



# ***Manicure e Pedicure***



**2**



*Programa de*

**QUALIFICAÇÃO**

ARCO OCUPACIONAL

**PROFISSIONAL**

**IMAGEM E BELEZA**

**MANICURE E PEDICURE**

**2**





**GOVERNO DO ESTADO DE SÃO PAULO**

**Geraldo Alckmin**

*Governador*

**SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO ECONÔMICO,  
CIÊNCIA E TECNOLOGIA**

**Rodrigo Garcia**

*Secretário*

**Nelson Baeta Neves Filho**

*Secretário-Adjunto*

**Maria Cristina Lopes Victorino**

*Chefe de Gabinete*

**Ernesto Masselani Neto**

*Coordenador de Ensino Técnico, Tecnológico e Profissionalizante*



SECRETARIA DE DESENVOLVIMENTO  
ECONÔMICO, CIÊNCIA E TECNOLOGIA

### **Coordenação do Projeto**

*CETTPro/SDECT*

Juan Carlos Dans Sanchez

*Fundação Padre Anchieta*

Monica Gardelli Franco

*Fundação do Desenvolvimento*

*Administrativo – Fundap*

José Lucas Cordeiro

### **Apoio Técnico à Coordenação**

*Fundação do Desenvolvimento*

*Administrativo – Fundap*

Fernando Moraes Fonseca Jr., Laís Schalch,

Maria Helena de Castro Lima, Selma Venco

### **Apoio à Produção**

*Fundação do Desenvolvimento*

*Administrativo – Fundap*

Ana Paula Alves de Lavos, Bianca Briguglio,  
Emily Hozokawa Dias, Isabel da Costa Manso

Nabuco de Araújo, José Lucas Cordeiro,

Karina Satomi, Laís Schalch,

Maria Helena de Castro Lima,

Selma Venco

*CETTPro/SDECT*

Cibele Rodrigues Silva,

João Batista de Arruda Mota Jr.

### **Textos de Referência**

Maria Helena de Castro Lima

Selma Venco



FUNDAÇÃO  
PADRE ANCHIETA

## **FUNDAÇÃO PADRE ANCHIETA**

*Presidente*

João Sayad

*Vice-Presidentes*

Ronaldo Bianchi

Fernando Vieira de Mello

### **Diretoria de Projetos Educacionais**

*Diretor*

Fernando José de Almeida

*Gerentes*

Monica Gardelli Franco

Júlio Moreno

*Coordenação técnica*

Maria Helena Soares de Souza

### **Equipe Editorial**

*Gerência editorial*

Rogério Eduardo Alves

*Produção editorial*

Janaina Chervezan da Costa Cardoso

*Edição de texto*

Fernanda Bottallo

Marcelo Alencar

*Preparação*

Luciana Soares

*Revisão*

Beatriz Chaves

Helô Beraldo

Karlo Gabriel

*Identidade visual*

João Baptista da Costa Aguiar

*Arte e diagramação*

Fernando Makita

*Pesquisa iconográfica*

Elisa Rojas

Monica Souza

*Ilustrações*

Osnei

Tom B

*Consultoria*

Titta Aguiar

Agradecemos aos seguintes profissionais e instituições que colaboraram na produção deste material:

Ayde Rangel, Bruna Castanho, Claudia Miranda, Daniela Araújo, Empório das Unhas,  
Fatto a Mano, José Julio Junior, King 55, Leo's Cabeleireiros, Lia Bissornia, Perfumaria 2000,  
Salão Bardot Body and Soul, Salão Diva, Salão Doll, Salão Dona Dondoca e Salão Pérola Negra

# CARO(A) TRABALHADOR(A)

Estamos felizes com a sua participação em um dos nossos cursos do Programa **Via Rápida Emprego**. Sabemos o quanto é importante a capacitação profissional para quem busca uma oportunidade de trabalho ou pretende abrir o seu próprio negócio.

Hoje, a falta de qualificação é uma das maiores dificuldades enfrentadas pelo desempregado.

Até os que estão trabalhando precisam de capacitação para se manter atualizados ou quem sabe exercer novas profissões com salários mais atraentes.

Foi pensando em você que o Governo do Estado criou o **Via Rápida Emprego**.

O Programa é coordenado pela Secretaria de Desenvolvimento Econômico, Ciência e Tecnologia, em parceria com instituições conceituadas na área da educação profissional.

Os nossos cursos contam com um material didático especialmente criado para facilitar o aprendizado de maneira rápida e eficiente. Com a ajuda de educadores experientes, pretendemos formar bons profissionais para o mercado de trabalho e excelentes cidadãos para a sociedade.

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

Boa sorte e um ótimo curso!

*Secretaria de Desenvolvimento Econômico,  
Ciência e Tecnologia*

## **CARO(A) TRABALHADOR(A)**

Você está iniciando neste momento o curso de manicure e pedicure, ocupações que oferecem boas chances de obter uma vaga no mercado de trabalho, pois fazem parte dos cuidados pessoais que tanto mulheres como homens valorizam nos dias de hoje.

É possível que você já saiba algumas coisas sobre o assunto, por ter experimentado “fazer suas unhas” ou a de seus conhecidos. Talvez até já tenha trabalhado como manicure ou pedicure.

