



MANICURE E PEDICURE

Renata Xavier Castro

Renata Xavier Castro

Manicure e Pedicure

1ª edição

Montes Claros
Instituto Federal do Norte de Minas Gerais
2015



Manicure e Pedicure

Renata Xavier Castro



Montes Claros-MG
2015

**Presidência da República Federativa do Brasil
Ministério da Educação
Secretaria de Educação Profissional e Tecnológica**

Instituto Federal do Norte de Minas Gerais

Reitor

Prof. José Ricardo Martins da Silva

Pró-Reitora de Ensino

Ana Alves Neta

Pró-Reitor de Administração

Edmilson Tadeu Cassani

Pró-Reitor de Extensão

Paulo César Pinheiro de Azevedo

**Pró-Reitor de Pesquisa,
Pós-Graduação e Inovação**

Rogério Mendes Murta

**Pró-Reitor de Desenvolvimento
Institucional**

Alisson Magalhães Castro

Diretor de Educação a Distância

Antônio Carlos Soares Martins

Coordenadora de Ensino

Ramony Maria da Silva Reis Oliveira

**Coordenador de Administração e
Planejamento**

Alessandro Fonseca Câmara

Revisão Editorial

Antônio Carlos Soares Martins
Ramony Maria Silva Reis Oliveira
Rogeanne Patrícia Camelo Gonzaga

Coordenação Geral Pronatec

Ramony Maria Silva Reis Oliveira

Coordenação Adjunta Pronatec

Ednaldo Liberado de Oliveira

Conteudista

Renata Xavier Castro

Revisor do Eixo tecnológico

Filipe Vieira Santos Abreu

Revisor de Legalidade

Mayton Medonça da Silva

**Revisor Especialista em Assuntos
Educaçãoais**

Josenilda de Souza Silva

Revisão Linguística

Ana Márcia Ruas de Aquino
Marli Silva Fróes

**Coordenação de Produção
de Material**

Karina Carvalho de Almeida

Projeto Gráfico, Capa e Iconografia

Tatiane Fernandes Pinheiro

Editoração Eletrônica

Antonio Cristian Pereira Barbosa
Karina Carvalho de Almeida
Tatiane Fernandes Pinheiro
Wellington Batista Lessa

Ícones Interativos



Utilizado para sugerir leituras, bibliografias, sites e textos para aprofundar os temas discutidos; explicar conceitos e informações.



Utilizado para auxiliar nos estudos; voltar em unidades ou cadernos já estudados; indicar sites interessantes para pesquisa; realizar experiências.



Utilizado para definir uma palavra ou expressão do texto.



Utilizado para indicar atividades que auxiliam a compreensão e a avaliação da aprendizagem dos conteúdos discutidos na unidade ou seções do caderno; informar o que deve ser feito com o resultado da atividade, como: enviar ao tutor, postar no fórum de discussão, etc.

SUMÁRIO

<i>Palavra do Professor-autor</i>	9
<i>Unidade 1 - O Profissional Manicure e Pedicure e o Mercado de Trabalho</i>	11
História da Arte de Embelezar Unhas	11
O Profissional Manicure e Pedicure	14
Mercado de trabalho	16
<i>Unidade 2 - Estudo das Mãos e dos pés</i>	19
A pele, as unhas e suas características	19
Alterações e Doenças na Pele e nas Unhas	26
<i>Unidade 3 - Materiais, Produtos e Local de Trabalho</i>	38
Materiais e produtos	38
Organização e Higiene do Local de Trabalho	42
Ergonomia	45
<i>Unidade 4 - Normas de Biossegurança</i>	47
Biossegurança	47
Higiene dos Materiais	49
Equipamento de proteção individual - EPI	53

<i>Unidade 5 - Técnicas e Tratamento das Mãos e Pés</i>	57
Tratamentos das mãos e dos pés	57
Técnicas de embelezamento das mãos	61
Técnicas de embelezamento dos pés	69
Técnica de Arte nas Unhas	74
<i>Unidade 6 - Atendimento ao Cliente e Ética Profissional</i>	81
Procedimentos para atendimento ao cliente	81
Estrutura e Funcionamento de uma Empresa do Ramo de Beleza	83
Ética Profissional	85
<i>Referências Bibliográficas</i>	90



Palavra do Professor-autor

Você está iniciando, neste momento, o curso de manicure e pedicure, ocupação milenar que encantou e encanta homes e, principalmente, mulheres no mundo inteiro.

É uma profissão que oferece boas chances de se obter uma vaga no mercado de trabalho, pois faz parte dos cuidados pessoais que tanto a sociedade valoriza nos dias de hoje.

Atualmente, a falta de qualificação é uma das maiores dificuldades enfrentadas pelo desempregado, pois até mesmo os que estão trabalhando precisam de capacitação para se manter atualizados ou, quem sabe, exercer novas profissões com salários mais atraentes.

Você aprenderá as técnicas dessa atividade ou poderá aprimorar seus conhecimentos, passando a ter uma visão organizada daquilo que um bom profissional da área precisa colocar em prática. Ser manicure é saber um pouco sobre história, cidadania, ética, mercado de trabalho. São saberes que se completam!

Pintar as unhas não é somente deixá-las mais belas ou atraentes. É uma maneira de expressar seu humor, sua personalidade, seu estado de espírito!

E ao profissional dessa arte - embelezar unhas é uma arte, sim! - exige-se conhecer saberes tão importantes, sublimes e, porque não, audaciosos! Esse profissional precisa ver a essência da pessoa que se senta à sua frente, desvendá-la, para poder fazer das suas unhas uma obra de arte.

Temos a certeza de que iremos lhe proporcionar muito mais que uma formação profissional de qualidade. O curso, sem dúvida, poderá ser o seu passaporte para a realização de sonhos ainda maiores.

Bom curso!

Unidade 1

O Profissional Manicure e Pedicure e o Mercado de Trabalho

História da Arte de Embelezar Unhas

As primeiras unhas pintadas surgiram provavelmente na China, por volta de 3.000 a.C. Além de muito antigos, os registros chineses são ricos e detalhados. Produtos à base de goma de acácia, resina de pinheiros, cera de abelhas, algas e clara de ovos eram misturados com corantes naturais para fazer os esmaltes primitivos, usados naquela época. Consta ainda que os chineses preferissem cores metálicas como prateado, bronze e dourado, e apenas nobres e altos funcionários do palácio teriam permissão para decorar as unhas.

Durante a dinastia Chou, no século 7 a.C., as cores do “esmalte” estavam relacionadas com a posição social do indivíduo, homem ou mulher. Apenas os membros da família real podiam usar uma pasta dourada ou prateada na unha. Essas cores reais, no entanto, mudariam, mais tarde, para vermelho ou preto.

Por volta do ano 30 a.C., pintar as unhas era moda também entre os egípcios, que mergulhavam os dedos em tinturas de hena.

Na sociedade egípcia, as distinções entre as classes também eram muito marcadas: no topo do poder, estavam os faraós e rainhas, que governavam o país. As famílias nobres, os altos funcionários, os sacerdotes e os escribas (pessoas que dominavam a língua) também tinham muito prestígio. Já os camponeses, artesãos e escravos eram as pessoas que produziam os alimentos, as roupas, etc. e construíam os grandes palácios e templos, mas viviam nas piores condições. Mulheres de classes menos favorecidas só estavam autorizadas a pintar as unhas com tons claros.

Na China dos anos 700 a.C., os tons dourado e prateado só podiam ser usados pelos membros da família real. Bem mais tarde (no século 3 a.C.) as cores exclusivas dos imperadores passaram a ser o vermelho e o preto.

No reinado de Cleópatra, por exemplo, só ela podia usar vermelho para colorir suas unhas. Contrariar esse privilégio da rainha implicava punição severa e, às vezes, até a morte.



Figura 1: História das unhas.

Fonte: <http://www.unhabonita.com.br>.

De lá para cá, muita coisa mudou. Dos primeiros esmaltes feitos de uma mistura de goma arábica, cera de abelha, clara de ovo e gelatina, hoje tem-se uma variação de tinta usada em pintura de carros. E essa moda das unhas esmaltadas avançou e foi popularizada pelo maquiador de celebridades France Michelle Menards, na década de 20, século XX.

Contudo, esse hábito demorou a entrar de vez na sociedade. O fator determinante para essa aceitação foi quando Ménard lançou um produto para unhas, na sua linha de maquiagem, em 1927, conquistando popularidade, embora fosse ainda recebido com certo receio por parte das damas americanas. O vasinho de porcelana continha um creme que, ao ser esfregado na unha, adquiria a tonalidade rosa choque.

Livros de etiqueta dos anos 20 e 30 advertiam contra as mulheres de unhas pintadas. Mas, com o sucesso de Hollywood e o glamour das atrizes exibindo o modelo de unha com as lúnulas pintadas, esse costume tinha tudo para decolar e, assim, as vendas de esmaltes tiveram início nos anos 40.

Em 1830, foi criado, na Europa, o primeiro instrumento para remover cutículas. Inventado por um médico, tratava-se de um objeto muito parecido com outro usado até hoje: o pau de laranjeira. Com esse instrumento, as cutículas não eram exatamente removidas, mas empurradas para trás, o que deixava as unhas mais bonitas.

Em 1900, as mulheres adotaram novos instrumentos para cuidar das unhas: tesouras e lixas de metal para trabalhar o formato das unhas, que eram deixadas pontudas; cremes e pós para dar brilho.



Figura 2: Pau de laranjeira.

Fonte: <http://cheirosaebela.blogspot.com.br>.



Figura 3: Unhas pontudas.

Fonte: Hulton Archive/Getty Images.

Um produto aplicado com pincel de pelo de camelo também fazia parte dessa lista. Entretanto, o produto não se fixava nas unhas, que permaneciam pintadas somente por algumas horas.

Até o século XIX, os avanços foram pequenos, com a incorporação de novas resinas que forneciam vernizes mais estáveis e brilhantes. Somente em 1925, durante estudos que desenvolviam tinturas para carros, foram descobertas as primeiras soluções que se assemelham com os esmaltes de hoje.

Na sua primeira versão, o produto era de um tom rosa claro, sendo aplicado no meio das unhas. Além disso, com um lápis branco, passavam na meia lua e deixavam a ponta nua, com um leque variado de tonalidades. Chegando à década de 1930, já podemos notar que a “pintura” nos dedos do pé e da mão fazia muito sucesso entre as grandes estrelas do cinema hollywoodiano, como Rita Hayworth e Jean Harlow.

O revolucionário “creme do esmalte” veio da pequena empresa Elka, com sede em New Jersey, fornecedora de esmaltes para salões de beleza, para quem Charles Revson começou a trabalhar como representante de vendas em 1931. Charles Revson e seu irmão mais velho, Joseph, eram distribuidores. Dentro de um ano, Charles Revson decidiu abrir sua própria empresa, entrando em parceria com seu irmão e um químico chamado Charles R. Lachman, que contribuiu com o “l” ao nome da Revlon. A empresa foi constituída em 01 de março de 1932 - Revlon Nail Polish Corporation.

Em 1934, o dentista Maxwell Lappe criou o primeiro conjunto de unhas postiças para os pacientes que roíam unhas. Em 1955, outro dentista, Frederico Slack, que, após tentar consertar uma unha quebrada com o acrílico, acidentalmente inventou as chamadas extensões de acrílico para unhas.

Nos anos 70, a prática de aplicar unhas longas, falsas, tornou-se moda. Para corresponder à demanda, o número de salões cresceu consideravelmente. Em 1976, o norte-americano Jeff Pink criou a francesinha. Em **1980**, para acompanhar a moda, houve uma explosão de esmaltes coloridos e nada discretos.

Os anos 90 trouxeram o minimalismo e, desse modo, cores tradicionais como vermelho, nude e rosa voltaram à moda.

Em 2000, com texturas modernas, brilhos e enfeites, as unhas passaram de simples a luxuosas. O nível de interesse pelas unhas artísticas aumentou muito entre as mulheres, bem como na indústria das unhas. Hoje, mãos bem feitas não é somente uma questão de higiene e boa aparência, mas sim um acessório poderoso na hora de compor o visual, além de refletir a personalidade e o estado de espírito.

Atualmente são enormes as opções de esmaltes disponíveis no mercado: cintilantes, leitosos, transparentes, com glitter, perolados, etc. Os instrumentos e materiais para cuidar das unhas evoluíram também, facilitando e agilizando o trabalho das manicures e pedicures.

A variedade de cores e marcas é muito grande! Você já parou pra pensar nas inúmeras possibilidades para se decorar uma unha?

O Profissional Manicure e Pedicure

A palavra manicure vem do francês “*manucure*” que, por sua vez, vem do prefixo latino *manu*, que é “mão”, acrescido de *cure*, de *curare*, ou seja, tratar. Pedicure vem do francês “*pédicure*” do prefixo *pedi*, que quer dizer pé.

O Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), órgão do governo federal responsável por regulamentar as relações de trabalho, produz um documento chamado Classificação Brasileira de Ocupações, a CBO. Nele existe a descrição de 2.422 ocupações, constando o que fazem os profissionais de cada uma dessas ocupações, qual a escolaridade necessária para exercê-las e onde o profissional pode atuar.

Nesse documento, existe um grupo que nos interessa agora: o dos “Trabalhadores nos serviços de embelezamento e higiene”. É nele que vamos encontrar a definição do que faz e do que deve saber um trabalhador que deseja ser manicure e/ou pedicure, nos dias de hoje.

A definição da CBO: “**Manicure é um profissional que cuida da beleza das mãos das pessoas. Já o Pedicure cuida da beleza dos pés**”. Na CBO essas duas ocupações possuem códigos diferentes, mas, para ambas, a descrição das condições de trabalho, da formação do profissional, da experiência e das próprias atividades é bem parecida.

Não podemos confundir pedicure com podólogo. Ambos cuidam dos pés, mas as ocupações são muito diferentes. Observe:

- Pedicure é uma ocupação de nível básico, que requer Ensino Fundamental, podendo ser exercida nos salões de beleza pelo mesmo profissional que cuida das mãos.
- O Podólogo é uma ocupação que requer curso técnico de nível médio e formação profissional específica.

De acordo com a CBO, a **escolaridade exigida e a formação profissional** para manicure e pedicure são as seguintes:

- Ensino Fundamental incompleto.
- Curso de qualificação.
- Participação em palestras e eventos.
- Realização de estágios em salões e/ou clínicas de estética.
- Consultas em revistas e publicações especializadas.
- Um ano de experiência profissional.

Competências Pessoais	Saberes Específicos
Participar de concursos e eventos	Remover o esmalte
Abordar o cliente de maneira correta (técnica de visagismo)	Cortar as unhas
Demonstrar noções de etiqueta social e manter-se paciente	Lixar as unhas
Administrar situações adversas e manter o bom humor	Empurrar a cutícula
Demonstrar bom senso e senso estético	Retirar a cutícula
Demonstrar ética e postura profissional	Polir as unhas
Trabalhar em equipe e com segurança	Esmaltar as unhas
Aplicar os direitos e deveres profissionais	Limpar as unhas
Operar aparelhos e equipamentos para tratamento estético	Decorar as unhas
Manter-se adequadamente calado (saber calar-se)/ Ouvir atentamente (saber ouvir)	Alongar as unhas (todo tipo de unha postiça)
Reconhecer a composição dos produtos e adaptá-los às características do cliente	Lixar os pés
Escolher instrumentos e materiais adequados e demonstrar criatividade	Desencravar unhas (lâmina ungueal)
Cuidar da aparência pessoal e inspirar confiança e credibilidade	Hidratar pés e mãos



Atividades

1) Agora vamos testar os seus conhecimentos a respeito da profissão de manicure e pedicure. Para isso, responda às questões abaixo:

- Quando e onde surgiu a arte de embelezar unhas?
- Ao longo da história, vimos como a constituição dos esmaltes evoluiu, até chegarem aos dias de hoje. Descreva qual foi o marco na história que definitivamente infiltrou o uso dos esmaltes na sociedade pelas mulheres.
- Qual a definição de manicure e de pedicure?
- Manicure e pedicure correspondem à mesma profissão? Por quê?
- Quais os saberes necessários para se tornar um profissional manicure e pedicure?

Mercado de trabalho



Figura 5: Manicure trabalhando.

<http://blog.carreirabeauty.com/manicure-e-profissao-que-esta-em-alta/#>.

Atualmente o mercado da beleza cresce, surpreendentemente, a cada ano. Os cuidados com a beleza vão além da pele e dos cabelos. Há também o embelezamento das unhas, que está em alta.

O trabalho de manicure e de pedicure pode ser feito de maneira independente, na sua própria residência ou na residência de seus clientes, ou ainda em um salão de beleza. Nesse último caso, o mais comum é ganhar uma comissão, que geralmente é de 60% do valor cobrado pelo serviço. No entanto, para o lucro valer a pena, o estabelecimento deve se responsabilizar pela compra do material. O mercado de trabalho apresenta-se competitivo, pois depende do grau de competência e técnica que cada profissional tem para atrair mais clientes. Para se aposentar, é preciso contribuir para a Previdência, de forma individual.

Em decreto, a presidente Dilma Rousseff sancionou a Lei 12.592, que regulamentou algumas profissões bem conhecidas, tais como: manicure, pedicure, cabeleireiro, barbeiro, esteticista, depilador, maquiador.

Manicure homem? Sim, eles estão aí! A profissão, que antes era quase exclusiva de mulheres, hoje encontra inúmeros homens atuando, da mesma forma que se vê homens cabeleireiros, cozinheiros, faxineiros.

Nada impede que o mercado de trabalho se abra para os homens, assim como ocorreu com as mulheres, que conquistaram seu espaço, ao longo dos anos, em diversas profissões ditas masculinas.

Texto Complementar 1 - O interesse pessoal virou empresa

Reportagem extraída do site da revista Pequenas Empresas e Grandes Negócios. Disponível em: <http://revistapegn.globo.com/Revista/>

Muitas vezes o **empreendedor** só precisa de uma motivação para despertar a vontade de montar o seu próprio **negócio**. Foi assim que Renata de Barbosa Ingold Boudon criou a **Disk Manicure**, empresa de **manicure** e **pedicure** com atendimento em domicílio, em Fortaleza, e que inicia agora a sua rede de franquias pelo Brasil.