Nossa proposta é que, com este curso, você possa aprender as técnicas desta atividade ou aprimorar seus conhecimentos sobre elas, passando a ter uma visão organizada daquilo que um bom profissional da área precisa.

Vamos também aproveitar nossos encontros para tratar de temas que irão ajudá-lo no momento de buscar uma inserção no mercado. Falaremos de história, cidadania, língua portuguesa e outros assuntos que contribuem para sua formação geral, a fim de que você conheça melhor o mundo em que vive.

Assim, aproveite o curso para refletir, escrever, criar, discutir, relacionar-se com os colegas. Tudo isso fará diferença quando você estiver trabalhando.

Vamos às aulas!

# SUMÁRIO

Unidade 6

9

COMO “FAZER MÃOS”

Unidade 7

35

COMO “FAZER PÉS”

Unidade 8

61

ARTE NAS UNHAS

Unidade 9

79

A ÉTICA DA PROFISSÃO

Unidade 10

91

REVENDO MEUS CONHECIMENTOS

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)  
(BIBLIOTECÁRIA SILVIA MARQUES CRB 8/7377)

---

P964

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

Vários autores  
Programa de qualificação profissional da Secretaria do  
Emprego e Relações do Trabalho - SERT

ISBN 978-85-61143-91-6

1. Ensino profissionalizante 2. Manicure 3. Pedicure  
I. Título II. Série

---

CDD 371.30281

### COMO “FAZER MÃOS”

Os instrumentos e materiais de trabalho estão ao seu alcance? Então vamos ver, passo a passo, como cuidar das mãos de seu cliente e embelezá-las.

Nossa proposta é que você conheça cada um dos procedimentos adotados para “fazer mãos” e também os pratique, de modo que conclua este programa de qualificação sentindo-se capaz de começar a atuar na área ou continuar, com maior segurança, o trabalho que já faz.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

Cuidado e embelezamento das mãos: tirar cutículas, pintar unhas e muito mais

Cuidar das mãos não é apenas tirar as cutículas e pintar as unhas dos clientes. Entretanto, muitas pessoas procuram manicures somente para esses serviços. E ainda têm pressa, querem que tudo seja feito bem rápido.

Buscaremos, aqui, tratar de cada etapa do trabalho do manicure, abordando tudo o que você poderá oferecer em relação ao cuidado e ao embelezamento das mãos durante seu atendimento.

Mas, independentemente do que você sabe fazer, é essencial, antes de iniciar uma sessão, receber o cliente de forma adequada e identificar exatamente o que ele espera de você e do seu trabalho.

## Atividade 1

### RECEBENDO O CLIENTE

1. Trabalhe em dupla. Imaginem que um de vocês é manicure e que o outro é um cliente que chegou para fazer as unhas pela primeira vez.

Antes de iniciar, quem faz o papel de manicure deve pensar: “Como vou receber este cliente? O que devo perguntar? Qual a melhor forma de oferecer meus serviços?”

Já quem interpreta o cliente deve pensar: “Como quero ser recebido? O que espero do serviço? Como vou saber se a pessoa que vai me atender fará um bom trabalho?”

2. Depois dessas reflexões, simulem um diálogo, anotando perguntas e respostas.
3. Agora invertam os papéis e repitam o exercício. Assim os dois podem acertar o que acharam estranho na primeira conversa.
4. A que conclusões vocês chegaram? Como deve ser a recepção de um cliente novo? Que cuidados são necessários? Quais perguntas o manicure deve fazer? Que dúvidas do cliente ele deve estar preparado para esclarecer?
5. Apresentem seus resultados para a classe e ouçam as conclusões das outras duplas. Essa troca de informações vai ajudá-los mais tarde, na hora de receber seus clientes de verdade.

Alguns aspectos dessa prática não podem ser esquecidos. Se eles não surgirem na classe, inclua-os em sua lista depois.

### Não deixe de perguntar ao cliente antes de iniciar o trabalho

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

## Esteja preparado para responder

- Quanto tempo a sessão leva em média?
- Quanto você cobra pelo serviço?
- Como os instrumentos são esterilizados?
- Que materiais são descartados após o uso?
- Você usa produtos de quais marcas?
- Os produtos que você utiliza são autorizados pela Anvisa?

Antes de iniciar as perguntas ao cliente, procure deixá-lo à vontade. Convide-o para sentar e ofereça-lhe café e água. Se houver necessidade de ele aguardar para ser atendido, disponibilize também algumas revistas para que o tempo de espera “passe mais rápido”.

Na hora de iniciar o atendimento, acomode o cliente no local adequado, coloque luvas descartáveis e tenha em mente que seu trabalho deverá seguir sete etapas:

- a) remoção do esmalte antigo;
- b) definição e acerto de tamanho e formato das unhas: corte, lixamento e polimento;
- c) remoção das cutículas;
- d) hidratação das mãos e retoque das unhas;
- e) aplicação de base e esmalte;
- f) limpeza do excesso de esmalte;
- g) acabamento.



Antes de iniciar o procedimento é bom lembrar: trabalhe sempre no sentido da sua direita para a esquerda. Em outras palavras, comece pelo dedo mínimo da mão esquerda do cliente e termine no dedo mínimo da mão direita dele.

Esse procedimento facilita o trabalho e tende a evitar “raspões” e pequenas batidas enquanto você vai pintando as unhas.

## Primeira etapa Remoção do esmalte antigo

Para não enfraquecerem, as unhas devem permanecer alguns dias sem esmalte. Dessa forma suas células poderão “respirar”. Mas, na prática, muitos clientes procuram o manicure com as unhas ainda pintadas (ao menos em parte), e cabe ao profissional retirar o esmalte.

Para isso, você vai precisar de:

- algodão;
- removedor de esmalte, com ou sem acetona (ou lenços removedores);
- pau de laranjeira, que deve ser desembalado na frente do cliente e ser de uso exclusivo dele.



Você voltará a usar o pau de laranjeira em mais uma etapa de seu trabalho e, por isso, poderá guardá-lo até finalizar o processo com o mesmo cliente. Depois disso, descarte o material (quebre-o e jogue-o fora na frente do cliente). Se esse cliente for assíduo – caso você o atenda toda semana –, considere a possibilidade de limpar o palito com álcool e guardá-lo numa embalagem própria com o nome da pessoa, a fim de reusá-lo no próximo atendimento. Antes de fazer isso, pergunte se o cliente concorda com o procedimento.

Se você não perguntou antes, agora é hora de saber se a pessoa tem algo contra o uso de removedor de esmalte com acetona. Caso ela recuse a acetona, opte por um removedor que não contenha esse produto – o qual deve estar disponível em seu kit de materiais. Você também poderá usar lenços removedores de esmalte, pois eles não contêm acetona. Lembre-se de que, com o uso desses produtos, o processo será apenas um pouco mais demorado.



## Como fazer?



1. Passe nas unhas, uma por vez, um chumaço de algodão umedecido com removedor de esmalte ou acetona ou um lenço removedor, sempre no sentido da matriz para a ponta dos dedos (de dentro para fora). Repita o procedimento em cada unha, usando também o lado oposto do algodão, antes de passar para a unha seguinte.
2. Molhe a ponta do pau de laranjeira com um pouco de removedor de esmalte e enrole um tufo de algodão na parte úmida. Mergulhe-o no removedor e passe-o nos cantos das unhas, contornando as cutículas. Assim você removerá os restos de esmalte que ficam mais próximos da pele. Tenha cuidado para não machucar o cliente, pois essa é uma área delicada e os palitos têm pontas finas.

## Segunda etapa

### Definição e acerto de tamanho e formato das unhas

Nesta etapa, você vai fazer uso dos seguintes materiais:

- alicate de corte de unhas;
- lixas de unha com diferentes graus de abrasividade;
- lixa fina ou “polidor”.

Tenha o cuidado de mostrar a seu cliente que o alicate está esterilizado. Se o esterilizador que você utiliza é uma autoclave, abra a embalagem e retire o material dela somente na frente do cliente. Além disso, as lixas deverão ser novas.

O primeiro passo desta etapa do trabalho é a observação das mãos e do formato das unhas de seu cliente.

Já tratamos do assunto na Unidade 4, mas vamos retomar o que foi abordado.

- Mãos pequenas e gordinhas ficam mais harmoniosas com unhas arredondadas nas laterais e retas nas pontas.

- Mãos e dedos magros e alongados combinam com unhas quadradas.
- Mãos pequenas e delicadas pedem unhas arredondadas.

Além desses formatos, as unhas podem ser ovaladas – em forma de amêndoa, como as que eram usadas na década de 1920 – ou ainda pontiagudas.

Assim como ocorre com as unhas arredondadas, o formato ovalado alonga as mãos e os dedos e reduz a possibilidade de as unhas se quebrarem. Sugira esse formato se o cliente queixar-se de unhas fracas ou quebradiças (ou se você perceber o problema).

### A saúde das unhas e a alimentação

Unhas fracas e quebradiças podem estar relacionadas à falta de vitaminas (A, C e E) ou de outros componentes de que o corpo humano necessita, como zinco, ferro e cálcio. Uma dieta equilibrada, com frutas, verduras e legumes, ajuda a combater o problema.

Não só as unhas fracas, mas muitos outros problemas do nosso corpo podem ser resolvidos – ou, pelo menos, minorados – com alimentação adequada. E a alimentação mais adequada é a que conhecemos como balanceada, equilibrada. Para saber do que se trata, vamos examinar a composição da pirâmide alimentar. De acordo com o Departamento de Nutrição da Universidade de Brasília (UnB), essa pirâmide é formada por 8 grupos de alimentos.



O mesmo departamento da UnB recomenda, para termos uma dieta balanceada, o consumo diário das seguintes porções:

Alimentos	Porções	Calorias
<b>Grupo 1</b> cereais, pães, raízes e tubérculos	8 porções	150 kcal
<b>Grupo 2</b> hortaliças e verduras	3 porções	15 kcal
<b>Grupo 3</b> frutas e sucos de frutas naturais	3 porções	70 kcal
<b>Grupo 4</b> leite e derivados: queijos, bebidas lácteas etc.	3 porções	120 kcal
<b>Grupo 5</b> carnes e ovos	2 porções	130 kcal
<b>Grupo 6</b> leguminosas: feijão, soja, ervilha etc.	1 porções	55 kcal
<b>Grupo 7</b> óleos e gorduras	2 porções	120 kcal
<b>Grupo 8</b> açúcares, balas, chocolates, salgadinhos	2 porções	80 kcal

Fonte: Universidade de Brasília

Quando comemos de forma equilibrada, a pele fica mais viçosa, o intestino funciona melhor, os cabelos ganham força e brilho etc. E comer bem não significa pagar caro. O importante é escolher alimentos saudáveis e ricos em nutrientes, além de saber aproveitar suas qualidades.