Renata nasceu em São Paulo e, aos 23 anos, foi trabalhar e estudar moda em Paris, na França. Há quase quatro anos decidiu voltar ao Brasil com a sua família e escolheu Fortaleza como seu novo lar. “Recém-chegada ao país, para mim era um grande prazer ir ao salão fazer pé e mão. Como toda brasileira eu sempre adorei ir à manicure e senti muita falta disso na França, pois as francesas não têm esse costume. Elas vão ao podólogo cuidar de unha encravada e micose, mas não têm o cuidado estético como aqui no Brasil”, conta a empreendedora. A vontade de embelezar os dedos dos pés e das mãos a levou para uma rotina cotidiana no salão. Até que um dia Renata começou a observar o ambiente. “Eu estava ali, sentada, mal acomodada, esperando a minha vez quando comecei a observar o trabalho das manicures. Eu pensei comigo mesma: ‘Essa moça está usando o mesmo alicate para todo mundo, a mesma lixa de pé para todas as clientes. Ela não os higieniza direito, só dá uma lavadinha’. Dei uma desculpa e fui embora do salão”, afirma a dona da **Disk Manicure**.

A partir daquele momento Renata percebeu que uma necessidade pessoal poderia virar uma oportunidade de abrir o próprio **negócio**. Decidiu começar a empresa com profissionais qualificadas, que atendessem os clientes em casa, com conforto, em qualquer lugar do Brasil. As **manicures** e **pedicures** levariam material esterilizado e descartável para evitar qualquer problema de saúde. “Eu nunca havia trabalhado no segmento de beleza. Então, em março de 2008, resolvi criar uma unidade piloto da Disk Manicure para fazer uma pesquisa de mercado em situação real, durante 24 meses.

O primeiro passo foi contratar uma profissional. E, aos poucos, metodicamente, fomos criando nossa carteira de clientes, identificando claramente nosso público-alvo, apurando a concorrência direta e indireta, ajustando nosso mix de serviço, padronizando os serviços, selecionando o melhor material, adequando a nossa identidade visual ao nosso mercado e consolidando nossos métodos e modo operacional. “Tudo foi feito progressivamente, sem perder o foco, sem esquecer que se tratava de uma unidade piloto e que toda a infraestrutura e o modo operacional deveriam adequar-se a uma expansão através do sistema de franquia”, diz Renata.

Dois anos depois da criação, a empresa **Disk Manicure** tem 250 clientes e prevê a abertura de 8 a 10 franquias em São Paulo, Mato Grosso do Sul e Rio Grande do Norte, ainda este ano. “A previsão é que cada uma das franquias criadas tenha

um faturamento anual em torno de R\$ 280 mil, ou seja, aproximadamente R\$ 23 mil mensais”, afirma a empreendedora. As novas unidades deverão contar com o padrão de atendimento utilizado na central.

O material é descartável ou esterilizado, segundo as normas da ANVISA (Agência Nacional de Vigilância Sanitária), e embalado individualmente. As toalhas são lavadas em água quente e embaladas uma a uma. Os kits de trabalho apresentam lacres de segurança e são abertos na frente das clientes. As profissionais, uniformizadas e com crachá de identificação, atendem em média cinco clientes por dia, para que os horários sejam respeitados. Levam cerca de 70 cores de esmaltes e tudo o que for necessário para o atendimento, de pano de chão a sacola plástica para o lixo.

As **manicures** e **pedicures** fazem massagem nos pontos de reflexologia, além de pintar as unhas dos pés e das mãos. A **Disk Manicure** apresenta também profissionais treinadas para atender à terceira idade, pessoas com diabetes, em pós-operatório ou mães que estão amamentando.

Renata Boudon afirma que o investimento para se tornar um franqueado da **Disk Manicure** varia em função do município onde o candidato tem interesse em abrir sua unidade. “O investimento necessário para se montar a estrutura de uma unidade master gira em torno de R\$ 6 mil e o investimento por profissional é de R\$ 1 mil, ou seja, vai variar em função do tamanho da unidade e do número de profissionais operando”. A taxa de franquias também é variável. “Varia entre R\$ 15 mil para municípios até 100 mil habitantes, R\$ 25 mil para cidades entre 100 mil e 500 mil habitantes e R\$ 35 mil para cidades acima de 500 mil habitantes e/ou capitais de Estado, menos para as cidades de São Paulo e Rio de Janeiro que têm outros preços”, diz Renata. “O capital de giro necessário é de R\$ 2 mil e o prazo de retorno está entre 4 e 6 meses”, diz dona da **Disk Manicure**.



1. Sobre a reportagem acima, responda:

- a) O que você achou da ideia do Disk Manicure? Isso seria viável no seu município?
- b) O Disk Manicure é uma franquia. Você sabe o que é isso? Pesquise sobre o assunto e discuta abaixo.
- c) Um dos pontos altos do Disk Manicure é a higienização dos materiais. Descreva como ela é feita.

2. Conhecendo melhor a profissão...

Você e mais quatro colegas deverão entrevistar uma manicure e conhecer melhor a rotina de trabalho dela, seus desafios, dificuldades e facilidades. É importante que os grupos fiquem bem diversificados. Por exemplo, um grupo entrevista uma manicure autônoma; outro, uma profissional de salão; outro, uma que só atenda em domicílio. Não se esqueçam de perguntar: nome, idade, tempo de profissão, local e condições de trabalho. Depois, compartilhem essas informações com a turma. Pode ser em forma de cartazes, slides, vídeos, etc. Usem a criatividade.

Unidade 2

Estudo das Mãos e dos pés

A pele, as unhas e suas características

A pele, **maior órgão do corpo humano**, envolve o corpo, determinando seu limite com o meio externo. Corresponde a 16% do peso corporal e exerce diversas funções como: regulação térmica, defesa orgânica, controle do fluxo sanguíneo, proteção contra diversos agentes do meio ambiente e funções sensoriais (calor, frio, pressão, dor e tato). É formada por três camadas: epiderme, derme e hipoderme.

Epiderme

A epiderme, camada mais externa da pele, é constituída por células epiteliais (queratinócitos) com disposição semelhante a uma “parede de tijolos”. A epiderme dá origem aos anexos cutâneos: unhas, pelos, glândulas sudoríparas e glândulas sebáceas.

Derme

A derme, camada localizada entre a epiderme e a hipoderme, é responsável pela resistência e elasticidade da pele. É constituída por tecido conjuntivo (fibras colágenas e elásticas envoltas por substância fundamental), vasos sanguíneos e linfáticos, nervos e terminações nervosas.

Hipoderme

A hipoderme, também chamada de tecido celular subcutâneo, é a porção mais profunda da pele. É composta por feixes de tecido conjuntivo que envolvem células gordurosas (adipócitos) e formam lobos de gordura. Sua estrutura fornece proteção contra traumas físicos, além de ser um depósito de calorías.

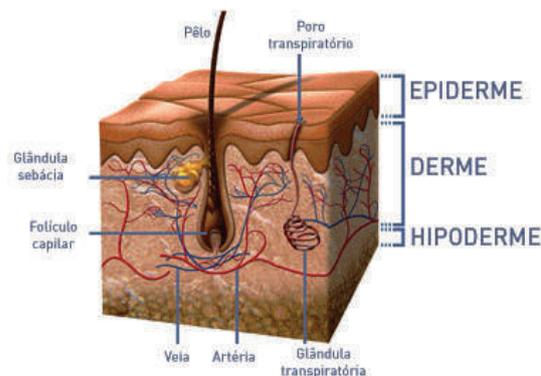


Figura 6: Estrutura da pele.

Fonte: www.bioderma.com.br.

Assim como a pele do rosto, a pele das mãos é bastante sensível. Ela resseca com facilidade por estar sempre exposta ao sol e ao vento e, também, porque sempre está sendo lavada, o que diminui sua oleosidade natural.

Quando for cuidar das mãos de seus clientes, você poderá orientá-los a ter sempre com eles um creme hidratante e a usá-lo toda vez que lavarem as mãos. No entanto, há mãos que requerem alguns cuidados a mais. É o caso, por exemplo, das mãos muito ressecadas, por estarem em contato constante com água quente ou com o sol - mãos de carteiros, trabalhadores rurais, cozinheiras, lavadeiras, etc. - ou, ainda, as de pessoas com mais idade.

Com a ação do sol, a substância que dá elasticidade à pele (as fibras de colágeno) diminui e, por isso, quanto mais avançada a idade, mais a pele das mãos torna-se flácida e com textura envelhecida. Esses sinais já começam a aparecer a partir dos 30 anos. Nesses casos, o profissional deverá redobrar os cuidados, devido à fragilidade da pele.

A alimentação rica em fibras também é importante para a pele. Recomenda-se o consumo diário de quatro a cinco porções de fibras, que estão presentes em alimentos como frutas, frutos, verduras e grãos.

Além de prevenir o envelhecimento da pele, as fibras ajudam no funcionamento do intestino, nas dietas de emagrecimento e na prevenção de algumas doenças.

Alimentos ricos em fibras:

- **Frutas e frutos:** abacate, abacaxi, abóbora, amêndoa, amendoim, banana, caju, caqui, castanha-do-pará, goiaba, laranja, kiwi, maracujá, morango, nozes, pera, pêssego, suco de laranja (sem ser coado), tomate, uva-passa, abobrinha, pepino berinjela, pimentão e quiabo.
- **Legumes, tubérculos e verduras:** acelga, agrião, alho-poró, alface, batata, batata-doce, beterraba, brócolis, cebola, cenoura, couve, couve-de-bruxelas, couve-flor, espinafre, inhame, mandioquinha, repolho, salsão, soja e vagem.
- **Grãos e cereais:** arroz integral, aveia em flocos, farelo de trigo, farinha de aveia, farinha de centeio, farinha de trigo, feijão, farelo de aveia, pão de aveia e pão de centeio.

As Mãos

Antes das unhas, as mãos, pois é muito importante para uma manicure - autoridade máxima no embelezamento das mãos e das unhas - conhecer e saber nomear as partes desses membros, com os quais diariamente mantém um contato.

Assim, a manicure deverá esforçar-se para usar os termos certos, até se habituar a pronunciar automaticamente, sem precisar concentrar-se. Veja a imagem a seguir:



Figura 7: Características dos dedos.

Fonte: Apostila Risqué.

A mão do ser humano divide-se basicamente em três partes: carpo, metacarpo e dedos. O punho se compõe de oito ossos do carpo, dispostos principalmente por articulações. A palma da mão contém cinco ossos metacarpais. Cada um deles se articula, em sua extremidade distal (superior), ao osso do dedo (falange), existindo dois no polegar e três em cada um dos outros quatro dedos. O punho e a mão são movimentados por mais de 50 músculos, incluindo vários do antebraço, para proporcionar grande flexibilidade e manipulação delicada. As mãos são constituídas de centenas de terminações nervosas, a cada centímetro quadrado de pele. Essas terminações nervosas fazem das mãos e dos dedos pontos de alta estimulação pelo toque, pressão e temperatura.

Atividades

1. De acordo com o que acabamos de estudar, em qual camada da pele está localizada a unha? Quais outras estruturas estão também localizadas nela?
2. Quais as funções da pele?
3. Descreva quais são as estruturas de que são formadas as mãos.

As Unhas

A unha é composta por: nitrogênio, cistina (um aminoácido). O conjunto desses aminoácidos forma a proteína denominada queratina (responsável pela dureza das unhas), enxofre, traços de metais, lipídio (gordura): o colesterol é o principal lipídio, possuindo também efeito plastificante. Água: em concentração entre 7 a 12%, é o principal plastificante. Sua baixa concentração auxilia também na dureza das unhas.

As unhas protegem a zona distal (mais externa) do dedo. Servem também para facilitar o “agarrar” de pequenos objetos, para melhorar a sensação tátil e também para conferir uma questão estética aos dedos (das mãos e dos pés). Por mês, elas crescem cerca de 3 milímetros nos dedos da mão e 1 milímetro nos dos pés.

Anatomia da unha: a unha está implantada por uma parte chamada raiz, em um sulco da pele. A parte exposta é chamada corpo; a extremidade distal, borda livre. A unha é firmemente aderida ao cório (derme) e exatamente moldada sobre a superfície. A parte de baixo do corpo e da raiz da unha é chamada matriz da unha porque é esta que a produz. Próximo à raiz da unha, o tecido não está firmemente aderido ao tecido conjuntivo, mas apenas em contato com este, por isso essa porção da unha é esbranquiçada e chamada lúnula, devido à sua forma.

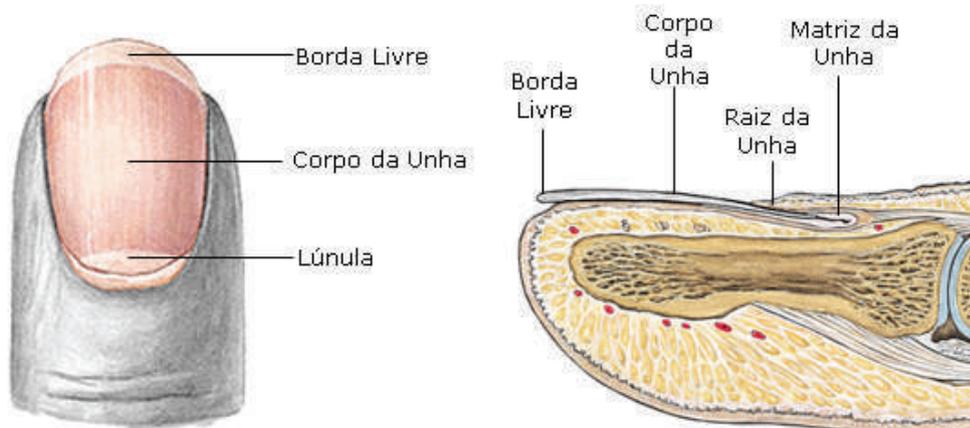


Figura 8: Anatomia da unha.

Fonte: www.auladeanatomia.com.

Matriz da unha: é uma fina e delicada camada de células que formam a unha. As células da matriz dividem-se, migram para a raiz da unha e, lá, diferenciam-se, produzindo a queratina da unha. A constante adição de novas células e a sua produção de queratina são responsáveis pelo crescimento da unha. Esta, à medida que vai crescendo, “desliza” sobre o leito ungueal.

Leito ungueal: é a parte do dedo que podemos visualizar através da transparência da unha, ao qual a unha é fortemente aderida.

Vale da unha: é o sulco formado entre as laterais da unha e a pele do dedo.

Corpo da unha: é a unha propriamente dita.

Raiz da unha: é a porção da unha que fica incluída (“escondida”) sob uma dobra da pele.

Lúnula: é a “meia-lua” com aspecto de crescente, de tom mais claro, que é totalmente visível nas unhas dos primeiros dedos (contados a partir do polegar) e que está totalmente coberta nas unhas dos quintos dedos. A lúnula é descrita como um reflexo da queratinização parcial das células, nessa região.

Margem oculta: é a borda ou limite da unha onde se encontra a raiz.

Margem lateral: são as bordas ou limites laterais da unha, e que “mergulham” na pele do dedo, formando os vales das unhas. A margem lateral é fortemente aderida sob uma dobra de pele, à semelhança da raiz da unha.

Margem livre: é a borda ou limite externo da unha - a parte que costumamos lixar e polir, segundo as diferenças anatômicas individuais e objetivos estéticos para a produção do som.

Perioníquio: é o espessamento da epiderme na margem lateral das unhas, especialmente na proximidade de sua margem livre.

Eponíquio: é a borda da dobra cutânea que recobre a raiz da unha - também conhecida como **cutícula**.

Hiponíquio: é o espessamento da epiderme que se une à borda livre da placa ungueal, sob sua superfície inferior, e que se nota facilmente na mão em que mantemos as unhas curtas para pressionar as cordas do violão na escala (ou “espelho” do instrumento), facilmente perceptível assim que as aparamos mais rentemente.

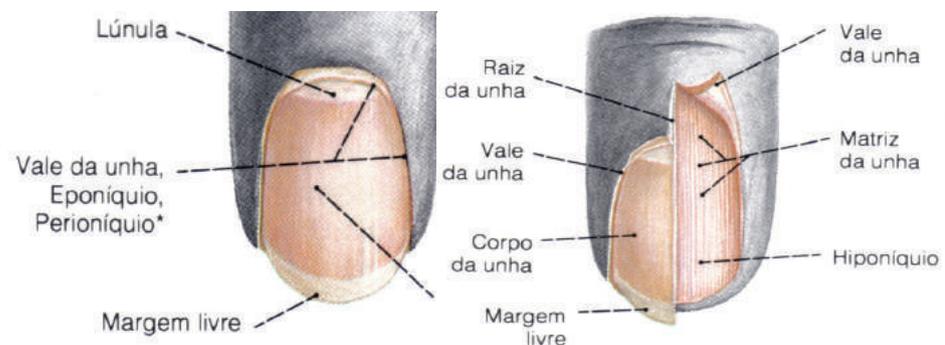


Figura 9: Estrutura da unha.

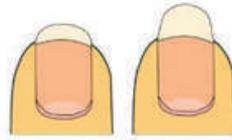
Fonte: <http://eduardobernini.wordpress.com/2010/12/26/um-estudo-sobre-unhas/>.

Formatos da unha

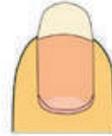
Há vários formatos para se definir o corte das unhas. Para a manicure, é importante perceber as características de tamanho das mãos e do formato e comprimento dos dedos, no momento de recomendar a modelagem das unhas. Não existe uma regra estabelecida, e sim uma proporção ideal.

dedos curtos e grossos:

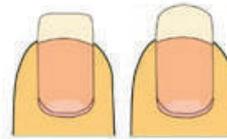
- Unhas: curtas ou médias
- Formato: arredondados e ovais

**dedos curtos e finos:**

- Unhas: médias
- Formato: ovaladas, para alongar

**dedos longos e grossos:**

- Unhas: médias ou compridas
- Formato: quadradas ou com as pontinhas arredondadas

**dedos longos e finos:**

- Unhas: médias ou compridas
- Formato: pontiagudas, o que alonga o comprimento da mão

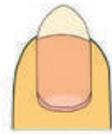


Figura 10: Formatos de unha.

Fonte: <http://unhaslife12.blogspot.com.br/>.

Dedos curtos e grossos: unhas curtas ou médias, arredondadas ou ovais.



Figura 11: Dedos curtos e grossos.

Fonte: www.unhasdecoradasbrasil.com.

Dedos curtos e finos: unhas médias ou compridas e ovaladas.



Figura 12: Dedos curtos e finos.

FONTE: <http://www.naturalmentebonita.com.br/2013/unhas/formatos-de-unha-qual-e-o-seu-e-como-cuidar/>.

Dedos longos e grossos: unhas médias ou compridas e quadradas.



Figura 13: Dedos longos e grossos.

Fonte: www.loucasporesmalte.com.br.

Dedos longos e finos: unhas médias ou compridas e pontiagudas.



Figura 14: Dedos longos e finos.

Fonte: www.justlia.com.br.

Os Pés

O pé humano se caracteriza como uma complexa estrutura que atua como suporte do corpo, recebe e distribui cargas, sendo indispensável para a locomoção e estabilidade corporal. O pé ou região do pé é a parte distal do membro inferior, que contém 26 ossos. O esqueleto do pé é formado por 7 ossos tarsais, 5 metatarsais e 14 falanges.

A região do pé que toca o solo é a **planta** ou região plantar. A parte voltada para cima é o dorso do pé ou **região dorsal do pé**. A parte da planta do pé subjacente ao calcâneo é o calcanhar ou **região calcânea**, e a parte da planta subjacente às cabeças dos dois metatarsais mediais é a **bola do pé**.

Os pés precisam de cuidados diários, pois suportam permanentemente o peso de nosso corpo, tornando-se vulneráveis. Além disso, possuem poucos lipídios e a fricção diária causa seu ressecamento, tornando a pele mais áspera e espessa.

Para que a pele dos pés fique macia ao toque, o ideal é utilizar cremes hidratantes com manteiga de karité, glicerina e alfa-hidroxiácidos. Eles devem ser aplicados ao deitar, sempre com meias de algodão. Para combater calosidades, deve-se evitar sapatos apertados e de bico fino, ou utilizar protetores de silicone nos locais de proeminência dos ossos, antes de calçá-los.

Alterações e Doenças na Pele e nas Unhas

Alterações Nas Unhas

Fracas e Quebradiças

Unhas fortes ou fracas dependem de diversos fatores internos e externos. As unhas fracas podem ser decorrentes de patologias diversas, em que a identificação e o diagnóstico passam despercebidos ao leigo.



Figura 15: Unha quebrada.

Fonte: todosobremodaebelleza.com.br.

Manchadas

As manchas esbranquiçadas que notamos em algumas unhas são devidas à queratinização incompleta da derme. Segundo alguns especialistas, as manchas (não confundir com a meia-lua) são bolhas de ar que penetram nas unhas durante sua formação.



Figura 16: Manchadas nas unhas e seus possíveis diagnósticos.

Fonte: www.alyssum.com.br

Recomenda-se, em casos de suspeita de um dos problemas acima apontados, procurar um dermatologista ou clínico geral para um perfeito diagnóstico e solução.

Roídas

A ansiedade em excesso é a principal causa que leva as pessoas a roerem as unhas. Descobrir como controlar esse sentimento é essencial para abandonar de vez esse hábito.

No caso de pessoas que roem as unhas, só é possível resolver a situação quando elas forem capazes de controlar sua ansiedade. Muitas vezes, estar ansioso é a ponta do iceberg; por trás desse, podem estar outros sentimentos como: insegurança, angústia, desconforto, medo ou excesso de cobrança (às vezes, vários sentimentos associados).

Sempre úmidas, as mãos são um prato cheio para o aparecimento das micoses. Como se não bastasse esse festival de seres microscópicos, algumas pessoas ainda engolem pedaços de unhas. Essas lascas se acumulam no fim do intestino grosso, contribuindo para o desenvolvimento de infecções e até mesmo de apendicite.

Como parar?

Procure ajuda psicológica; faça exercícios; faça as unhas: quando elas estão pintadas com esmalte, o cuidado para não descascar ou roer é maior. E não é só isso, cuidar de si melhora a autoestima.

Unhas Encravadas

É quando a unha penetra na pele, causando dor e inflamação. Isso acontece quando a pele se torna uma barreira e tenta impedir o crescimento da unha, que não para de crescer e, por ser mais dura, penetra na pele.



Figura 17: Unha encravada.

Fonte: <http://www.pintarunhas.com.br/dicas/como-cuidar-de-unhas-encravadas-e-inflamadas>.

Uma unha encravada pode ser resultado de inúmeros fatores, mas sapatos inadequados e unhas não cortadas corretamente são as causas mais comuns. A pele na borda da unha do pé pode ficar avermelhada e infectada. O hálux (dedão) é geralmente afetado, mas a unha de qualquer outro dedo do pé pode encravar.

O pedicure não deve trabalhar em unhas com esse tipo de problema (cutucar, tentar desencravar). Recomende aos clientes que procurem um podólogo.

Ao cortar as unhas do pé, deve-se:

- Deixar o pé em água morna para amolecer a unha.
- Usar um cortador de unha limpo e afiado.
- Cortar as unhas retas. Não arredondar os cantos das unhas nem cortá-las muito curtas.
- Não desprender ou separar as unhas.
- Manter o pé limpo e seco.

Doenças da Pele e Unhas

Dermatite de Contato

A dermatite de contato (ou eczema de contato) é uma reação inflamatória que ocorre devido à exposição a um componente que causa irritação ou alergia. Existem dois tipos de dermatite de contato: a alérgica e a irritante.

A dermatite alérgica é causada pela exposição a um produto ou substância ao qual a pessoa seja ou se torne sensível. A inflamação na pele varia de irritação leve e vermelhidão a feridas abertas, dependendo do tipo irritante, da região do corpo afetada e da sensibilidade da pessoa.

A dermatite irritante é causada por substâncias ácidas, materiais alcalinos, como sabonetes e detergentes, solventes ou outras substâncias químicas. Pode aparecer logo na primeira vez em que entramos em contato com o componente; ou após algum tempo de contato. A pele fica seca, vermelha e áspera. Fissuras podem se formar nas mãos. Geralmente há pouca coceira e mais sensação de dor e queimação.



Figura 18: Dermatite.

Fonte: www.dermis.net.

Substâncias que mais causam alergia

- Plantas;
- Níquel ou outros metais presentes em bijuterias e relógios;
- Antibióticos, principalmente os tópicos;
- Anestésicos tópicos e outros medicamentos;
- Cosméticos como perfumes, xampus, condicionadores, cremes, esmaltes.
- Roupas e tecidos sintéticos;
- Detergentes, solventes;
- Adesivos.

Psoríase

A psoríase é uma doença da pele, crônica e não contagiosa. É uma doença cíclica, ou seja, apresenta sintomas que desaparecem e reaparecem periodicamente. Sua causa é desconhecida, mas sabe-se que pode ter causas relacionadas ao sistema imunológico, às interações com o meio ambiente e à suscetibilidade genética.

Os sintomas da psoríase variam de paciente para paciente, conforme o tipo da doença, mas podem incluir:

- manchas vermelhas, com escamas secas esbranquiçadas ou prateadas;
- pele ressecada e rachada, às vezes com sangramento;
- coceira, queimação e dor;
- unhas grossas, sulcadas ou com caroços;
- inchaço e rigidez nas articulações.



Figura 19: Psoríase.

Fonte: <http://www.sbd.org.br/doencas/psoríase/>.

Psoríase Ungueal

Afeta os dedos das mãos e dos pés e também as unhas. Faz com que a unha cresça de forma anormal, engrosse e escame, além de perder a cor. Em alguns casos a unha chega a descolar da carne e, nos casos mais graves, a esfarelar.



Figura 20: Psoríase ungueal.

Fonte: <http://www.sbd.org.br/doencas/psoríase/>.

Disidrose

Disidrose é uma erupção com bolhas pequenas (vesiculantes) de pés e mãos (mais nas palmas das mãos e plantas dos pés), de caráter agudo, crônico ou recidivante.

Afeta ambos os sexos, com maior incidência entre os 20 e 40 anos de idade, com frequente associação ao estresse emocional ou sudorese aumentada nas mãos e pés, principalmente nos meses de verão.



Figura 21: Disidrose.

Fonte: pedrodaveiga.blogspot.com.

Vitiligo

O vitiligo é uma doença que se caracteriza pela perda da coloração da pele. As lesões formam-se devido à diminuição ou ausência de melanócitos (as células responsáveis pela formação da melanina, pigmento que dá cor à pele) nos locais afe-

tados. As causas da doença não estão claramente estabelecidas, mas fenômenos autoimunes parecem estar associados ao vitiligo. Além disso, alterações ou traumas emocionais podem estar entre os fatores que desencadeiam ou agravam a doença.



Figura 22: Vitiligo.

FONTE: <http://www.julianatepedino.com/servi%C3%A7os/dermatologia-clinica/vitiligo/>.

Rachaduras nos Pés

Em relação à textura da pele, nos pés também podem ser observados problemas de ressecamento, bem como o surgimento de rachaduras, fissuras e calos.

As fissuras calcâneas são lesões lineares, com espessamento e endurecimento, com perda de elasticidade que abre a pele, podendo variar em espessura; algumas lesam a pele apenas superficialmente e outras podem até atingir tecidos profundos, com sangramento, devido ao espessamento e endurecimento da camada externa da pele, onde o tecido perde a elasticidade e se abre, pela pressão ao se movimentar.

Às vezes, atingem os nervos, presentes na derme (segunda camada da pele), causando sangramento, e a dor é como se cortasse a pele com uma navalha.



Figura 23: Pés rachados.

Fonte: 5estilos.com.br.

Para melhorar a aparência dos pés, é preciso lixá-los e usar cremes hidratantes com frequência. Deixar o creme por um pequeno período (cerca de 10 minutos) nos

pés cobertos com papel filme (PVC) ajuda a hidratá-los.

Onicomicose

A onicomicose é uma infecção nas unhas, causada por fungos que se alimentam da queratina das unhas. As unhas dos pés são as mais afetadas por enfrentarem ambientes úmidos, escuros e quentes com maior frequência do que as das mãos.

Onicomicose



Figura 24: Onicomicose.

Fonte: www.gazetadebeirute.com.

Paroníquia

Paroníquia é a inflamação da pele ao redor da unha, ou seja, do tecido periungueal. Pode ser provocada por fungos e bactérias. Há inflamação, alteração no formato da unha. Ela cresce ondulada e com alterações de cor e deformidades. A principal causa é umidade constante da mão, principalmente em pessoas que manipulam muito a água. É popularmente conhecida como mão de lavadeira ou unheiro.



Figura 25: Paroníquia.

Fonte: esmaltefino.com.br.

Frieira



Figura 26: Frieira

Fonte: beleza.culturamix.com.

Frieira é a mais comum infecção de pele por fungos. Caracteriza-se pelo aparecimento de bolhas e rachaduras especialmente na pele entre os dedos dos pés e muita coceira e ardor na região afetada.

Frieiras são transmitidas facilmente por contato direto com a pessoa infectada ou com superfícies contaminadas como pisos de banheiros e vestiários, praias e piscinas e bacias de manicures/pedicures.

As frieiras podem ser evitadas ou tratadas com algumas medidas básicas de higiene: enxugue bem os pés, especialmente entre os dedos, depois de lavá-los. Observe as unhas dos dedos dos pés: se estiverem grossas, esbranquiçadas ou descoloridas, podem ter sido infectadas pelo fungo, o que requer cuidados médicos especiais; evite usar sapatos muito fechados e com pouca ventilação, que aumentam a sudorese nos pés; evite usar bacias com água para amolecer as cutículas, pois elas podem servir de fonte de transmissão.

Olho De Peixe

O olho de peixe no pé é uma doença de pele semelhante a um calo, originário de uma espécie de verruga. Ele se localiza na sola dos pés, embora possa surgir também nas mãos, causando dor e desconforto. Quando o olho de peixe está localizado na palma da mão, ele é chamado de verruga palmar e, quando se localiza na sola dos pés, chama-se verruga plantar.



Figura 27: Olho de peixe.

Fonte: www.tuasaude.com.

O olho de peixe é causado devido ao contato direto daquela determinada região com algumas variedades do vírus do HPV (Papiloma Vírus Humano).



Atividades

1. Quais das alterações e doenças da unha podem ser adquiridas ao se fazer as unhas? Por quê?
2. Vamos analisar as mãos agora? Para isso, formem duplas e analisem as mãos uns dos outros, classificando o tipo de mão, tipo de unha, alterações e orientações.
3. Em grupos de quatro componentes, visitem uma UBS - Unidade Básica de Saúde - ou Clínicas de Dermatologia e entrevistem o enfermeiro ou médico sobre os principais problemas de unha detectados. Perguntem sobre modos de transmissão, tratamento e prevenção. Registrem, sob a forma de vídeo ou slides, e apresentem para a turma. Depois comparem os resultados com os dos colegas.
4. O que você faria se detectasse qualquer um dos problemas explicados acima em uma de suas clientes?
5. Você sabe qual a especialidade médica que cuida da saúde das unhas? Pesquise e traga informações sobre essa profissão na próxima aula.
6. Quais problemas citados nessa unidade podem ser resolvidos na manicure e pedicure?

Texto complementar 2 - Transmissão de Hepatites B e C

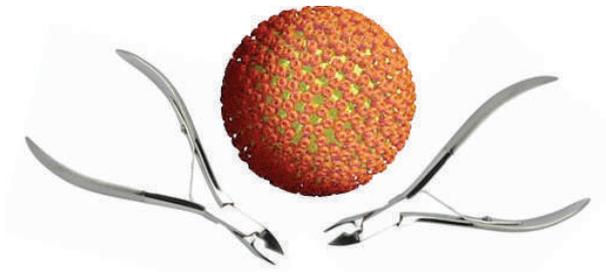


Figura 28: Transmissores de hepatite.

Fonte: http://www.prefeitura.sp.gov.br/cidade/secretarias/saude/vigilancia_em_saude/doencas_e_agrivos/hepatites/index.php?p=6264.

Manicures/Pedicuros e Podólogos são Profissionais que estão Expostos à Doença
 Manicures e podólogos podem se contaminar com as Hepatites B e C, em seu dia a dia. A doença é transmitida pelo sangue contaminado, que pode estar presente em alicates de unhas e em outros utensílios de trabalho. Para impedir esse perigo, esses profissionais devem seguir algumas recomendações básicas de higiene e de procedimento, evitando, assim, riscos à saúde.

Recomendações básicas para manicures/pedicuros e podólogos:

- Lavar as mãos antes e depois de cada procedimento;
- Não reutilizar lixas de unha, lixas de esfoliação dos pés e palitos de madeira;

- Trocar revestimentos plásticos e lavar as bacias de pés e mãos;
- Utilizar toalhas limpas a cada troca de cliente;
- Esterilizar os alicates, espátulas e outros instrumentos de metal.

Como proceder para esterilizar instrumentos de metal:

- Use luvas de borracha para lavagem dos instrumentos;
- Lave em água corrente, com escova plástica de limpeza e detergente líquido, todo o material utilizado em cada cliente (preferencialmente em pia exclusiva);
- Seque o material com toalha limpa ou descartável;
- Ponha cada material em embalagem apropriada para esterilização e o coloque em estufa ou autoclave;

Siga corretamente as instruções do manual de seu equipamento de esterilização. No caso da estufa, deve-se mantê-la fechada durante todo o processo de esterilização. O material deve permanecer por uma hora a 170° C (observar a temperatura recomendada no termômetro longo do bulbo).

Atenção: Fornos elétricos não esterilizam materiais de metal!

Aos usuários desses serviços, a orientação é para que tenham seu próprio “kit” contendo alicate, espátula, lixa, palito e toalha.

O que são as Hepatites B e C

As hepatites virais B ou C são doenças infecciosas que ocorrem somente em humanos, sendo um grave problema de saúde pública na atualidade.

A hepatite B tem como principal forma de transmissão a via sexual, sendo considerada uma Doença Sexualmente Transmitida (DST). Sua transmissão também pode ocorrer pelo contato com sangue contaminado das pessoas doentes, por transfusão sanguínea (muito raro hoje em dia); pela utilização de seringas e agulhas contaminadas em injeções; no compartilhamento de drogas injetáveis; em procedimentos tais como os realizados por manicures, podólogos, na colocação de piercing, na realização de tatuagens e na acupuntura, em serviços feitos com material que não tenha sido limpo adequadamente e esterilizado depois da utilização em cada indivíduo.

A principal forma de transmissão do vírus da hepatite C é o contato com sangue das pessoas doentes. Após a descoberta do vírus da hepatite C, em 1993, passou a ser realizada a triagem desse vírus em bancos de sangue, não sendo mais essa uma via de transmissão.

O contato com sangue contaminado também pode acontecer com o uso de objetos como alicates, barbeadores, agulhas para injeção ou acupuntura ou realização de tatuagens, na colocação de piercing e brincos, material médico-cirúrgico ou odontológico e qualquer material perfurocortante que seja utilizado sem limpeza e esterilização adequadas. Atualmente a forma mais importante de transmissão da hepatite C, no mundo, é pelo uso de drogas ilícitas.

Vacinação

A vacina contra a hepatite B está disponível em todas as Unidades Básicas de Saúde, diariamente, para todas as crianças a partir do nascimento, e para os adolescentes até 19 anos; também para os indivíduos com situação de risco acrescido.

Para obter mais informação, procure a Unidade Básica de Saúde mais próxima da sua residência. Para a hepatite C, não existe vacina. Leve a carteira de vacinação ao comparecer ao serviço de saúde.

Hepatites B e C

Quem deve se submeter aos testes de triagem para hepatites B e C? Qualquer pessoa pode se submeter aos testes de triagem para hepatites B e C, mas especialmente as pessoas com situação de maior risco de contrair a infecção, tais como:

- Indivíduos que receberam transfusão de sangue antes de 1993;
- Indivíduos que usaram ou ainda fazem uso de drogas;
- Pessoas com múltiplos parceiros, que não fazem regularmente sexo seguro.

De acordo com o texto, não só os clientes podem se contaminar com a hepatite, mas também você, manicure e pedicure. Como se dá essa transmissão?

- Quais as outras formas de transmissão para essas doenças?
- Qual outra doença, muito temida, também pode ser adquirida ao se fazer as unhas? Fale um pouco sobre ela.
- Quais as principais formas de prevenção dessas doenças dentro dos salões de beleza?

O texto fala sobre os podólogos. Quem são esses profissionais?

Como pudemos ver no texto acima, a vacinação contra hepatite B está disponível em todas as UBS do País. Então, a sua tarefa de casa é procurar a UBS mais próxima da sua residência e iniciar ou atualizar a sua caderneta de vacinação. **Importante: leve seu cartão de vacina.** Afinal, você será uma profissional manicure e pedicure e a sua profissão é considerada de risco para essa doença. Previna-se!