### Você sabia?

Os talos de algumas hortaliças – agrião e espinafre, por exemplo – são repletos de vitaminas e muita gente os joga fora em vez de aproveitá-los. Além disso, apenas refofar as verduras, sem colocar água na panela, conserva melhor as vitaminas desses alimentos.

Há muitas informações dessa natureza – e muitas receitas também – que você pode descobrir buscando informação sobre o tema na internet, e, com isso, adotar uma alimentação mais rica e saudável em sua casa.

Pesquisando, você também pode aprender um pouco mais sobre os alimentos que ajudam a fortalecer as unhas e levar esse saber para o ambiente de trabalho, oferecendo informações valiosas a seus clientes.

## Atividade 2

### TROCANDO RECEITAS

1. Em conjunto com um colega pesquise, na internet, alimentos ricos em vitaminas A, C e E, além de zinco, ferro e cálcio. Liste-os aqui.

---

---

---

---

---

---

2. Escolha um desses alimentos e procure uma receita que lhe pareça gostosa e saudável e não exija grandes despesas. Transcreva o texto ou imprima uma cópia dele e, em seguida, peça que o seu monitor tire cópias para toda a classe.
3. Depois de trocar receitas com os colegas, guarde suas favoritas para prepará-las em casa e indicá-las aos amigos e clientes.

Leia a seguir um poema de Cora Coralina, uma mulher que vivia entre receitas e poesias.

#### CORA CORALINA, QUEM É VOCÊ?

Sou mulher como outra qualquer.  
Venho do século passado  
e trago comigo todas as idades.

Nasci numa rebaixa de serra  
Entre serras e morros.  
“Longe de todos os lugares”.  
Numa cidade de onde levaram  
o ouro e deixaram as pedras.

Junto a estas decorreram  
a minha infância e adolescência.

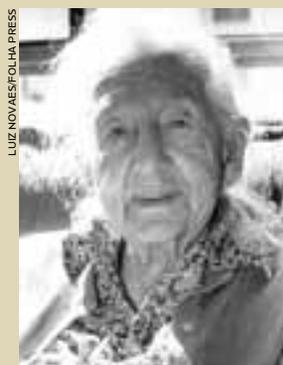
Aos meus anseios respondiam  
as escarpas agrestes.  
E eu fechada dentro  
da imensa serra  
que se azulava na distância  
longínqua.

Numa ânsia de vida eu abria  
O voo nas asas impossíveis  
do sonho.

Venho do século passado.  
Pertencço a uma geração  
ponte, entre a libertação  
dos escravos e o trabalhador livre.  
Entre a monarquia caída e a república  
que se instalava.

Todo o ranço do passado era presente.  
A brutalidade, a incompreensão,  
[a ignorância, o carrancismo.  
Os castigos corporais.  
Nas casas. Nas escolas.  
Nos quartéis e nas roças.  
A criança não tinha vez,  
Os adultos eram sádicos  
aplicavam castigos humilhantes.

Tive uma velha mestra que já  
havia ensinado uma geração  
antes da minha.  
Os métodos de ensino eram  
antiquados e aprendi as letras  
em livros superados de que  
ninguém mais fala.



A poetisa Cora Coralina (nome artístico de Ana Lins dos Guimarães Peixoto Bretas) nasceu em Goiás, no dia 20 de agosto de 1889. Aos 14 anos publicou o primeiro conto, *Tragédia na roça*, mas só retomou a carreira literária depois dos 50 anos de idade. Além de sua produção como escritora, ela ganhou fama por ser uma grande doceira. Durante mais de 20 anos, cozinhou doces maravilhosos.

Por conta de seu talento literário, recebeu a condecoração de doutora *honoris causa* pela Universidade Federal de Goiás, doutora certificada pela vida, pois sua educação formal resumiu-se a poucos anos de escola primária. Cora fazia seus poemas com grande sensibilidade.

Nunca os algarismos me  
entraram no entendimento.  
De certo pela pobreza que marcaria  
Para sempre minha vida.  
Precisei pouco dos números.

Sendo eu mais doméstica do  
que intelectual,  
não escrevo jamais de forma  
consciente e racionada, e sim  
impelida por um impulso incontrolável.  
Sendo assim, tenho a  
consciência de ser autêntica.

Nasci para escrever, mas, o meio,  
o tempo, as criaturas e fatores  
outros contra-marcaram minha vida.

Sou mais doceira e cozinheira  
do que escritora, sendo a culinária  
a mais nobre de todas as Artes:  
objetiva, concreta, jamais abstrata  
a que está ligada à vida e  
à saúde humana.

Nunca recebi estímulos familiares para ser literata.  
Sempre houve na família, senão uma  
hostilidade, pelo menos uma reserva determinada  
a essa minha tendência inata.  
Talvez, por tudo isso e muito mais,  
sinta dentro de mim, no fundo dos meus  
reservatórios secretos, um vago desejo de analfabetismo.  
Sobrevivi, me recompondo aos  
bocados, à dura compreensão dos  
rígidos preconceitos do passado.