Unidade 3

Materiais, Produtos e Local de Trabalho

Materiais e produtos

É preciso ter claro quais são os materiais indispensáveis para o trabalho de manicure e pedicure, começando pelos instrumentos e produtos que devem estar sempre à mão.

- **Algodão** - para limpar o esmalte;
- **Espátula de metal** - para empurrar as cutículas;
- **Lixa fina** - para deixar as unhas retas;
- **Lixa grande** - para lixar os calcanhares;
- **Lixa polidora** - para retirar os desníveis das unhas;
- **Alicate** - para remover o excesso de cutícula;
- **Tesoura pequena, com ponta em curva, ou cortador de unhas** - para aparar as unhas;
- **Palito de madeira** - para retirar excessos dos cantinhos e limpar as unhas;
- **Acetona ou removedor de esmaltes** - para retirar o esmalte das unhas;
- **Creme hidratante** - para hidratar as mãos e cutículas;
- **Base para unhas** - deve ser usada sempre antes de aplicar o esmalte;
- **Óleo secante/spray secante** - para secar o esmalte;
- **Esmaltes** - para uso nas unhas, em diversas cores e texturas;
- **Creme removedor de cutícula:** para amolecer e diminuir as cutículas;
- **Pó hemostático:** para estancar o sangramento, caso ocorra algum corte durante a retirada da cutícula;
- **Álcool:** pode ser usado para fazer uma primeira assepsia (limpeza) nos instrumentos que serão esterilizados. Mas, atenção: ele não substitui a esterilização.
- **Borrifador de água:** usado ao longo da sessão de embelezamento de mãos e pés, sempre que houver necessidade de umedecer a pele, as unhas ou, ainda, os materiais envolvidos no processo;
- **Recipiente para colocação de material descartável:** uma lixeira pequena para colocar restos de algodão, de preferência com pedal;
- **Toalhas de mão e de papel:** são necessárias para secar mãos e pés, após lixá-los, fazer a esfoliação e remover as cutículas. Servem também para proteger as roupas dos clientes durante o trabalho. Dê preferência às lisas e de cores claras.

- Mantenha-as sempre muito limpas e lembre-se de que deve trocá-las após atender cada cliente.
- **As toalhas de papel:** auxiliam na limpeza do seu local de trabalho; separam os dedos dos pés para que não encostem uns nos outros no momento de pintar as unhas. Essas toalhas devem ser descartadas após o uso.
- **Luvas e meias plásticas:** para amolecer a cutícula. Auxiliam na prevenção de micoses, dispensam o uso de água, hidratam e amaciam a pele.



Materiais e Instrumentos da Manicure.



Figura 29: Instrumentação da manicure.

Fonte: www.cpt.com.br.

Lixa para Unhas e para os Pés



Figura 30: Lixas.

Fonte: www.amazonaslixas.com.br.

Alicate para Cortar Unhas



Figura 31: Alicates de unha.

Fonte: Programa de qualificação profissional: Imagem e beleza / manicure e pedicure.

Creme Removedor de Cutículas



Figura 32: Creme removedor de cutículas.

Fonte: tudosobreesmaltes.com.

Luvas e Meias Plásticas



Figura 33: Luvas plásticas descartáveis.

Fonte: batomrosa.wordpress.com.

Spray Secante Para Unhas



Figura 34: Spray secante.

Fonte: clubedasunhas.com.

Esmaltes

Coloridos, cintilantes, cremosos, transparentes... São tantas as opções!



Figura 35: Tons de esmalte.

Fonte: geekiss.com.

- **Esmalte natural:** com cores suaves e transparentes, que oferecem facilidade de aplicação, sendo ideais para uso diário. São as cores com maior aceitação entre as usuárias.
- **Esmalte Cremoso:** cobertura da cor das unhas.
- **Esmalte Cintilante:** tem cores transparentes que deixam as unhas com um brilho perolado. Utilizado também para dar acabamento especial aos esmaltes cremosos, obtendo-se um efeito metálico.
- **Extrabrilho:** fórmula especial que devolve o brilho ao esmalte e aumenta sua durabilidade, evitando que se descasque.
- **Seda Base:** prepara a unha para receber o esmalte. Suaviza a superfície da unha, corrigindo imperfeições e auxiliando na aderência do esmalte.

Linhas De Tratamento

- **Base para Unhas Fracas:** indicada para unhas quebradiças e ressecadas. Seus ingredientes especiais devolvem a flexibilidade às unhas, evitando que se quebrem e se descasquem.
- **Fortalecedor de Unhas com Cálcio:** Fórmula enriquecida com cálcio, que dá firmeza às unhas finas e fracas, tornando-as mais fortes e resistentes.
- **Creme para as Mãos:** Sua fórmula foi especialmente desenvolvida para o cuidado específico das mãos. Geralmente, possui também filtro solar que previne a formação de manchas e o envelhecimento precoce.
- **Creme Hidratante e Relaxante para os Pés:** contém ingredientes específicos como cânfora e mentol, que proporcionam o relaxamento dos pés, garantindo uma duradoura sensação de alívio e frescor.

Organização e Higiene do Local de Trabalho

Agora vamos falar do espaço de trabalho de uma manicure. Uma técnica em unhas deverá levar em consideração alguns aspectos relativamente à área da saúde. Embora muitos não saibam, a maioria dos procedimentos realizados nessa área oferecem riscos à saúde. Higiene é a palavra-chave. Aliás, é um fator do qual não se pode descuidar. Medidas simples, ao contrário do que muitos pensam, são fundamentais para prevenção e controle das doenças.



Figura 36: Ambiente de trabalho da manicure.

Fonte: <http://clubedasunhas.com/area-de-trabalho-de-uma-manicure>.

Vamos então conhecer as etapas mais importantes:

A Lavagem das mãos

- Esse procedimento é fundamental, devendo ser realizado várias vezes por dia, antes e após o atendimento de cada cliente, após as refeições e após o uso do banheiro.
- O material necessário para a correta lavagem das mãos é simples: água e sabão, realizando movimentos firmes de fricção, devendo ser utilizada uma solução desinfetante, antes do início de cada trabalho, como álcool em gel.
- A desinfecção é um processo capaz de destruir todas as formas de microrganismos na forma vegetativa.

Higiene pessoal

- A higiene pessoal diz respeito à limpeza do próprio corpo. Manter uma boa aparência é muito importante; ter cuidados com o cabelo, que deverá manter preso ou com uso de acessórios para que o rosto fique descoberto, de modo a evitar o seu constante manuseio.
- O uso de roupas e calçados adequados, confortáveis e limpos é também essencial. Se você for trabalhar em um salão, poderá fazer uso de uniforme. O avental de trabalho e as toalhas devem estar limpos e bem passados.
- As unhas da manicure devem estar sempre impecavelmente limpas e manicuradas.
- É aconselhável o uso de maquiagem discreta e perfumes suaves que, aliados a uma atitude profissional, transmitam conhecimento e confiança e demonstrem disponibilidade e simpatia, de modo a cativar cada vez mais clientes.

Materiais

- Limpeza e organização do local de trabalho são fundamentais.

- Manter as mesas, toalhas e apoios de mão devidamente limpos. Manter o material de trabalho arrumado e organizado por sequência de utilização, de modo a facilitar a rapidez da execução.
- Jogar no lixo todos os materiais descartáveis ou de uso único, como algodões, compressas, luvas, máscaras, toalhas descartáveis, etc. Usar uma lixeira com tampa e pedal, para evitar o contato com as mãos.
- Lavar, limpar e esterilizar todos os instrumentos utilizados após a conclusão de cada serviço.
- O algodão deverá estar sempre bem protegido, em recipiente com tampa, de preferência em vasilhames de vidro ou de plástico transparente.
- Nunca se deve utilizar uma água que já tenha sido usada para amolecer a cutícula de outra cliente.

Se você for trabalhar como autônomo, precisará adquirir alguns equipamentos permanentes. Se for trabalhar num salão já estruturado, então não será necessário. Vejamos quais são eles:

Estufa e Autoclave: são aparelhos utilizados para esterilizar materiais reutilizáveis, através de altas temperaturas, utilizando calor úmido ou seco. (Estudaremos esse tema na próxima unidade.)

- Mesa e cadeiras de tamanho e altura apropriados para que você e seu cliente fiquem confortáveis.
- Cadeira baixa, para você sentar-se de frente para o cliente, e na altura mais conveniente para realizar seu trabalho. Em geral, essa peça possui uma ou duas gavetas, na parte inferior, para guardar os materiais que serão usados.
- Tripé para apoio de pernas. Alguns modelos de cadeira baixa já vêm com apoio de pernas (utilizado para os cuidados com os pés) e têm a eles acoplada uma mesa para “fazer mãos”.



Figura 37: Cirandinha para manicure.

Fonte: www.nettendencias.com.

Ergonomia

Ergonomia estuda a organização do trabalho no qual existem interações entre seres humanos e máquinas.

O principal objetivo da ergonomia é desenvolver e aplicar técnicas de adaptação do homem ao seu trabalho e formas eficientes e seguras de desempenhá-lo, visando à otimização do bem-estar e, conseqüentemente, ao aumento da produtividade.

Permanecer numa única posição (por exemplo, sentar-se com as costas curvas e/ou com as pernas cruzadas), durante muito tempo, pode provocar dores e até mesmo encerrar carreiras profissionais. Esse é um erro de postura muito comum entre manicures e pedicures.

Os riscos da profissão

Aparentemente, a profissão de manicure pode parecer simples. Entretanto, são vários os riscos presentes no ambiente de trabalho. Entre os riscos químicos, estão os produtos presentes na fabricação de esmaltes, como a acetona e outros solventes, que, quando em contato frequente com a pele, podem causar dermatite e alergias. Há riscos biológicos relacionados às doenças infecciosas, principalmente hepatites do tipo B e C, AIDS, além dos fungos e micoses contraídos por lixas e alicates.

Mas as principais queixas das manicures estão voltadas para as questões posturais. As lesões por esforço repetitivo (LER) são um dos problemas físicos mais comuns, que podem causar limitações ou mesmo incapacidade de trabalhar.

L.E.R. (Lesões por Esforço Repetitivo) não é propriamente uma doença. É uma síndrome constituída por um grupo de doenças - tendinite, tenossinovite, bursite, epicondilite, síndrome do túnel do carpo, dedo em gatilho, síndrome do desfiladeiro torácico, síndrome do pronador redondo, mialgias -, que afetam músculos, nervos e tendões dos membros superiores, principalmente, e sobrecarregam o sistema musculoesquelético. Esse distúrbio provoca dor e inflamação e pode alterar a capacidade funcional da região comprometida. A prevalência é maior no sexo feminino.

Utilizar soluções ergonômicas no local de trabalho é uma iniciativa que pode aumentar significativamente os níveis de satisfação, eficácia e eficiência do trabalhador.

Recomendações

* Procure manter as costas eretas, apoiadas num encosto confortável, e os ombros relaxados, enquanto estiver trabalhando sentado. Cuide também para que os punhos não estejam dobrados. A cada hora, pelo menos, levante-se, ande um pouco e faça alongamentos;

* Certifique-se de que a cadeira ou banco em que se senta para trabalhar sejam adequados ao tipo de atividade que você exerce;

* Não imagine que L.E.R. é uma síndrome que acomete apenas às pessoas que trabalham em determinadas funções. Quem usa o computador, por exemplo, para o lazer durante horas a fio, também está sujeito a desenvolver o distúrbio;

* Qualquer região do corpo pode ser afetada por L.E.R., desde que seja exposta a mecanismos de traumas contínuos. Portanto, a síndrome pode manifestar-se em regiões do corpo como a coluna lombar, se a sobrecarga ocorrer na coluna lombar ou no tendão do calcâneo (tendão de Aquiles), desde que a pessoa caminhe ou corra longas distâncias.



Figura 38: Posturas Correta e Incorreta.

Fonte: www.diskmanicure.com.

Atividades

1. A maleta de trabalho de uma manicure que vai ao domicílio do cliente deve estar sempre completa e pronta para atender suas clientes. Se você fosse uma manicure que atendesse em domicílio, o que levaria em sua maleta de trabalho?
2. Agora, vamos aprender a identificar os vários tipos de esmaltes existentes no mercado: cremosos, cintilantes, transparentes, perolados, com glitter, fosco, etc. Formem duplas e, com elas, analisem cada um dos frascos de esmalte disponíveis em sala de aula, experimentando-os uns nos outros para, em seguida, tentar classificá-los.
3. Como vimos nessa unidade, existem alguns tipos de esmaltes para tratamento de alguns problemas nas unhas. Quais são eles?
4. Quais os materiais e mobiliário permanentes, necessários para o trabalho de manicure?
5. O que é Ergonomia? Quais os riscos ergonômicos a que uma manicure e pedicure estão expostos? Como evitá-los?
6. A higiene é fundamental em todas as profissões. A lavagem correta das mãos é uma medida de higiene que evita contaminações e doenças. Em duplas e com orientação do professor, aprenderemos a técnica correta de lavagem das mãos. Depois, registrem, no espaço abaixo, o passo a passo da técnica aprendida.
7. Pesquise, em revistas, jornais ou internet, histórias verídicas de pessoas que ficaram incapacitadas para o trabalho devido a problemas de origem ergonômica. Traga sua pesquisa para a sala de aula, para discussão em plenária.

Unidade 4

Normas de Biossegurança

Biossegurança

Conjunto de medidas voltadas para prevenção, minimização ou eliminação de riscos inerentes às atividades de pesquisa, produção, ensino, desenvolvimento tecnológico e prestação de serviços resultantes de uma exposição a um agente de risco.

Riscos Ambientais

Constituem a maioria dos processos por meio dos quais o homem modifica os materiais extraídos da natureza, para transformá-los em produtos, segundo as necessidades tecnológicas atuais. Nesse sentido, são capazes de dispensar, no ambiente dos locais de trabalho, substâncias que, ao entrarem em contato com o organismo dos trabalhadores, podem acarretar moléstias ou danos à sua saúde.

Classificação Dos Riscos Ambientais

-Riscos de acidentes

Considera-se risco de acidente qualquer fator que coloque o trabalhador em situação de perigo e possa afetar sua integridade, bem-estar físico e moral. São exemplos de risco de acidente: as máquinas e equipamentos sem proteção, probabilidade de incêndio e explosão, arranjo físico inadequado, armazenamento inadequado, acidentes com material cortante como alicates de unhas, etc.

- Riscos ergonômicos

Considera-se risco ergonômico qualquer fator que possa interferir nas características psicofisiológicas do trabalhador, causando desconforto ou afetando sua saúde. São exemplos de risco ergonômico: o levantamento e transporte manual de peso, o ritmo excessivo de trabalho, a monotonia, a repetitividade, a responsabilidade excessiva, a postura inadequada de trabalho, o trabalho em turnos, etc.

- Riscos Químicos

São as diversas substâncias, compostos ou produtos que possam penetrar no organismo pela via respiratória, nas formas de poeiras, fumos, névoas, neblinas, gases ou vapores, ou que, pela natureza da atividade de exposição, possam ter contato ou ser absorvido pelo organismo através da pele ou por ingestão.

- Riscos Físicos:

Representam um intercâmbio brusco de energia entre o organismo e o ambiente, em quantidade superior àquela que o organismo é capaz de suportar, podendo acarretar uma doença profissional.

_ **Temperaturas extremas:** como frio e calor.

_ **Ruído, vibrações, pressões anormais, umidade.**

_ **Radiações ionizantes:**

São as mais perigosas e de alta frequência: raios-X, raios Gama (emitidos por materiais radiativos) e os raios cósmicos. Quando a ionização acontece dentro de uma célula viva, sua estrutura química pode ser modificada.

_ **Radiações não ionizantes:**

São radiações de baixa frequência: luz visível, infravermelho, micro-ondas, frequência de rádio, radar, ondas curtas e ultrafrequências (celular).

_ **Iluminação deficiente, ultrassom.**

- **Riscos Biológicos:**

São microrganismos que podem contaminar o trabalhador. São basicamente:

_ **as bactérias, os fungos, os bacilos, os parasitas, os protozoários;**

_ **os vírus:** como hepatite B e C e HIV.

Higiene do Ambiente

A higiene tem como objetivo remover a sujeira. Entende-se que os resíduos re-têm microrganismos que podem, em algum momento, ser transmitidos tanto por contato direto como através de poeira suspensa no ar. Outro aspecto importante é o bem-estar proporcionado por um ambiente limpo e organizado, mesmo sendo em instalações físicas simples.

Antes de iniciar o processo de limpeza e desinfecção do ambiente, esse deve ser organizado de modo que todos os objetos e materiais estejam guardados, liberando as superfícies para facilitar a limpeza, além de contribuir para as condições de trabalho da equipe.

Por definição, a limpeza é a remoção ou retirada de sujeira através de fricção de uma superfície com água e sabão ou detergente. Quanto maior o acúmulo de sujeira em uma superfície, maior será o tempo e força de fricção para sua remoção. O nosso ambiente de trabalho pode ser dividido em área física, compreendendo o piso, paredes, teto, portas e janelas; o mobiliário, compreendendo cadeiras, mesas, balcões, bancadas e pias; e, ainda, equipamentos eletroeletrônicos e artigos de esterilização.

A limpeza deve ser realizada de duas formas:

Limpeza concorrente é aquela realizada diariamente e logo após exposição à sujeira. Inclui o recolhimento do lixo, limpeza do piso e superfícies do mobiliário, geralmente uma vez por turno, além da limpeza imediata do local, quando exposto à material biológico.

Limpeza terminal é aquela geral, realizada semanal, quinzenal ou mensalmente, conforme a utilização e possibilidade de contato e contaminação de cada superfície. Inclui escovação do piso e aplicação de cera, limpeza de teto, luminárias, paredes, janelas e divisórias.

Higiene dos Materiais

Os materiais de trabalho que entram em contato com a pele do nosso cliente são classificados de acordo com o tipo de tecido acometido. Essa classificação é importante para facilitar o processo de higienização desse material.

Artigos críticos - entram em contato com tecidos estéreis ou com o sistema vascular e devem ser esterilizados para uso, pois possuem alto risco de causar infecção. Exemplo: alicates.

Artigos semicríticos - são aqueles destinados ao contato com a pele não intacta ou com mucosas íntegras. Exemplo: espátula. Requerem desinfecção de alto nível ou esterilização.

Artigos não críticos - são artigos destinados ao contato com a pele íntegra do paciente. Exemplo: recipientes de água para amolecer cutículas. Requerem limpeza ou desinfecção de baixo ou médio nível.

É muito importante que a manicure aprenda as etapas para higienizar seus instrumentos de trabalho. Os materiais que podem ser reutilizados - alicate de cutícula, alicate de cortar unha, espátulas de aço inox, palito de aço inox - devem passar por processo de esterilização. Vejamos as etapas a serem seguidas:

Limpeza

A limpeza do material é fundamental para qualquer processo de desinfecção e esterilização. Restos de material biológico (sangue, secreções, tecidos) e não biológico (esparadrapo, algodão, etc.), impedem o contato direto do agente desinfetante e esterilizante padronizado, impedindo sua ação sobre os microrganismos. Devem ser utilizadas escovas com cerdas macias, não se utilizando, jamais, materiais abrasivos como palhas de aço, que causarão danos à superfície dos materiais.

Para o enxágue após a limpeza e/ou desinfecção, a água deve ser potável e corrente. O enxágue deve retirar todos os resíduos das soluções (sabão líquido/desinfetante) utilizadas. Após o enxágue, os artigos devem ser secos com pano limpo, ou papel toalha. Antes de qualquer processo de esterilização, o material deve estar rigorosamente limpo e seco. A secagem objetiva evitar interferência da umidade nos processos de esterilização.

Desinfecção

O processo de desinfecção se diferencia da esterilização por não ser capaz de destruir todas as formas de microrganismos. É a eliminação das formas mais frágeis de microrganismos dos materiais e também do ambiente. Pode ser de vários níveis,

com diferentes tipos de desinfetantes, pois pode ser afetado por fatores como limpeza prévia mal executada do artigo, tempo inadequado de exposição ao germicida, concentração da solução germicida alterada por diluição, exposição à luminosidade, evaporação. São recomendados os seguintes produtos:

a) Álcool a 70% - concentração ideal; permanece mais tempo em contato com a superfície e elimina os germes. Fazer 3 aplicações no mesmo material. Indicações: artigos metálicos, bancadas, vidros, puxadores.

b) Hipoclorito de sódio a 1% - obtém-se pela diluição de 10 ml de cloro puro (com registro na ANVISA e rótulo indicando sua origem) em um litro de água limpa. Deixe agir por 10 minutos. Após isso, enxaguar o material em água corrente e potável. Indicações: recipientes para amolecer cutículas. É corrosivo para metais.

Esterilização

É o método capaz de eliminar todas as formas de vida microbiana, ou seja, bactérias na forma vegetativa e esporulada, fungos e vírus, mediante aplicação de agentes físicos (estufa e autoclave), químicos e gasosos (óxido de etileno).

A limpeza dos materiais torna-se extremamente importante para garantir a segurança do processo ao qual o material é submetido, uma vez que o sucesso da desinfecção/esterilização depende da carga microbiana presente inicialmente no material. Portanto, quanto menor a carga microbiana, maior a segurança do processo.

A eficácia da esterilização pode ser afetada pela capacidade de penetração do agente esterilizante através da embalagem, estrutura dos artigos e desempenho do equipamento. Além disso, não basta garantir a eficácia do processo. São necessárias medidas que evitem a recontaminação do artigo após o processamento, seja no armazenamento e transporte ou mesmo durante o manuseio.

O período de tempo requerido para cada tipo de material ou processo empregado deve ser rigorosamente respeitado, para permitir contato do agente esterilizante com toda a superfície dos artigos, promovendo-se, assim, a esterilização.

O ciclo de esterilização através do vapor saturado sob pressão (autoclave), método mais utilizado nos dias atuais, compreende as fases: retirada do ar da câmara, entrada do vapor, esterilização, exaustão do vapor e secagem. Os equipamentos têm diferentes formas de programação de ciclos, devendo-se seguir as orientações do fabricante.

Autoclave/Vapor Saturado

A autoclave é um equipamento hermeticamente fechado que se enche de vapor sob pressão, em alta temperatura, com o intuito de eliminar microrganismos. Para que o método funcione efetivamente, os materiais de metal, depois de lavados, devem estar embalados e acomodados em embalagem que permita a passagem de vapor.



Figura 39: Autoclave.

Fonte: https://evolucaopet.com.br/components/com_virtuemart/shop_image/product/Autoclave_Horizo_557e1f335e6c4.jpg.

Estufa

Utiliza o calor seco para eliminar qualquer traço de contaminação. Há algumas recomendações para seu uso satisfatório: os materiais de metal, depois de lavados, devem ser colocados em estojos de alumínio ou aço inoxidável, tipo marmita; ou em envelopes próprios para esterilização em estufa. Com relação aos alicates, suas pontas devem ser protegidas com papel alumínio, devendo ser retirados na frente do cliente.

O tempo para esterilização deve ser contado a partir do momento em que o termômetro longo do bulbo (mercúrio) atingir a temperatura programada no termostato (botão do equipamento).

A temperatura adequada para garantir a esterilização eficaz é de 170°C, por 1 hora, ou 160°C, por 2 horas.

Importante: a estufa não deve, de forma alguma, ser aberta durante o processo de esterilização. Quando isso acontece, a assepsia dos instrumentos é interrompida.



Figura 40: Estufas e embalagens.

Fonte: www.belezain.com.br.

Orientações

- Os alicates, espátulas e outros instrumentos de metal esterilizados devem ser guardados em local limpo e seco, constando na embalagem a data da esterilização, nome do material e da pessoa responsável pela esterilização.
- Fornos elétricos ou equipamentos com lâmpada ultravioleta não esterilizam os materiais de metal.

- Leia com atenção o manual técnico de seu equipamento e siga corretamente as instruções do fabricante.

- Guarde o manual em local de fácil acesso para que possa ser consultado sempre que necessário.

Passo A Passo da Rotina de Limpeza em um Dia de Trabalho

- Lavar as mãos antes de atender cada cliente;

- Esterilizar os alicates, espátulas e outros instrumentos de metal;

- Abrir a embalagem dos alicates, espátulas e outros instrumentos de metal na frente do cliente;

- Colocar luvas descartáveis e só retirá-las quando concluir o serviço; trocá-las a cada cliente;

- Retirar as toalhas da embalagem plástica na frente do cliente;

- Borrifar álcool 70% nas unhas do cliente antes do procedimento, para evitar infecções.

- Manter o material de trabalho, algodão, esmaltes, removedor de esmalte e lixas novas, organizados em maletas ou gavetas;

- Manter o algodão em pote com tampa;

- Perguntar ao cliente se possui alguma alergia a esmalte ou outro produto a ser utilizado;

- Jogar no lixo os materiais descartáveis ou de uso único como algodão, lixas de unha, protetor de cuba e de bacia, lâminas, etc.

Após cada atendimento:

- Lavar as mãos após o atendimento de cada cliente;

- Lavar e esterilizar todos os instrumentos, utilizados ou não, pois mesmo sem terem sido utilizados, estarão contaminados e devem estar limpos e esterilizados para o próximo cliente;

- Lavar as bacias e cubas com água e sabão líquido ou detergente após cada uso;

- Colocar os instrumentos utilizados em caixa plástica, lavável, identificada: “Instrumentos Contaminados” e prepará-los para o processo de esterilização.

- Deixar o local limpo e em ordem.

Equipamento de proteção individual - EPI

Conceito

De acordo com a NR-6 da Portaria nº 3214, de 8 de junho de 1978, do Ministério do Trabalho e Emprego, considera-se Equipamento de Proteção Individual - EPI:

Todo dispositivo de uso individual destinado a proteger a integridade física e a saúde do trabalhador, no exercício de suas funções.

Quando Usar?

- Quando as medidas de proteção coletiva forem tecnicamente comprovadas inviáveis ou quando não oferecerem completa proteção contra os riscos decorrentes do trabalho;
- Enquanto as medidas de proteção coletiva estiverem sendo implantadas;
- Para atender a situações de emergência.

Legalidade

CLT - Consolidação das Leis de Trabalho / Capítulo V - da segurança e medicina do trabalho / Seção IV - do equipamento de proteção individual:

Art.166 - A empresa é obrigada a fornecer aos empregados, gratuitamente, equipamento de proteção individual adequado ao risco e em perfeito estado de conservação e funcionamento, sempre que as medidas de ordem geral não ofereçam completa proteção contra os riscos de acidentes e danos à saúde dos empregados.

Art.167 - O equipamento de proteção só poderá ser posto à venda ou utilizado com a indicação do Certificado de Aprovação do Ministério do Trabalho.

Responsabilidades do Empregador

- Adquirir os EPIs adequados ao risco de cada atividade;
- Exigir seu uso;
- Fornecer ao trabalhador somente o aprovado pelo órgão nacional competente em matéria de segurança e saúde no trabalho;
- Orientar e treinar o trabalhador sobre o uso adequado, guarda e conservação;
- Substituir imediatamente, quando danificado ou extraviado;

- Responsabilizar-se pela higienização e manutenção periódica;
- Comunicar ao MTE qualquer irregularidade observada.

Responsabilidades do Empregado

- Usar o equipamento apenas para a finalidade a que se destina;
- Responsabilizar-se pela guarda e conservação;
- Comunicar ao empregador qualquer alteração que o torne impróprio para uso;
- Cumprir as determinações do empregador sobre o uso adequado.
- Você sabe quais são os EPIs nos serviços de manicure/pedicure?

Jaleco

Os vários tipos de jalecos são usados para fornecer uma barreira de proteção e reduzir a oportunidade de transmissão de microrganismos. Previnem a contaminação das roupas do profissional, protegendo a pele da exposição a sangue e fluidos corpóreos, bem como a material químico. Devem ser de mangas longas e, quando forem descartáveis, necessitam ser resistentes e impermeáveis. Seu uso se restringe somente ao local de trabalho e deve haver um cuidado com o local onde é guardado.

Luvas

São usadas como barreira de proteção, prevenindo contra contaminação das mãos ao se manipular material contaminado ou perfurocortante, reduzindo-se a probabilidade de que microrganismos sejam transmitidos durante os procedimentos.

O uso de luvas não substitui a necessidade da lavagem das mãos após o seu uso porque podem ter pequenos orifícios ou danificar-se durante o uso e, assim, contaminar as mãos, quando as luvas forem removidas. Sua utilização deve existir sempre que houver contato com sangue, fluídos do corpo e materiais que ofereçam risco. Jamais devem ser reutilizadas e precisam ser descartadas após o uso.

Máscaras

A máscara representa uma importante forma de proteção das mucosas da boca e do nariz, atuando contra a ingestão ou inalação de microrganismos. Ela também representa a mais importante medida de proteção das vias superiores, contra os microrganismos presentes durante a fala, tosse, espirro ou qualquer substância que possa ser aspirada.

Devem ser sempre utilizadas no atendimento de todos os clientes e são obrigatoriamente descartáveis. Devem apresentar boa qualidade de filtração e ser seguras durante todo o período de procedimento.

Touca

O uso da touca evita a queda dos cabelos (que representam uma importante fonte de infecção, já que podem conter inúmeros microrganismos) na área do procedimento. Além disso, ela oferece uma barreira mecânica para a possibilidade de contaminação dos cabelos, através de secreções que possam “espirrar”, além de evitar que microrganismos possam colonizar os cabelos do profissional. É uma medida de segurança e de higiene, tanto para o profissional quanto para o cliente.

O profissional deve prender os cabelos, sem deixar mechas aparentes, de forma que a touca cubra todo o cabelo e orelhas. Ao ser retirada, deve ser descartada no lixo, além de ser trocada entre os atendimentos, sempre que houver necessidade, devido ao suor e às sujidades. Toucas descartáveis não devem ser guardadas, pois representam um meio bastante propício à proliferação de bactérias.

Óculos de proteção

Os óculos, assim com as máscaras, também representam uma barreira de proteção contra transmissão de infecções, mais particularmente uma proteção para os profissionais, diante do risco de fluídos contaminados e substâncias livres no ar, como, por exemplo, protegem os olhos ao se lixar as unhas.

Os mais adequados devem possuir barreiras laterais, ser leves e confortáveis e de transparência o mais absoluta possível, sendo de material de fácil limpeza. Quando os óculos apresentarem sujidades, devem ser lavados com sabonetes líquidos germicidas ou soluções antissépticas, enxaguados e enxugados com toalha de papel.

Infelizmente, alguns profissionais não usam EPIs e contam com a sorte. Isso é muito perigoso. É necessário esclarecer aos profissionais que não acreditam na necessidade de maiores cuidados com a própria saúde que a não utilização dos equipamentos de proteção individual pode favorecer a sua própria contaminação e adoecimento.

Portanto, muito mais que organização, simpatia, prática e conhecimento, o bom profissional deve ter consciência, a fim de zelar por sua integridade e do seu cliente.



Atividades

1. Agora que já estudamos os EPIs, vamos preencher o quadro abaixo, com base no que você aprendeu.

VESTUÁRIO	SIM. POR QUÊ?	NÃO. POR QUÊ?
JALECO OU UNIFORME		
MÁSCARA		
LUVAS		
TOUCA		
ÓCULOS		
SAPATO FECHADO		

- a) Que materiais da manicure devem passar pelo processo de esterilização? Por quê?
- b) De acordo com o que estudamos sobre esterilização, quais as diferenças nos processos de esterilização numa estufa e numa autoclave?
- c) O álcool a 70% é um poderoso desinfetante. Acerca de seu uso, a manicure pode utilizar esse produto para fazer a desinfecção de um alicate de cutícula que foi usado numa cliente e que será usado em outra, que acaba de chegar? Por quê? Justifique sua resposta.

2. Identifique os riscos de sua profissão e as suas medidas preventivas, no quadro abaixo:

RISCOS	SIM? QUAIS?	MEDIDAS PREVENTIVAS
QUÍMICOS		
FÍSICOS		
BIOLÓGICOS		
ERGONÔMICOS		
ACIDENTE		

3. Em grupos de quatro componentes, façam uma pesquisa no seu município sobre a utilização de estufas ou autoclaves, nos salões de beleza e de manicures, e tragam-na para a sala de aula, para discussão em plenária.

Unidade 5

Técnicas e Tratamento das Mãos e Pés

Tratamentos das mãos e dos pés

Esfoliação

O processo de esfoliação, em qualquer parte do corpo, tem a função de remover as células mortas da região e deixar apenas a pele nova, para que esta seja hidratada e cuidada de maneira saudável. Apesar de fazer bem em termos de saúde, quando a esfoliação é feita, outro fator é oferecido, pois os pés ficam aparentemente mais saudáveis e bem cuidados.

Muitos salões de beleza oferecem esse tratamento, juntamente com os serviços de pedicure e manicure, porém nada impede de que seja marcado um horário apenas para a esfoliação dos pés. Muitas lojas de cosméticos e perfumaria vendem cremes esfoliantes para os pés, que tendem a ser mais eficientes que as lixas, já que podem esfoliar tanto a sola quanto a parte de cima dos pés.



Figura 41: Esfoliação nos pés.

Fonte: mundomulheres.com.

Hidratação

Constantemente os nossos pés devem ser hidratados, pois eles são a parte do nosso corpo que mais sofrem com as células mortas em excesso e, por isso, precisam ser hidratados para que toda a pele nova seja hidratada. Um pequeno problema para algumas mulheres é que a hidratação deixa as solas dos pés muito úmidas, o que, associado às células mortas, incomoda. Por isso, depois de hidratar os pés, a esfoliação também é essencial, para que essas células saiam e deixem os pés com aspecto bonito e saudável.



Figura 42: Hidratação nos pés.

Fonte: www.sabrinaerrera.com.

Massagens

De acordo com a teoria da reflexologia, os pés têm um importante papel dentro do sistema nervoso. Cada um dos nervos dos pés - e há milhares! - está conectado a alguma outra parte correspondente do corpo.

Uma das dicas que você pode seguir para deixar os seus pés bem saudáveis é fazer massagens relaxantes. As massagens relaxantes não só auxiliam os pés, como também todo o corpo, pois há áreas dos pés que podem ser massageadas e trazer benefícios para todo o corpo.

Mantenha os seus pés sempre limpos e saudáveis, assim você estará sempre tranquila para usar qualquer sapato e, com as massagens, poderá diminuir dores ou incômodos que possa vir a sentir ao andar muito.

Massagem nos pés: Técnica retirada do site <http://www.massagem.net>, do massoterapeuta Josué da Silva.

Tenham em mãos duas toalhas macias e aquecidas, óleo para massagem com temperatura morna e lenço de papel, para o caso de o óleo respingar.

Antes de iniciar a massagem, lave bem os pés da pessoa que será massageada com água morna, secando-os cuidadosamente.

Então, firmemente - não faça de maneira suave, pois algumas pessoas têm cócegas, espalhe óleo sobre o pé da pessoa.

Quando você terminar a massagem em um dos pés, gentilmente envolva-o na toalha pré-aquecida e deixe-o descansando. Enquanto isso, comece a trabalhar o outro pé, realizando os mesmos movimentos e envolvendo-o em outra toalha pré-aquecida, ao final da massagem.

Agora, é com você! Boa massagem!



Figura 43: massagem nos pés.

Fonte: <http://www.massagem.net>.

Massagem das mãos: Técnica retirada do site <http://www.massagem.net>, do massoterapeuta Josué da Silva.

As mãos são constituídas de centenas de terminações nervosas a cada centímetro quadrado de pele. Essas terminações nervosas fazem das mãos e dos dedos pontos de alta estimulação pelo toque, pressão e temperatura.

A massagem das mãos reserva uma particularidade que não é encontrada em nenhum outro tipo de massagem - é a chamada “amizade” -, pois uma mão sobre a

outra transmite o sentimento de amizade. Quem não se sente bem com isso?

Vejam os a massagem das mãos:



Massagem na palma e no polegar

Use seu polegar para massagear a área “carnuda” da palma de seu companheiro e a base do seu polegar. Em seguida, vá massageando em movimentos circulares a área que vai do polegar até o dedo indicador.

Manipulação dos dedos

Com o seu polegar e o indicador, vá fazendo movimentos circulares a partir da base dos dedos até a extremidade, puxando-os lentamente. Quando atingir a extremidade do dedo, faça o mesmo movimento circular, só que agora empurrando-o em direção à base (palma da mão). Repita esses movimentos para cada um dos outros dedos.