Preconceitos de classe.  
Preconceitos de cor e de família.  
Preconceitos econômicos.  
Férreos preconceitos sociais.

A escola da vida me suplementou  
as deficiências da escola primária  
que outras o destino não me deu.

Foi assim que cheguei a este livro  
Sem referências a mencionar.

Nenhum primeiro prêmio.  
Nenhum segundo lugar.

Nem Menção Honrosa.  
Nenhuma Láurea.

Apenas a autenticidade da minha  
poesia arrancada aos pedaços  
do fundo da minha sensibilidade,  
e este anseio:  
procuro superar todos os dias  
minha própria personalidade  
renovada,  
despedaçando dentro de mim  
tudo que é velho e morto.

Luta, a palavra vibrante  
que levanta os fracos  
e determina os fortes.

Quem sentirá a Vida  
destas páginas...  
Gerações que hão de vir  
de gerações que vão nascer.

Cora Coralina. *Meu livro de cordel*. São Paulo: Global, 1998.



Clientes mais delicadas e românticas, costumam preferir unhas mais arredondadas e ovaladas, enquanto as mais modernas preferem unhas quadradas.

O formato quadrado de unha, que vem se destacando em várias estações, começa a perder lugar para as unhas mais curtas, atingindo somente o comprimento do dedo, e de formato mais arredondado ou oval.

Observando as mãos e as unhas de um cliente, você pode propor o tamanho e o formato de unha mais aconselhável para ele. Mas não deixe de perguntar como essa pessoa gosta das próprias unhas. Caso ela não tenha uma preferência clara, dê uma sugestão.

Faça isso sem tentar impor seu gosto. Por mais certo que você pense estar sobre o melhor formato em cada caso, a escolha final é do cliente.

Uma vez definido o formato, vamos ao segundo passo: adequar o tamanho das unhas.

Atenção: dispense esse procedimento se não houver necessidade de diminuir o comprimento das unhas, ou seja, se elas já estiverem curtas ou no tamanho desejado pelo cliente.

Se elas estiverem grandes, consulte o cliente mais uma vez: ele prefere que você as diminua com lixa ou as corte com alicate ou tesoura?

Muitos profissionais da área não gostam de usar alicates nem tesouras nessa hora e recorrem a uma lixa mais grossa. Alguns clientes podem ter aflição de cortar as unhas e, por esse motivo, optam pela lixa. Outros clientes, ao contrário, preferem o uso de alicates ou tesouras.



## Como fazer?



1. Apoiar o alicate ou a tesoura na palma de sua mão com o corte para cima.
2. Segurar a mão do cliente e posicionar o alicate ou a tesoura com o fio voltado para o local em que a unha será aparada e realizar o corte.

Tome cuidado para não encurtar demais as unhas. Opte sempre por tirar um pouco menos do que o comprimento imaginado. Prefira acertar o tamanho com a lixa, afinal as unhas inevitavelmente diminuirão um pouco quando forem lixadas.

O terceiro passo é lixar as unhas. Escolha a face da lixa conforme a necessidade: um pouco mais abrasiva (mais grossa) se você ainda for trabalhar o comprimento da unha ou tiver de efetuar uma grande mudança no formato; menos abrasiva (mais fina), caso vá apenas fazer o acerto final. Se a unha for frágil, utilize somente a lixa mais fina.

Certifique-se do formato de unha que seu cliente deseja. Inicie o trabalho de lixar pelos cantos das unhas e faça a curvatura em direção ao meio. Lixe com movimentos suaves, indo e voltando, devagar para não lixar mais do que o desejado.

Para unhas quadradas, deixe a lixa mais reta; para as redondas ou ovaladas, ela deve estar mais inclinada. Lembre-se: manter os cantos arredondados evita que a unha se quebre facilmente.



Para cortar as unhas com alicate ou tesoura, é importante saber segurar bem esses instrumentos e manter as mãos firmes. Adquirir firmeza na mão e acertar o corte é uma questão de tempo.

Treine o uso do alicate e da tesoura cortando as próprias unhas. Peça também para cortar as unhas de familiares e amigos, sempre com os instrumentos esterilizados e com muito cuidado para não ferir ninguém.

Antes de dar o trabalho por encerrado, verifique se todas as unhas estão com o mesmo tamanho e formato e pergunte se o cliente está satisfeito com o resultado. Se necessário, use a lixa novamente até acertar o formato.

No quarto e último passo desta etapa, você usará o polidor para dar um retoque final no formato e retirar imperfeições da face superior das unhas. Antes disso, passe óleo secante nelas. Depois use a lixa polidora com delicadeza, sem aplicar força sobre as unhas. Evite fazer o polimento em seu cliente 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 e, conseqüentemente, aumentando sua durabilidade.

## Como fazer?



1. Depois de cortar todas as unhas, tomando cuidado para não deixá-las muito curtas, inicie o lixamento. Tenha sempre em mente que esse procedimento vai desgastar um pouco mais o tamanho delas. A escolha do material depende do resultado que você pretende obter. Para mudar o formato das unhas ou diminuir bastante o comprimento delas, prefira o lado mais grosso e abrasivo da lixa (exceto em unhas frágeis e quebradiças). Use o lado mais fino para fazer o acerto final.