Massageando a palma da mão

Feche sua mão e pressione-a sob a palma da mão de seu parceiro. Faça movimentos deslizando sua mão fechada, a partir dos dedos, em direção ao punho. Repita esses movimentos, cobrindo toda a área da palma da mão.



Entrelaçando os dedos

Entrelace seus dedos com os dedos de seu parceiro, observando que ambas as palmas das mãos devem estar voltadas para cima. Faça pressão com sua mão na direção das costas das mãos de seu parceiro, forçando os dedos para cima. Relaxe e faça esses movimentos mais 3 vezes.

Entre os tendões

Começando a partir do punho e terminando nos dedos, deslize a base do seu polegar sob os sulcos que separam cada tendão.

Costas da mão

Com suas duas mãos, segure a mão do seu parceiro por cima e por baixo, use seus dois polegares em movimento circular, cobrindo toda a parte de cima da mão, incluindo o pulso. Faça a massagem de maneira firme e agradável, sem colocar muita pressão nos dedos.

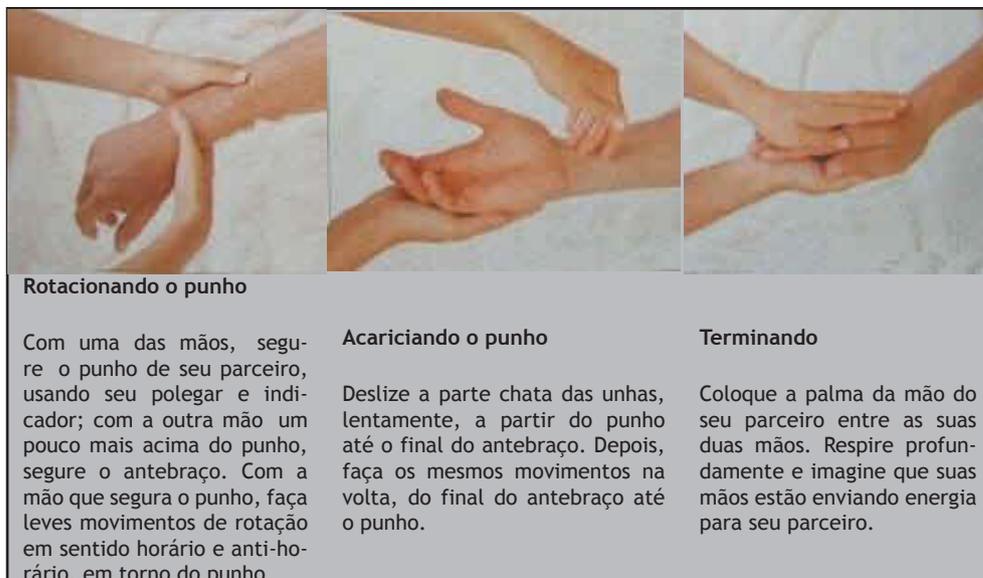


Figura 44: Massagem nas mãos.

Fonte: <http://www.massagem.net>.

Técnicas de embelezamento das mãos

Agora vamos aprender a embelezar as mãos de suas clientes. Mas, antes de darmos início à técnica, precisamos recepcionar a nossa cliente. Não se esqueça de alguns detalhes importantes:

- Ela tem algum problema nas mãos, nos pés ou nas unhas, que exija cuidados especiais?
- Ela faz restrições ao uso de acetona ou algum outro produto?
- A cliente trouxe material próprio ou vai usar o que você tem disponível?
- A cliente gosta das unhas curtas ou compridas? Quadradas, redondas ou ovais?
- Ela costuma tirar as cutículas ou apenas empurrá-las?
- Quanto tempo ela tem para o atendimento?

Procure deixá-la à vontade. Convide-a para sentar e ofereça-lhe café e água. Se houver necessidade de ela aguardar para ser atendida, disponibilize também algumas revistas para que o tempo de espera “passe mais rápido”.

A técnica de manicure/pedicure que será descrita foi realizada e cedida pela manicure Cátia Silene Silva, profissional da área há 20 anos, no município de Salinas, Norte de Minas Gerais.



Figura 45: Cátia Silene - manicure há mais de 20 anos.

Fonte: Acervo pessoal.

Ao iniciar o atendimento, acomode a cliente em local adequado, coloque luvas descartáveis e tenha em mente que seu trabalho deverá obedecer às seguintes etapas:

- a) remover o esmalte antigo;
- b) cortar, lixar e polir as unhas;
- c) deslocar e empurrar as cutículas;
- d) remover as cutículas;
- e) hidratar as mãos e retocar as unhas;
- f) aplicar a base e o esmalte;
- g) limpar o excesso de esmalte;
- h) dar o acabamento.

Remoção do esmalte antigo

Para isso, você vai precisar de:

- algodão;
- removedor de esmalte, com ou sem acetona;
- pau de laranjeira, que deve ser desembalado na frente da cliente, sendo de uso exclusivo dela.

Como fazer?

A técnica que será descrita foi realizada e cedida pela manicure Cátia Silene Silva, manicure e pedicure há 20 anos no município de Salinas, Norte de Minas Gerais.

- Umedeça um pedaço de algodão na acetona ou no removedor de esmalte e passe nas unhas, no sentido da matriz para a ponta.

- Enrole um pedaço de algodão no pau de laranjeira e mergulhe na acetona; limpe os cantos das unhas;

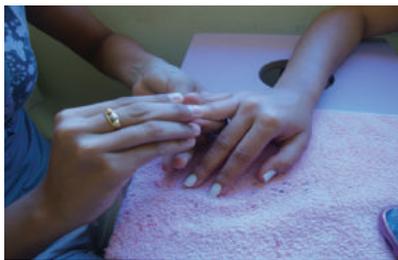


Figura 46: Remoção de esmalte.

Foto: Renata Xavier Castro.

Corte, lixamento e polimento das unhas

Você vai precisar de alicate de corte de unhas; lixas de unha; lixa fina ou “polidor”.

Tenha o cuidado de mostrar a sua cliente que o alicate está esterilizado. Abra a embalagem e retire o material de dentro dela somente na frente da cliente. Além disso, as lixas deverão ser novas.

O primeiro passo dessa etapa do trabalho é a observação das mãos e do formato das unhas de sua cliente. Você pode propor o tamanho e o formato de unha mais aconselhável para ela. Mas não deixe de perguntar como a cliente gosta das próprias unhas. Caso ela não tenha uma preferência, siga estes passos:

- Pergunte à cliente se ela quer que corte as unhas antes de lixá-las;

- Proceda ao corte usando alicate de corte, tendo cuidado para não cortar demais ou cortá-las de modo a facilitar o encravamento da unha;

- Logo após, proceda ao lixamento das unhas, dando forma a elas. Para unhas quadradas, deixe a lixa mais reta; para as redondas ou ovaladas, a lixa deve estar mais inclinada.

- Se observar ondulações nas unhas, utilize a lixa polidora para removê-las. Evite fazer o polimento toda semana. Utilize o polidor apenas uma ou duas vezes por mês. O polimento remove resíduos, deixando a superfície da unha lisa para que o esmalte se espalhe de maneira uniforme, diminuindo o risco de descascar, aumentando sua durabilidade.



Figura 47: Lixar e polir unhas.

Fonte: Acervo Pessoal

Deslocar e empurrar as cutículas

Nessa etapa, você vai precisar amolecer as cutículas da sua cliente. Esse processo pode ser feito da seguinte maneira:

- Utilize luvas plásticas descartáveis com creme removedor de cutícula;
- Chumaços de algodão umedecidos com água;
- Recipiente com água recoberto com protetor descartável.



Figura 48: Amolecimento de cutícula.

<http://www.bolsademulher.com/beleza/como-amolecer-e-tirar-a-cuticula/>.

Como fazer?

Você vai precisar de espátula de unha, de inox.

Com o lado arredondado da espátula curvado para baixo, empurre a cutícula de cada um dos dedos em direção à matriz, com delicadeza, sem apertar demais as unhas (para não danificá-las) nem empurrar a cutícula para baixo ou com muita força (o que pode machucar a base das unhas, fazendo com que elas cresçam com ondulações). Evite usar o lado pontiagudo da espátula. Utilize-o somente em casos extremos, de maneira delicada, quando a cutícula estiver muito grudada na unha.



Figura 49: Deslocando a cutícula.

Fonte: Acervo Pessoal.

Remoção das cutículas

Embora a maioria das mulheres optem por remover completamente a cutícula, especialistas não aconselham essa prática, pois, ao removê-las profundamente, deixamos “portas” abertas para contaminações, por isso os especialistas recomendam apenas empurrar a cutícula, sem machucar ou ferir a pele. Dessa forma você garante unhas perfeitas e também saudáveis, sempre. Remova com o alicate somente a cutícula que se levantar, cuidando para não aprofundar demais e ferir os dedos.

Como fazer?

Segure o alicate com firmeza, apoiando a parte de baixo no dedo indicador e firmando-o em cima com o polegar. A face cortante do instrumento deve ficar virada de modo a encontrar a cutícula.

Faça o movimento de corte contornando as unhas a partir da extremidade do lado esquerdo, dirigindo-se até o centro.

Em seguida, trabalhe desde o lado direito até o centro. Procure tirar a cutícula por inteiro, sem repicar. Repita a operação em todos os dedos.



Figura 50: Técnica para retirar a cutícula.

Fonte: Acervo Pessoal



- *O alicate deve cortar a cutícula e não puxá-la, pois isso pode machucar.*
- *O alicate precisa estar bem afiado para não picotar a cutícula da cliente, mas cuidado para não tirar demais e machucá-la, tirando um “bife”.*

Hidratar as mãos

- Utilize seu creme hidratante ou o da cliente, se ela preferir.
- Espalhe um pouco sobre as mãos, distribuindo uniformemente.
- Proceda a uma massagem nesse momento (a que foi ensinada na unidade anterior).



Figura 51: Hidratação das mãos.

Fonte: <http://www.nailspa.com.br/spa/hidratacao-mao>.

Aplicação de base e esmalte

Nessa etapa, você vai utilizar:

- Base; esmalte; pau de laranjeira; algodão; removedor de esmalte (com ou sem acetona).

Como fazer?

O primeiro passo é aplicar a base. Existem bases com substâncias que fortalecem e tonificam as unhas e podem ser usadas eventualmente.

1. Comece, como em todas as etapas, pelo dedo mínimo da mão esquerda. Ao abrir a base, passe o pincel levemente na borda do vidro para retirar o excesso, dosando melhor a quantidade a ser aplicada na unha.
2. Espalhe uma camada fina de base em cada unha. Comece pelo meio (como na foto). Depois aplique a base nas laterais. Evite que a camada fique muito grossa, para não atrapalhar o momento de esmaltar as unhas. A base serve para melhorar a fixação do esmalte na unha.
3. Alguns clientes não gostam de pintar as unhas com esmalte. É o caso dos homens, por exemplo, então limpe os restos de base dos cantos com o pau de laranjeira. O movimento deve ser no sentido do centro para fora - primeiro de um lado, depois do outro



Figura 52: Aplicação da base.

Fonte: Acervo Pessoal.

Agora peça para sua cliente que escolha o esmalte de sua preferência. É importante ter no seu mostruário esmaltes hipoalergênicos, visto que algumas pessoas desenvolvem alergias a substâncias presentes nos esmaltes, como tolueno e formaldeído.

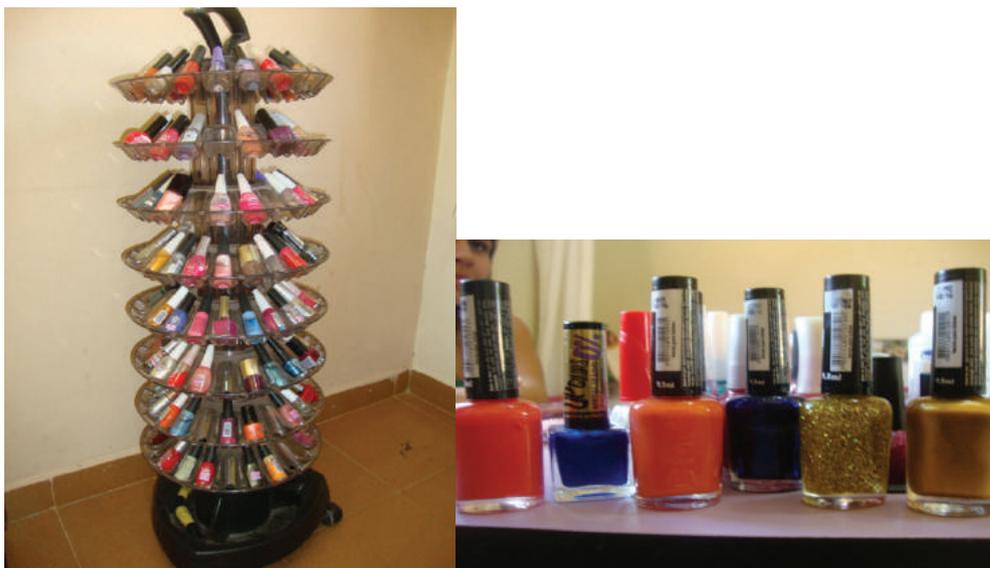


Figura 53: Expositor de esmaltes: cores variadas.

Fonte: Fotos de Renata Xavier.

Como fazer?

1. Antes de começar a pintar, role o vidro entre as mãos para uniformizar a consistência do esmalte.
2. Retire o pincel, deixando o excesso de esmalte na borda do vidro. O ideal é que o pincel tenha esmalte suficiente para cobrir toda a unha, com uma fina camada, sem a necessidade de fazer retoques.
3. Passe o esmalte nas unhas começando pelo dedo mínimo da mão esquerda. Mantenha sempre o mesmo padrão de movimento: da base da unha para as pontas.

4. Agora passe a segunda camada de esmalte. Apesar de ser suficiente, há quem peça uma terceira, principalmente no caso de mistura de cores. Limpe os cantos com o pau de laranjeira, sem algodão.

O ideal são duas demãos bem finas de esmalte. Dessa forma você conseguirá um acabamento melhor e obterá uma cor mais forte ou viva, deixando, assim, as unhas perfeitas. Cuide para que, no pincel do esmalte, haja o suficiente para cobrir toda a unha, o que permite ao esmalte ser aplicado uniformemente, não correndo o risco de ficarem espaços sem aplicações ou imperfeições.



Figura 54: Esmaltando as unhas.

Fonte: Fotos de Renata Xavier.

Limpendo o excesso de esmalte

Você vai precisar de:

-Pau de laranjeira; removedor de esmalte; algodão.

Para finalizar as pinturas perfeitas das unhas, limpe o excesso de esmalte com o palito, depois mergulhe uma das pontas do palito no removedor de esmalte e, com ele molhado, tire pequeninas partes de algodão, enrolando-a bem firme na ponta. Então, mergulhe novamente a ponta que está com o algodão no removedor de esmaltes e vá retirando o excesso de esmalte e limpando o canto das unhas. Ao fazer isso, você deixa as unhas lindas e perfeitas.



Figura 55: Limpando o excesso de esmalte.

Fonte: Fotos de Renata Xavier.

Acabamento

Para finalizar o processo, aplique o extrabrilho. Passe-o com pincel em toda a unha. Em seguida, aplique o spray secante, borrifando-o a uma distância de cerca de 20 cm dos dedos (a secagem é bem mais rápida), como já mostrado no item Materiais.

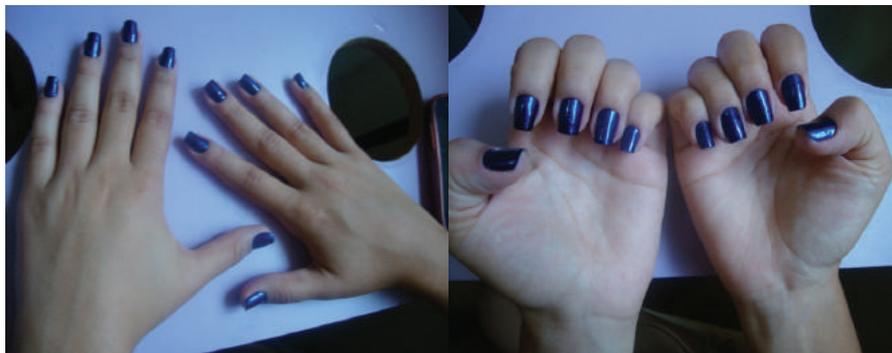


Figura 56: Unhas prontas e belas.

Fonte: Fotos de Renata Xavier.

Técnicas de embelezamento dos pés

O embelezamento dos pés também será descrito em etapas:

- a) remoção do esmalte antigo;
- b) corte, lixamento e polimento;
- c) remoção das cutículas;
- d) remoção de calosidades, hidratação;
- e) aplicação de base e esmalte;
- f) limpeza do excesso de esmalte;
- g) acabamento.

O processo de embelezamento dos pés é mais demorado que o das mãos. Acomode bem a sua cliente. As costas da pessoa devem ficar bem apoiadas, e os braços, livres para que ela possa ler uma revista ou um livro, usar o telefone, tomar um cafezinho ou outra atividade de possível escolha, naquele momento.

Se você identificar unhas encravadas, não tente desencravá-las, pois elas podem inflamar e piorar a situação. Encaminhe a cliente para um especialista no assunto, um podólogo.

Como fazer?

1. Coloque os pés da cliente sobre uma toalha limpa, em seu colo.

2. Molhe um pedaço de algodão no removedor de esmalte e passe-o na primeira unha. Vire o algodão e passe-o novamente na mesma unha, para retirar o restante do esmalte. Repita o procedimento em cada uma das unhas dos dois pés.



Figura 57: Removendo o esmalte antigo.

Fonte: Acervo Pessoal.

Corte, lixamento e polimento

Separe um alicate para o corte das unhas - devidamente esterilizado - e também as lixas de unha que irá usar.

Comece o processo de corte pela unha do dedo mínimo, seguindo uma a uma, até a unha do “dedão”.

Corte apenas a parte superior da unha, de forma reta. Os cantos não devem ser cortados, pois isso aumenta a chance de que as unhas encravem.

Agora proceda ao lixamento, unha por unha, tendo o cuidado para não lixar muito os cantos, a fim de que não encravem. Cuidado também para não ferir o dedo da cliente lixando demais a unha.

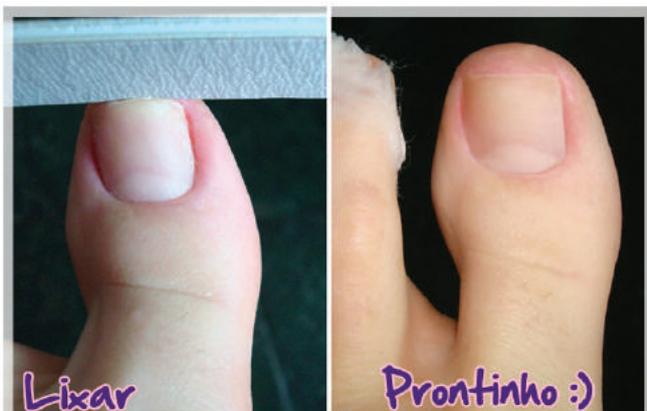


Figura 58: Unha lixada e polida.

Fonte: www.unhabonita.com.br.

Retirando a cutícula

Quando acabar de cortar, lixar e polir as unhas do pé esquerdo, prepare-o para essa etapa, como fizemos com as mãos, ou seja, antes de começar a trabalhar no pé direito, calce o esquerdo com uma bota plástica com creme - ou aplique creme removedor de cutícula em cada dedo do pé esquerdo e cubra-os com algodão umedecido.



Figura 59: Amolecendo as cutículas.

Fonte: www.unhabonita.com.br.

Inicie utilizando a espátula ou pau de laranjeira: com a parte curva virada para baixo, empurre as cutículas de cada unha em direção à base ou matriz. Lembre-se de não pressioná-las.

Inicie o corte das cutículas pelo dedo mínimo. Comece pelo canto direito até a metade da unha. Depois repita o procedimento a partir do canto esquerdo.

A pele mais grossa, que fica ao lado das unhas, também pode ser removida. Mas faça isso com muita cautela, evitando o corte excessivo.



Figura 60: Retirando cutícula.

Fonte: Fotos de Renata Xavier.

Remoção de calosidades, hidratação e massagem

Umedeça os pés e passe neles creme esfoliante. Espalhe o creme por toda a superfície de um dos pés e esfregue-o suavemente com as mãos, aproximadamente por de 3 minutos. Repita o processo no outro pé.

A lixa que será usada na planta do pé é descartável. Em seguida, passe a lixa na planta do pé - primeiro na parte logo abaixo dos dedos, depois nos cantos e, por último, sob o calcanhar, sem exageros, pois, quanto mais se lixa os pés, mais se estimula a formação de pele.



Figura 61: Lixando os pés.

Fonte: Acervo Pessoal.

Ao terminar de lixar os pés, seque-os bem. Descarte a lixa diante da cliente. Em seguida, aplique uma boa quantidade de creme hidratante, espalhando-o pelo dorso e pela planta dos pés até os dedos.

Agora é hora da massagem, que já explicamos na unidade anterior. Volte lá e reveja a técnica.

Aplicação de base e esmalte

Ainda usando o tripé, peça que a cliente apoie os pés de modo que as unhas fiquem viradas para você.

-Primeiro a base. Retire o excesso, passando o pincel na borda do frasco e espalhe uniformemente sobre a unha.

-Iniciando pelo dedo mínimo do pé esquerdo, siga o movimento da matriz da unha para as pontas.

- Se a cliente não for pintar as unhas, limpe o excesso de base usando o pau de laranjeira.

- Comece pelo dedo mínimo do pé esquerdo. Espalhe o esmalte de modo uniforme, por toda a unha, com uma leve camada, trazendo o pincel da matriz para a ponta livre.

- Aplique duas camadas de esmalte. Limpe o contorno com o pau de laranjeira após passar a segunda camada de esmalte.



Figura 62: Esmaltando os pés.

Fonte: Acervo Pessoal.

Limpeza de excesso de esmalte

- Umedeça o palito com algodão, usando removedor de esmalte;
- Contorne cada unha com o palito, movimentando-o de dentro para fora. A regra é sempre a mesma: uma metade, depois a outra.



Figura 63: Limpando as unhas.

Fonte: Acervo Pessoal.

Acabamento

Para finalizar, aplique o extrabrilho e, depois, o spray secante, assim como foi feito nas mãos.

Você pode utilizar separadores de dedos, ou pedaços de papel toalha para separar os dedos. Isso facilita a esmaltação das unhas.



Figura 64: Aplicação de spray secante.

Fonte: Acervo Pessoal.

Técnica de Arte nas Unhas



Figura 65: Unhas decoradas para a Copa do Mundo 2014.

Fonte: www.dicas10.com.

As unhas são muito importantes para a vaidade feminina. Em muitos casos, elas podem revelar muito da nossa personalidade. Através delas, podemos conhecer muitos aspectos da mulher, como capricho e até mesmo higiene.

Existem inúmeras opções no mercado para fazer unhas decoradas, deixando-as

sempre perfeitas e diferentes, como as unhas de pelúcia, facilmente encontradas em casas de produtos de beleza, ou certas técnicas como as unhas de jornal, que podem ser feitas em casa mesmo.

O segredo para decorar as unhas está no que você deseja fazer e na sua habilidade. Algumas mulheres podem ser consideradas verdadeiras artistas, pois são capazes de desenhar flores em suas próprias unhas, fazendo combinações e acabamentos perfeitos. Vamos descrever as unhas mais usadas.

Unha Francesinha

Elas surgiram em 1900 e até hoje estão entre as preferidas das mulheres, por serem delicadas, belas, discretas e perfeitas para qualquer ocasião. As unhas francesinhas são clássicas e, além de tudo, são simples de fazer.

Na francesinha original, o corpo da unha era pintado com esmalte transparente branco, ou bem clarinho, e a ponta com esmalte de cor branca. Hoje elas podem ser pintadas de qualquer cor, e a ponta de cor diferente, mas que combinem entre si. Esta outra forma é chamada de **Inglesinha**.



Figura 66: Inglesinha com filha única (quando se pinta de cor diferente somente uma unha).

Fonte: Fotos de Renata Xavier.

Como fazer?

Técnica retirada do site: <http://comofazerasunhas.com.br/unhas-francesinhas-passo-a-passo/>

As unhas já devem estar cuticuladas.

- O primeiro passo é passar base em todas as unhas;
- Logo após, aplique uma camada de esmalte transparente;



Figura 67: Passo-a-passo da francesinha pt1.

Fonte: <http://comofazerasunhas.com.br/unhas-francesinhas-passo-a-passo/>.

- Com o pulso firme, passe o esmalte branco na ponta das unhas, acompanhando seu formato. Caso não consiga fazer com a mão livre, utilize fita adesiva para pintar a francesinha.



Figura 68: Passo-a-passo da francesinha pt2.

Fonte: <http://comofazerasunhas.com.br/unhas-francesinhas-passo-a-passo/>.

- Assim que a camada de branco estiver seca, passe uma camada de esmalte extrabrilho por cima de todas as unhas, para que a francesinha dure mais e a unha fique brilhante.

- Em seguida, limpe o excesso de esmalte com pau de laranjeira, algodão e removedor de esmalte.



Figura 69: Passo-a-passo da francesinha pt3.

Fonte: <http://comofazerasunhas.com.br/unhas-francesinhas-passo-a-passo/>.



Figura 70: Unhas francesinhas prontas.

Fonte: <http://comofazerasunhas.com.br/unhas-francesinhas-passo-a-passo/>.

-Por último, aplique o spray secante, como já ensinamos. Pronto! Unhas bonitas e elegantes.

Mas, se você não é boa com desenhos, ou ainda não está com a mão firme para fazer uma unha decorada, saiba que, no mercado, já podemos encontrar adesivos de unhas prontas, francesinhas prontas, strass e uma infinidade de novidades que vão surgindo dia após dia.

Então, do que você vai precisar para fazer unhas decoradas?

- Cores variadas de pó acrílico; líquido acrílico; diversos modelos de adesivos; moldes 3D variados; pincéis para decoração - números 00, 0, 1 e 2; cola para unha; palito; brocal; extrabrilho; minienfeites como strass, estrelas, pedras, flores, pérolas, frutas, etc.; cores variadas de esmalte.



Figura 71: Desenhos feitos artesanalmente em caixas de leite.

Fonte: Acervo pessoal.



Figura 72: Adesivos prontos.

Fonte: Acervo pessoal.

Como colocar os adesivos nas unhas?

1. Comece tirando as cutículas e limpando bem as unhas;
2. Em seguida, pegue o adesivo com a ajuda da pinça e coloque sobre a unha, bem junto à cutícula e vá pressionando do centro até a ponta das unhas, dando uma leve esticada com o auxílio do palito de madeira, para não criar bolhas. Então, cubra toda a unha;
3. Na sequência, tire o excesso do adesivo. Isso pode ser feito de duas formas: cortando com o alicate ou usando a lixa. Com a lixa, irá precisar inicialmente dobrar a sobra do adesivo para baixo e, depois, lixar. Deve fazer isso primeiramente na ponta e, a seguir, nas laterais;
4. Coloque adesivos em todas as unhas ou em uma só (filha única) e, quando terminar, aplique a base ou o extrabrilho, que servirá para fixar melhor o adesivo e deixar as unhas mais bonitas.



Figura 73: Aplicando adesivos.

Fonte: <http://passoapasso.com/4-dicas-passo-a-passo-para-usar-adesivos-de-unhas/>.

Como colar os enfeites nas unhas?

1. Pegue uma gota de cola com a ponta do palito;
2. Encoste a ponta com a cola no local da unha onde quer aplicar os enfeites;
3. Encoste o palito sobre o enfeite desejado e posicione-o sobre a unha. Para obter melhor fixação, pressione com cuidado;
4. Passe o extrabrilho para finalizar.



Figura 74: Unhas decoradas com strass.

Fonte: clubedasunhas.com.

Você pode utilizar moldes (como fita adesiva) ou máscaras adesivas e pintar cada unha, parte por parte, tomando sempre o cuidado de esperar um tempo até que uma cor seque antes de iniciar a pintura da próxima.

O uso de palitos para fazer desenhos (pode ser a ponta de um pau de laranjeira ou de palitos de dente, que são mais firmes) também é um recurso bastante usado.

O segredo? Muito treino. Comece com desenhos simples, uma florzinha, por exemplo, e, aos poucos, sofisticue as técnicas e as imagens.

Há uma imensa variedade de modelos de unhas na internet e você também pode trocar modelos com suas colegas de trabalho. Use sua criatividade!

Atividades

1. Agora é hora de pôr a mão na massa! Formem duplas com os colegas, a fim de praticar. Utilizem os kits descartáveis e o material esterilizado fornecidos pelo curso. Você pode cuidar do embelezamento das mãos e dos pés de pessoas voluntárias (amigos, colegas, familiares, etc.), praticando as etapas apresentadas aqui.
2. Além da atividade de unhas decoradas, especializar-se na colocação de unhas postiças pode ser uma boa opção para quem trabalha nessa área. Você e seus colegas vão se organizar em grupos de cinco pessoas. Cada equipe deve pesquisar, na internet, uma técnica diferente de colocação de unhas postiças.

Unidade 6

Atendimento ao Cliente e Ética Profissional

Procedimentos para atendimento ao cliente

Postura

Saber manter a elegância ao permanecer sentado também é importante. E não é apenas uma questão de elegância: quem senta mal, não tardará a ter problemas de coluna, etc. Quando estamos sentados, devemos manter uma posição ereta, sem soltar o corpo sobre as pernas.

Outra recomendação importante é não se debruçar sobre uma mesa ou balcão. Além da preocupação com a maneira de sentar, um ambiente de trabalho agradável é fundamental para um bom desenvolvimento profissional e humano.

Maneiras de Atender Bem ao Público

- Olhar sempre nos olhos das pessoas, cumprimentando-as com “Bom dia”, “Boa tarde”.
- Perguntar o nome da cliente e repetir várias vezes (as pessoas se sentirão importantes).
- Agir com rapidez e eficiência; as pessoas sempre tem pressa.
- Manter a calma, mesmo que as pessoas cheguem irritadas.
- Ter bastante conhecimento sobre seu serviço.
- Ser cordial e educado, usando expressões ou palavras: “por favor”, “obrigada”, etc.
- Mesmo que a pessoa esteja errada, merece sempre o nosso respeito.
- Sendo gentil ao primeiro atendimento. Nas outras vezes, as pessoas serão gentis com você.
- Ser gentil não significa ser inconveniente. Não especule sobre a vida de sua cliente e não conte seus problemas particulares.
- Se as pessoas tiverem dificuldades em se expressar, ajude-as na colocação de ideias.



Lembre-se: “as pessoas nunca esquecem um bom-atendimento”.

Há situações em que cabeleireiros, depiladores e manicures tornam-se confidentes de seus clientes, os quais podem se sentir à vontade para falar de certo tema ou desabafar. Mas essa aparente amizade pode ser momentânea. Não significa que a conversa terá continuidade quando vocês se encontrarem no futuro. Talvez o cliente prefira até esquecer o tema.

Mais do que esperar discrição - característica comum à maioria das pessoas -, você vai encontrar clientes que não gostam de conversar e terá de lidar com isso. Nessa situação, procure manter-se mais reservado. Não há necessidade de romper situações de silêncio de forma forçada ou puxar assunto a qualquer custo.

Em locais com várias pessoas - como acontece nos salões de beleza -, evite conversar excessivamente com colegas de trabalho ou outros clientes. Do contrário, você pode passar a impressão de que está desatento ao trabalho.



Figura 75: Distração durante o trabalho.

Fonte: Programa de qualificação profissional: Imagem e beleza /manicure e pedicure.

A socióloga Juliana Andrade Oliveira explica que, no Brasil, há uma maior relação de servilidade entre manicures e clientes, com a cliente no comando da situação. Com isso, a manicure precisa colocar seu comportamento também a serviço da cliente, e não somente seu trabalho nas unhas. Essa situação é amenizada pelas manicures autônomas, que podem escolher a cliente por uma relação de afinidade. Já nos salões, a profissional não tem o direito de escolher, apenas de realizar a sua função.

Assim, esteja sempre por dentro de temas ligados à sua área de atuação: novos produtos, cores da moda, técnicas variadas de pintura das unhas, técnicas de hidratação, etc. Se possível, reserve um pouco de seu tempo para pesquisar esses itens na internet ou em bibliotecas. E, mesmo que seja de vez em quando, compre revistas que tragam matérias sobre os assuntos referentes à sua profissão.

Organização da Agenda de Trabalho

Uma boa organização da sua agenda é outro ponto fundamental. O bom profissional não deixa seus clientes esperando. Seja pontual com cada horário marcado.

Para a organização da agenda, é importante que o profissional tenha tempo defini-

do para cada procedimento. Assim, ele otimiza o trabalho, assegurando o cumprimento do horário previamente estabelecido.

Lembre-se de que fazer as unhas das mãos deve levar, no máximo, 30 min. Para fazer os pés, os procedimentos não devem ultrapassar dos 40 min. Uma agenda bem elaborada garante a satisfação, pois o respeito com os horários é fundamental para que a clientela seja fiel.



Dicas

- Reservar três minutos todos os dias para limpar seu local de trabalho. Limpar é bem mais fácil e rápido, se isso for feito todos os dias, uma vez que o pó acumulado é pouco higiênico.

- Evitar ao máximo colocar coisas fora do lugar ou fazer sujeira.

- Lembrar-se do valor de seus próprios esforços em manter tudo limpo e em ordem.

- As pessoas terão uma boa impressão de você se vir que seu local de trabalho, equipamentos e materiais estão limpos e dispostos com asseio.

- Tratar seu local de trabalho como sua segunda casa. Pense nisso: você passa a maior parte do seu tempo no trabalho.

- Além de manter tudo rigorosamente em ordem, pensar em como você pode humanizar seu local de trabalho. Uma planta, flores ou um pôster bonito tornam o ambiente mais agradável.

Estrutura e Funcionamento de uma Empresa do Ramo de Beleza

Em relação ao espaço físico, salões e clínicas de estética devem respeitar e se adequar à legislação sanitária vigente, seguindo as normas de boas práticas, para garantir ao profissional e seus clientes segurança e qualidade nos serviços prestados, evitando riscos à saúde.

Nesse sentido, serão necessários:

- instalações prediais livres de trincas, rachaduras e infiltrações;
- qualidade nas instalações, equipamentos, pintura, layout e decoração;
- paredes e pisos lisos, impermeáveis, resistente e de cor clara;
- iluminação que proporcione conforto e boa visibilidade;

- instalação elétrica suficiente para o número de equipamentos, uma vez que o uso de extensões ocasiona sobrecarga na tomada e pode causar curto-circuito. Também os fios elétricos devem estar embutidos;
- ventilação natural ou artificial adequada, que garanta um ambiente agradável;
- ambiente confortável e seguro, incluindo, se possível, uma área para estacionamento ou manobrista;
- higiene dos equipamentos e do ambiente;
- móveis e utensílios resistentes e impermeáveis, a fim de proporcionar uma boa higienização e desinfecção;
- banheiro com pia, água corrente, sabão líquido, papel toalha, lixeira com tampa, acionada por pedal;
- água fornecida pela rede pública e rede coletora de esgoto;
- ralo do banheiro com tela milimétrica ou condições de fechamento;
- lixo colocado em sacos plásticos, balde com tampa e acionamento por pedal;
- depósito ou armário para materiais, equipamentos e produtos para o salão;
- depósito ou armário para produtos e equipamentos de limpeza;
- área de funcionários organizada, limpa, arejada, iluminada e com nichos individuais para guardar pertences pessoais;
- copa/cozinha exclusiva para alimentos;
- televisão com aparelho de DVD e som compatível com o ambiente.
- água mineral, café ou chá.

Para trabalhar como autônomo - isto é, prestando serviços em salões de beleza, clínicas, nas casas de cliente, etc. -, seu gasto inicial envolverá, basicamente, a compra de seu equipamento de trabalho:

- os instrumentos e materiais que você não precisa repor a toda hora, como alicates, tesouras, toalhas etc.;
- os produtos que usará nas mãos, nos pés e nas unhas dos clientes - cremes, esmaltes, etc.

Seu custo de manutenção não será muito diferente. Você terá de repor o material que acabar ou estragar. Deverá, ainda, considerar seu gasto com imposto, transporte e alimentação nos dias em que estiver fora de casa.

Não se esqueça, também, de que você deverá ganhar o suficiente para repor esses custos e, também, remunerar suas horas de trabalho.

Agora, se você for montar o próprio negócio, os gastos iniciais e de manutenção serão bem maiores. Você precisará, por exemplo, considerar as despesas com aluguel

de sala, energia elétrica e água. Também tem o mobiliário, como cadeira baixa, mesa, cadeira, estufas ou autoclaves, etc.