É nesta etapa que você vai dar às unhas a forma quadrada, arredondada ou ovalada. Antes de passar ao próximo passo, pergunte a opinião do cliente.

2. Ao usar o óleo secante – iniciando pelo dedo mínimo da mão esquerda –, pingue uma gota no centro da unha.
3. Por fim, passe o polidor com delicadeza e suavidade, sem recorrer à força. Essa lixa, que dá o retoque final no formato e elimina eventuais imperfeições da face superior das unhas, prepara-as para receber o esmalte de maneira uniforme.

## Terceira etapa

### Remoção das cutículas

Chegamos à parte essencial e mais delicada do trabalho de manicure.

Antes de fazer nosso passo a passo, é importante lembrar que as cutículas, embora deixem as unhas com um aspecto não muito agradável, têm a função de proteger a matriz ungueal das impurezas (poeira, bactérias, fungos etc.) do ambiente. Portanto, não é recomendável retirá-las por completo nem de forma muito profunda, pois você abrirá caminho para doenças.

Além do mais, você já reparou em pessoas que têm a pele dos dedos (próxima às unhas) desfiada?



Dedos com pele desfiada perto das unhas: efeito da extração excessiva das cutículas

O problema é resultado da extração exagerada das cutículas, repicada em vários pedaços. O ideal é tirá-las por inteiro, sem quebrá-las. Como já dissemos, não exagere ao retirar as cutículas de seus clientes. Prefira empurrá-las com uma espátula e cortar apenas o excesso.

O que você vai utilizar:

- luvas plásticas com removedor de cutícula ou creme removedor e algodão;
- espátula;
- alicate de cutícula;
- toalha;
- água.

Esta etapa tem início antes mesmo da conclusão da anterior, pois, assim que lixar e polir a mão esquerda do cliente, você deverá pedir que ele vista a luva com creme removedor de cutículas.

Caso você não tenha luvas desse tipo, espalhe um pouco de creme removedor de cutículas nas unhas já lixadas e polidas e cubra-as com um pequeno tufo de algodão. A seguir, borrife água sobre ele.



Algodão: para cobrir o removedor de cutículas aplicado nas unhas lixadas e polidas

Ao acabar de lixar e polir as unhas da mão direita, você já poderá trabalhar a mão esquerda, que ficou com creme. Enquanto você remove as cutículas da primeira mão, as da segunda passam pelo mesmo processo de amolecimento.

Se a mão estiver com luva de plástico, você não precisa retirá-la. Basta cortar as pontas e deixar os dedos para fora. Nesse caso, a maior vantagem – conforme já apontado – é que a hidratação das mãos (próxima etapa) continua enquanto as cutículas são removidas.

Independentemente do uso de luvas, o primeiro passo dessa etapa é a retirada do creme dos dedos para que você tenha uma boa visão das cutículas. Faça isso com o canto de uma toalha e depois enxugue as pontas de cada dedo.

Se você perceber que as cutículas continuam duras, deixe um algodão umedecido com água sobre os dedos em que não estiver trabalhando.

Segundo passo: 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).



Espátula: para empurrar delicadamente a cutícula em direção à matriz da unha

Evite usar o lado pontiagudo da espátula. Utilize-o somente em casos extremos e de maneira delicada, se a cutícula estiver muito grudada na unha.

O terceiro passo é a retirada da cutícula com o alicate. Segure o instrumento com firmeza, do mesmo modo que você manuseia o alicate de corte, apoiando a parte de baixo no dedo indicador e firmando-o em cima com o polegar.

A lâmina de corte deve ficar virada de maneira a atingir a cutícula.

Imagine a unha dividida em duas metades e faça o movimento de corte dos cantos para o centro, sempre da mesma forma: do lado esquerdo até o centro e, em seguida, do lado direito até o centro, tentando tirar a cutícula inteira, sem repicar. Repita o procedimento em todos os dedos.

## Como fazer?



CLEONES RIBEIRO

1. Sempre usando luvas, 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.
2. Faça o movimento de corte contornando as unhas a partir da extremidade do lado esquerdo, dirigindo-se até o centro.
3. 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.

Alguns cuidados são importantes.

- O alicate deve cortar a cutícula e não puxá-la, pois isso pode machucar.
- O alicate precisa estar bem afiado e você deve fazer seu trabalho com atenção para não cortar nada além das cutículas.

### Atividade 3 “MACHUQUEI SUA MÃO!”

1. Imagine a seguinte situação: você está trabalhando nas mãos de um cliente e de repente percebe que tirou algo mais do que a cutícula. O dedo do cliente começou a sangrar. Pense em como você agiria e registre suas atitudes.

---

---

---

---

2. Discuta com a classe suas respostas e as de seus colegas para em seguida refletirem juntos sobre as atitudes mais adequadas ao caso.