E o gasto com imposto e taxas também será maior. Esse levantamento permitirá que você calcule quanto precisará cobrar por seus serviços, para que o negócio valha a pena.

Ética Profissional

Ética é a parte da filosofia que estuda os valores morais e os principais ideais da conduta humana. Ética Profissional é o conjunto de princípios morais que se deve observar no exercício de uma profissão.

Já o Código de Ética é o conjunto sistematizado de normas de referência para a conduta profissional de uma determinada categoria.

O ser humano não vive só. Nós vivemos em sociedade, portanto devemos ter em mente algumas normas que devem reger a nossa relação com as pessoas que estão a nossa volta. Isso independente da nossa profissão, somos seres humanos.

Código de Ética Profissional

O Código de Ética Profissional deve ser resultante de um pacto profissional em torno das condições de convivência e relacionamento existentes entre as categorias integrantes de um mesmo setor profissional, visando a uma conduta cidadã, ou seja, uma conduta profissional, direcionando atitudes e posturas dentro da ética.

O código de ética tem alcance sobre os profissionais em geral, quaisquer que sejam seus níveis de formação, modalidades ou especializações. As modalidades e especializações profissionais poderão estabelecer, em consonância com este código de ética profissional, preceitos próprios de conduta atinentes às suas peculiaridades e especificidades.

O Código de Orientações é uma referência para a prática profissional. É uma declaração de princípios que terá a sua expressão na concepção e na execução das mais diversas tarefas, nos comportamentos e nos contextos do exercício da atividade profissional.

Ética Profissional na Área de Beleza

Uma área muito extensa e em franca expansão, que abrange esteticistas, cabeleireiros, manicures, maquiladores, entre outras categorias, e, ainda, os que deram um passo à frente:

- Os Tecnólogos em Beleza e Estética. Estes últimos, independentemente da categoria a que pertençam, cursaram uma Universidade, adquiriram um conhecimento técnico, fizeram um investimento maior na profissão, até mesmo visando uma melhora nos padrões de conduta profissional, uma vez que expandiram conhecimentos em anatomia, fisiologia, cosmetologia, estética, uso de aparelhagem específica, tricologia, drenagem linfática, gestão ética e bioética, e mais outras habilidades, abrindo, assim, um leque de conhecimentos e qualificações.

Em decreto, a presidente Dilma Rousseff sancionou a Lei 12.592, que foi publicada no Diário Oficial, no dia 18 de janeiro de 2012, a qual regulamentou algumas profissões como manicure e pedicure, cabeleireiro, barbeiro, esteticista, depilador, maquiador. O texto desse decreto define que os profissionais deverão obedecer às normas sanitárias e demais vigentes, porém não informa como será feita essa fiscalização.

O que é importante deixar claro é que, com essa lei, veio o reconhecimento profissional, a institucionalização da profissão que, por sua vez, implica o necessário registro profissional nas Superintendências Regionais do Trabalho e Emprego local onde o profissional irá atuar, ou a criação de Conselhos Nacionais e Registros para fiscalizar o exercício da profissão. Mas ainda não houve a instituição desses requisitos. Portanto, o que se tem atualmente é somente o Código de Orientações, que, como já explicado anteriormente, é um documento de suma importância, pois define princípios e condutas a serem seguidas.

O Código de Orientações para profissionais de Beleza apresentado a seguir é a expressão de um profundo desejo e de um esforçado trabalho do SINDSALÕES e das Associações dos Profissionais de Beleza do Estado do Rio de Janeiro.

Código de Orientações para a Prática Profissional

Capítulo I: Do Objetivo

Art. 1º - Este Código Profissional tem por objetivo fixar a forma pela qual devem se conduzir os profissionais da área da Beleza, quando no exercício profissional.

Capítulo II: Das Responsabilidades Fundamentais

Art. 2º - O profissional deve prestar assistência, sem restrições de ordem racial, religiosa, política ou social, promovendo tratamentos e procedimentos específicos que beneficiem a saúde do Homem.

I - O profissional presta serviços de estética facial, corporal e capilar, programando e coordenando todas as atividades correlatas;

II - O profissional deve autoavaliar, periodicamente, sua competência, aceitando e assumindo procedimentos somente quando capaz do desempenho seguro para o cliente;

III - Ao profissional, cabe a atualização e aperfeiçoamento contínuos de seus conhecimentos técnicos, científicos e culturais, visando ao benefício de seus clientes, bem como ao progresso de sua profissão;

IV - O profissional é responsável por seus auxiliares, seja sob sua direção, coordenação, supervisão ou orientação.

Capítulo III: Dos Deveres E Das Proibições

Art. 3º - São deveres do profissional:

I - Exercer a profissão com zelo, diligência e honestidade, observada a legislação vigente e resguardados os interesses de seus clientes, sem prejuízo da dignidade e independência profissional;

II - Guardar absoluto respeito pela saúde humana, exercendo a profissão em conformidade com os preceitos éticos desse código e com a legislação vigente;

III - Organizar seu ambiente de trabalho, tornando-o asséptico, conforme exigido pela Secretaria de Vigilância Sanitária;

IV - abster-se de atos que impliquem a mercantilização da Profissão e combatê-los quando praticado por outrem;

V - fazer prévia anamnese do cliente que submeter-se ao seu tratamento ou procedimento;

VI - Indicar os diversos tratamentos e procedimentos, de acordo com as necessidades de seus clientes;

VII - Identificar as necessidades de seus clientes;

VIII - Executar todas as técnicas existentes na profissão, para a recuperação estética de seu cliente, desde que apropriadas e reconhecidas cientificamente;

IX - Ter domínio técnico na utilização de equipamentos eletroterápicos e outros aplicados na área da estética;

X - Ter boa visão, agilidade, coordenação motora, atenção, percepção de detalhes e conjunto, paciência, iniciativa, responsabilidade, assiduidade e hábitos de higiene;

XI - Cumprir e fazer cumprir os preceitos contidos no Código de Ética dos Profissionais da Beleza;

Art. 4º - Das proibições aos profissionais:

I - Anunciar cura de enfermidades da pele, sobretudo as incuráveis;

II - Usar títulos que não possua ou anunciar especialidades para as quais não está habilitado;

III - Praticar atos de deslealdade com os colegas de profissão;

IV - O profissional cometerá grave infração ético-disciplinar se deixar de atender às solicitações ou intimações para instrução nos processos ético-disciplinares;

V - É vedado ao profissional aceitar emprego deixado por colega de profissão que tenha sido dispensado injustamente, por motivos vãos, salvo com anuência do órgão responsável pelo seu registro;

VI - Considera-se falta de ética da moral profissional, causar qualquer tipo de constrangimento a outro profissional, visando, com isso, conseguir para si o seu emprego, cargo ou função;

VII - Abandonar o tratamento, deixando o cliente sem orientação específica, salvo por motivo relevante;

VIII - Prescrever medicamentos, injetar substâncias ou praticar atos cirúrgicos;

IX - Publicar trabalhos científicos sem a devida citação da bibliografia utilizada ou, mesmo, deixar de citar outras publicações, caso o autor julgue necessário, ressalvando-se o caso em que o autor deixar notoriamente claro que tais obras não foram reproduzidas para a elaboração do trabalho. Da mesma forma, não é lícito utilizar, sem referência ao autor ou sem sua autorização expressa, dados, informações ou opiniões colhidas em fontes não publicadas ou particulares;

X - Assumir, direta ou indiretamente, serviços de qualquer natureza, com prejuízo moral ou desprestígio para a classe;

Capítulo IV: Dos Honorários Profissionais

Art. 5º - Fundamentos:

I - Só poderão cobrar honorários os profissionais legalmente habilitados para o exercício da profissão;

II - O profissional deverá levar em conta as possibilidades financeiras do cliente;

III - O profissional poderá recorrer à via judicial, para receber honorários não pagos pelo paciente;

IV - Os parâmetros observados para a cobrança de honorários devem ser as condições socioeconômicas da região, a complexidade do tratamento ou procedimento, o material utilizado, o desgaste dos equipamentos eletroterápicos, a escolha de cosméticos importados e a demanda de tempo no tratamento;

V - O profissional deverá respeitar o critério de cobrança de honorários, observando a sugestão da Associação Profissional a que estiver afiliado, para a sua correta cobrança.



1. Para abrir uma empresa do ramo de Beleza, bem como qualquer outra, é preciso pesquisar o mercado de trabalho, fazer cursos, pesquisar clientela e estudar planejamento, finanças e tudo o que for necessário para se ter sucesso no novo negócio. O SEBRAE disponibiliza apostilas sobre esse assunto. Acesse o link: http://antigo.sp.sebrae.com.br/topo/produtos/publica%C3%A7%C3%B5es/comece%20certo/pdfs_comece_certo/salao_beleza.pdf. Faça a leitura da apostila e discuta com seus colegas, em sala de aula, quais os pontos mais importantes.

2. Observe as duas fotos a seguir. Se você fosse a cliente, por qual dessas profissionais gostaria de ser atendida? Por quê?



Figura 76: Profissionais de manicure.

Fonte: Sebrae.

3. A ética existe desde que o ser humano começou a viver em grupo. Regras de boa convivência são fundamentais para nos relacionarmos bem uns com os outros. E na profissão de manicure, existe código de ética? Qual o objetivo desse código?
4. De acordo com o código de orientações, quais são as responsabilidades fundamentais do profissional manicure e pedicure?
5. Diante do crescimento dos profissionais que atuam no ramo da beleza, foi publicada no Diário Oficial, no dia 19 de janeiro de 2012, a lei nº 12.592, que estabelece regras para as funções e estabelece 19 de janeiro como o Dia Nacional dessas profissões. O que muda com essa lei?

Bem, agora você já sabe tudo o que é preciso para ser uma manicure e pedicure. É importante, agora, que você reveja o que aprendeu nesse curso e consiga identificar o que já sabe em relação às ocupações de manicure e pedicure, para se preparar para atuar no mercado de trabalho: como empregado assalariado em algum lugar que ofereça esses serviços, como profissional autônomo (por exemplo, atendendo em domicílio) ou como dono de seu próprio negócio.

Também é importante fazer um currículo. Caso você deseje trabalhar como assalariado, um bom currículo é o primeiro passo para se conquistar uma vaga no mercado de trabalho.

Você também pode fotografar seus trabalhos - como unhas decoradas que ficaram bonitas -, a fim de mostrá-los a um possível empregador, ou publicar em seu blog, para divulgar seu trabalho e conquistar novas clientes. A internet hoje em dia é uma forte aliada nesse ramo.

O sucesso da sua carreira depende de você! Não pare por aqui. Procure sempre se aperfeiçoar, fazendo novos cursos e treinamentos.

Boa sorte!

Referências Bibliográficas

A Pele. Disponível em: <http://www.dermatologia.net/novo/base/pelenormal.shtml>. Acesso em 21 de março de 2014.

AGOSTINI, Tatiane - **Biossegurança nos serviços de manicure/pedicure.**

Curso de Tecnologia em Cosmetologia e Estética da Universidade do Vale do Itajaí. UNIVALI, Balneário Camboriú, Santa Catarina, 16 de julho de 2010.

Área de trabalho de uma manicure. Disponível em: <http://clubedasunhas.com/area-de-trabalho-de-uma-manicure/>. Acesso em 24 de março de 2014.

BRASIL.MINISTÉRIO DA SAÚDE. Organização Pan-Americana da Saúde no Brasil.**Doenças relacionadas ao trabalho: manual de procedimentos para os serviços de saúde.** Brasília: Ministério da Saúde do Brasil, 2001.580 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos; n.114).

BRASIL. MINISTÉRIO DA SAÚDE. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas Estratégicas. **Dermatoses ocupacionais-** Brasília : Editora do Ministério da Saúde, 2006.92 p. : il. - (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Saúde do Trabalhador ; 9).

BOSTARIS, Alex. **História das Unhas.** Disponível em: <http://www.unhabonita.com.br/doctor-ub-por-que-temos-unhas/>. Acesso em 23 de março de 2014.

CARVALHO, Adriany Rosa de Matos. **Postura profissional e normas técnicas: dicas SEBRAE Salão de beleza.** Recife: SEBRAE, 2010.

Cutículas bem cuidadas e hidratadas. Disponível em: <http://www.ohfashionblog.com/2012/04/cuticulas-bem-cuidadas-e-hidratadas.html>. Acesso em 21 de março de 2014.

DISIDROSE - ABC da Saúde. Disponível em: <http://www.abcdasaude.com.br/artigo.php?134#ixzz2wt4stt2q>. Acesso em 20 de março de 2014.

ERGONOMIA. Disponível em: <http://www.significados.com.br/ergonomia/>. Acesso em 22 de março de 2014.

FRANCATTO, Ana Cristina Alonso. **Curso Básico Mnicure e Pedicure.** UNIT - SOROCABA - SP: Grande Oriente do Brasil, julho/2007.

Guia Pronatec de Cursos FIC - 3ª Edição (Portaria MEC nº 899, de 20 de setembro de 2013).

Higiene Pessoal. Disponível em: http://higiene-\pessoal.info/mos/view/Higiene_das_m%C3%A3os,_unhas_e_p%C3%A9s/. Acesso em 22 de março de 2014.

LER. Disponível em: <http://drauziovarella.com.br/letras/l/lesoes-por-esforcos-repetitivos-l-e-r-d-o-r-t/>. Acesso em 21 de março de 2014.

LIMA, Roberto Barbosa. **A pele.** Disponível em: <http://www.dermatologia.net/novo/base/pelenormal.shtml>. Acesso em 20 de março de 2014.

MAIA, M.Cristina. **Segurança e Saúde no Trabalho**. Escola Técnica José Rodrigues da Silva. Rio de Janeiro.

Manicure: cuidados no trabalho. Disponível em: <http://www.miray.com.br/noticia/420/manicure-saiba-quais-cuidados-voce-deve-tomar-durante-seu-trabalho.html>. Acesso em 22 de março de 2014.

Manicure Milenar. Disponível em: <http://super.abril.com.br/cotidiano/manicure-milenar-444211.shtml>. Acesso em: 25 de março de 2014.

MASINA, Roberta Merino. STEFFLER, Keli. **Apostila de Saúde do Trabalho e Biossegurança**. Disciplina: Saúde do Trabalho e Biossegurança. Escola de Massoterapia SOGAB. Disponível em: www.sogab.com.br

Mini Curso de Unhas. Disponível em: http://marilliahendler.blogspot.com.br/2011_10_01_archive.html. Acesso em: 25 de março de 2014.

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA E TECNOLOGIA. Assessoria de Comunicação - **Cadernos de Biossegurança Legislação**. Brasília, setembro/2002

Classificação Brasileira de Ocupações. Disponível em: www.mtecbo.gov.br

MINISTÉRIO DA SAÚDE DO BRASIL. SECRETARIA DE EDUCAÇÃO MÉDIA E TECNOLÓGICA. **Referências Curriculares Nacionais de Educação Profissional de nível Técnico**. Área: Imagem Corporal. Brasília, 2000.

O Código de Ética Profissional. Comissão de Ética, Disciplina e Profissional.

Sindsalões e Associação dos Profissionais de Beleza do Estado do Rio de Janeiro.

Olho de Peixe. Disponível em: <http://www.tuasaude.com/olho-de-peixe/>. Acesso em 20 de março de 2014.

OLIVEIRA, Juliana Andrade. **Aspectos sociológicos do trabalho da manicure**. Fundacentro, 2014.

OPPERMANN, Carla Maria. **Manual de biossegurança para serviços de saúde**. / Carla – Porto Alegre :PMPA/SMS/CGVS, 2003. 80p. : il.

Origem do nome. Disponível em: http://manualdamanicure.blogspot.com.br/2013/08/a-origem-do-nome-manicure_24.html. Acesso em 25/04/14

O que é realmente Radiação? Disponível em: <http://www.zonadecodigo.com/eeex.php?sequencia=6>. Acesso em: 25 de março de 2014

PORTAL EDUCAÇÃO - Anatomia das mãos. Disponível em: <http://www.portaleducacao.com.br/diaadia/artigos/38886/anatomia-das-maos#ixzz2zvfNppT7>. Acesso em: 25 de março de 2014.

Programa de qualificação profissional: Imagem e beleza /manicure e pedicure. São Paulo: Fundação Padre Anchieta, 2010. v.1, il. (série: Arco Ocupacional). Programa de qualificação profissional da Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho - SERT.

Programa de qualificação profissional: Imagem e beleza /manicure e pedicure. São Paulo: Fundação Padre Anchieta, 2010. v.2, il. (série: Arco Ocupacional). Programa de qualificação profissional da Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho - SERT.

Rachadura no calcanhar. Disponível em: <http://www.pemacio.com.br/rachadura-no-calcanhar>. Acesso em 20 de março de 2014.

Relatório Tabela de Atividades. Família Ocupacional: 5161 - **Trabalhadores nos serviços de embelezamento e higiene.** Disponível em: www.mtecbo.gov.br

RESENDE, Helder Canto. **Plano de curso de formação inicial e continuada do PRONATEC, Manicure e Pedicure.** Universidade Federal de Viçosa - Campus UFV - Florestal. Central de ensino e desenvolvimento agrário de florestal. Diretoria de extensão e cultura - DXT. Programa Nacional de Acesso ao Ensino Técnico e Emprego - PRONATEC.

SANTOS, Ana Paula de Arruda. Apostila do Curso Manicure e Pedicure da Risque. **Revista Cabelos & Cia.** (Ano 11 - nº 130 - Edição mês de Dezembro 2006.) Empresa Duetto Editorial.

SENAC. **Unhas: técnicas de embelezamento e cuidados básicos com mãos e pés.** São Paulo: Senac, 2009.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE DERMATOLOGIA. **Doenças: dermatite de contato.** Disponível em: <http://www.sbd.org.br/doencas/dermatite-de-contato/>. Acesso em 20 de março de 2014.

Um estudo sobre unhas. Disponível em: <http://eduardobernini.wordpress.com/2010/12/26/um-estudo-sobre-unhas/>. Acesso em: 25 de março de 2014.

Unhas. Disponível em: http://saltodecetim.blogspot.com.br/2011_10_01_archive.html. Acesso em: 25 de março de 2014.

Unhas perfeitas dicas. Disponível em: <http://mundomulheres.com/como-fazer-unhas-perfeitas-passo-a-passo/>. Acesso em 21 de março de 2014.