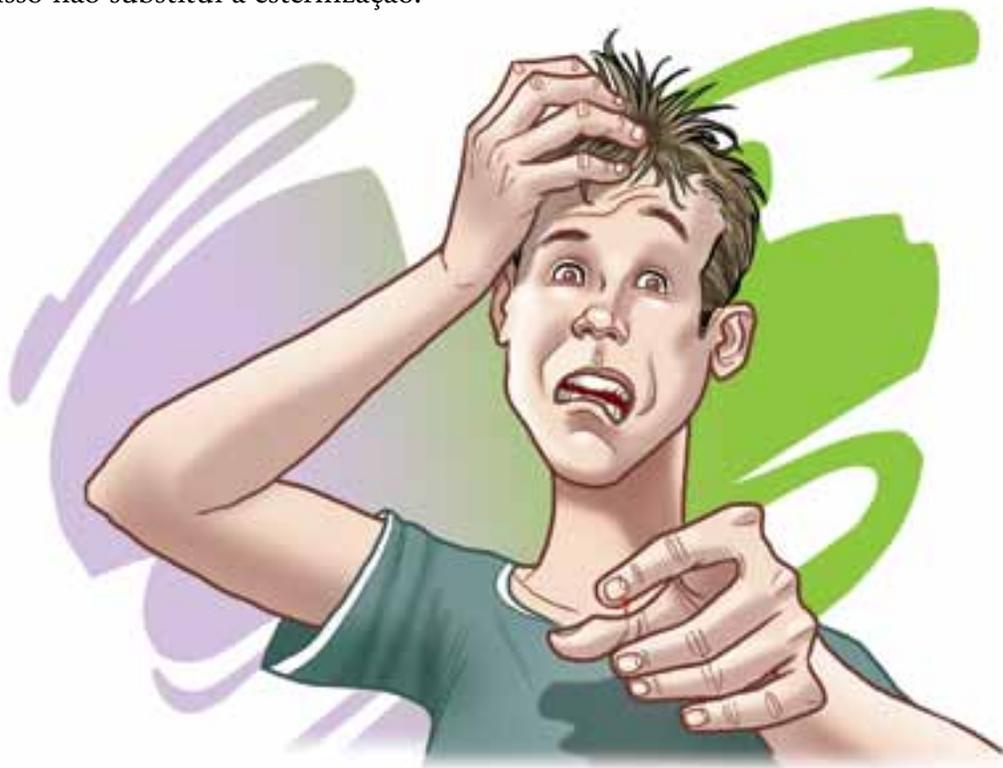
Um aspecto que você deve considerar é que as pessoas podem ter reações muito diferentes diante de uma mesma situação: alguns clientes não vão se importar com o incidente; outros podem se irritar bastante; há quem não suporte ver sangue; e existem pessoas muito sensíveis à dor.

A primeira coisa a fazer é manter a calma e desculpar-se com tranquilidade e educação. É comum cometer pequenos erros no trabalho, isso acontece com todo mundo, principalmente quando se está começando.

Em seguida, faça a limpeza e desinfecção do local com um pouco de água oxigenada (10 volumes). Pressione o lugar ferido até parar de sangrar. Aplique pó hemostático, específico para estancar o sangue.

Após retirar as cutículas de toda a mão esquerda, olhe novamente, com calma, cada um dos dedos a fim de garantir que não ficaram restos de cutículas ou cantos para acertar. Somente depois desse acabamento, passe para a mão direita, começando pelo polegar.

É importante que o alicate esteja sempre afiado, limpo e sem ferrugem. Mas atenção: isso não substitui a esterilização.



## Quarta etapa

### Hidratação das mãos e retoque das unhas

Agora você vai se preocupar com o embelezamento das mãos e a preparação das unhas para receber o esmalte.

#### Comece pelas mãos



1. Aplique um pouco de creme hidratante no dorso da mão do cliente ou aproveite o creme que ficou depois de retirada a luva.
2. Espalhe o creme por toda a mão (dorso, palma e dedos). Puxe levemente cada um dos dedos até as pontas.
3. Faça uma leve massagem na palma da mão. Em seguida, repita todo o procedimento na outra mão.

#### Chegou a vez das unhas



4. Inicie limpando-as com uma toalha: retire o excesso de creme e seque-as bem.
5. Faça o contorno das unhas, no local onde as cutículas foram removidas, com o pau de laranja e um algodão embebido em um pouco de removedor de esmalte.
6. Passe o palito na parte de trás das unhas para uma limpeza final.

## Quinta etapa Aplicação de base e esmalte

Nesta etapa, você vai utilizar:

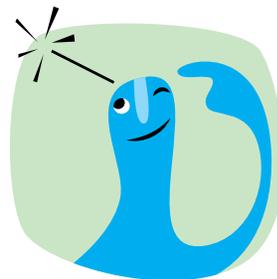
- base;
- esmalte;
- pau de laranjeira;
- algodão;
- removedor de esmalte (com ou sem acetona).

O primeiro passo é aplicar a base. Existem bases com substâncias que fortalecem e tonificam as unhas e podem ser usadas eventualmente. Mas tome cuidado para não usar esse tipo de base de forma excessiva, pois elas podem ressecar as unhas, formando arranhaduras na superfície.

### Como fazer



1. Comece, como em todas as etapas, pelo dedo mínimo da mão esquerda. Ao abrir a base, encoste o pincel levemente na borda lateral 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 (parte central), movimentando o pincel da parte de trás da unha para a frente. 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, mas passar uma grande quantidade desse produto não fará a fixação ser maior.
3. Caso seu cliente não queira pintar as unhas com esmalte, 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.



Em unhas com problemas – como a presença de fungos – não se deve usar base nem esmalte. Esses produtos abafam as unhas, que não conseguem “respirar”; isso poderá agravar o problema.



## Você sabia?

### As cores da moda em 2010

As unhas coloridas, como rosa e azul, continuam predominando. Verde, laranja, pink e azul são tons usados pelas mais ousadas, os dourados, pelas mais sensuais e os cinzas e prateados, pelas mais modernas. A unha “francesinha” continua em alta, mas com uma releitura: na ponta das unhas, em vez da cor branca, esmaltes coloridos, ou na versão “inglesinha”, em que se usam dois tons fortes.



Certifique-se de que não haja ventiladores ou secadores de cabelos ligados ou, ainda, janelas abertas perto de você, pois o vento pode criar bolhinhas de ar sob a camada de esmalte.

Vamos ao segundo passo: esmaltar.

Peça que o cliente indique a cor de esmalte preferida por ele. Como já comentamos, você deve ter uma gama de cores para oferecer. Se ele ficar em dúvida, mostre o que está na moda – as cores que “saem mais”. Pergunte se ele irá a alguma festa ou evento especial. Nesse caso, cores mais escuras e ousadas podem ser adequadas, mesmo para os que costumam usar tons mais discretos no dia a dia.

Se ele quiser experimentar cores, ofereça suas unhas como modelo. Isso evitará que você refaça a limpeza das unhas do cliente.

Uma vez escolhido o esmalte, prepare-se para pintar as unhas. O processo é semelhante ao de aplicação da base. Porém, pelo fato de envolver cores, o procedimento apresenta maior dificuldade e requer mais cuidado e capricho. Tenha claro que somente o tempo – e muito treino – lhe dará plena segurança para esmaltar as unhas dos clientes. Exercite, fazendo as próprias unhas e as de amigos, vizinhos e familiares.

## 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. Isso evita manchas e facilita o acabamento.



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. A cada unha pintada, limpe os cantos com pau de laranjeira (sem algodão), movendo-o do centro para fora: primeiro um lado, depois o outro. Faça isso delicadamente, pois os cantos podem estar sensíveis por causa da retirada das cutículas. Não aplique força sobre a unha e preste atenção na hora de passar o palito na base (matriz) para que ele não escorregue.



5. Reinicie o trabalho passando a segunda camada de esmalte. Apesar de ser suficiente, há quem peça uma terceira, principalmente no caso de mistura de cores. Lembre esses clientes que o esmalte mais grosso demora mais para secar e dura menos. Limpe novamente cada um dos cantos com o pau de laranjeira.
6. Terminadas todas as unhas, limpe também a ponta de cada uma com seu dedo polegar. Caso o cliente prefira a unha com ponta carioca ou deseje tirar levemente o excesso de esmalte das pontas, use o pau de laranjeira envolvido no algodão e um pouco de removedor.



Se ocorrer algum problema durante a pintura de uma das unhas – batida, borrão, manchas, bolhinhas de ar etc. –, remova completamente o esmalte e recomece o trabalho, aplicando novamente a base e, depois, o esmalte, com intervalo entre cada um para dar tempo de ocorrer a secagem. Passar um pouco de acetona ou tentar acertar esses problemas com esmalte são ações que não costumam dar bons resultados, pois deixam o “remendo” aparente. Você vai demorar um pouco mais para refazer a unha, no entanto, obterá um resultado mais satisfatório.



### Você sabia?

**Unha com ponta carioca é um tipo de “francesinha” bem estreita, que, em vez da aplicação da cor branca, tem a retirada de uma pequena faixa de esmalte da ponta.**



## Sexta etapa

### Limpeza do excesso de esmalte

Após esmaltar as unhas, é hora de fazer uma nova limpeza. Para isso, você usará mais uma vez pau de laranjeira, algodão e removedor de esmalte.

#### Como fazer?



1. Enrole um pequeno tufo de algodão na ponta do pau de laranjeira e molhe-o no removedor de esmalte. Em seguida, passe-o nas laterais da unha, seguindo o mesmo movimento de limpeza feito anteriormente, do meio da unha para fora; primeiro em uma metade, depois na outra.
2. Por fim, passe o pau de laranjeira na parte de trás da unha e contorne levemente a borda livre, com muito cuidado para não machucar a pintura. Troque o algodão quantas vezes forem necessárias – afinal, se o esmalte for de cor escura, o tufo logo estará sujo.



## Sétima etapa Acabamento

CLEONE RIBEIRO



- Para finalizar o processo, aplique **óleo secante**. Passe-o com pincel apenas na base da unha. O produto vai se espalhar sozinho, sem sua ajuda. Veja a seguir outras opções de acabamento.

HUMBERTO BASSANELLI JR



- **Spray secante** – Borrife-o a uma distância de cerca de 20 cm dos dedos (a secagem é bem mais rápida).



ALEXANDER PODSHVALOV / DREAMSTIME.COM

- **Top coat ou extrabrilho** – Passe-o sobre a unha como se fosse uma base. O produto é transparente e você só precisará fazer uma nova limpeza com pau de laranja se aplicá-lo em excesso.



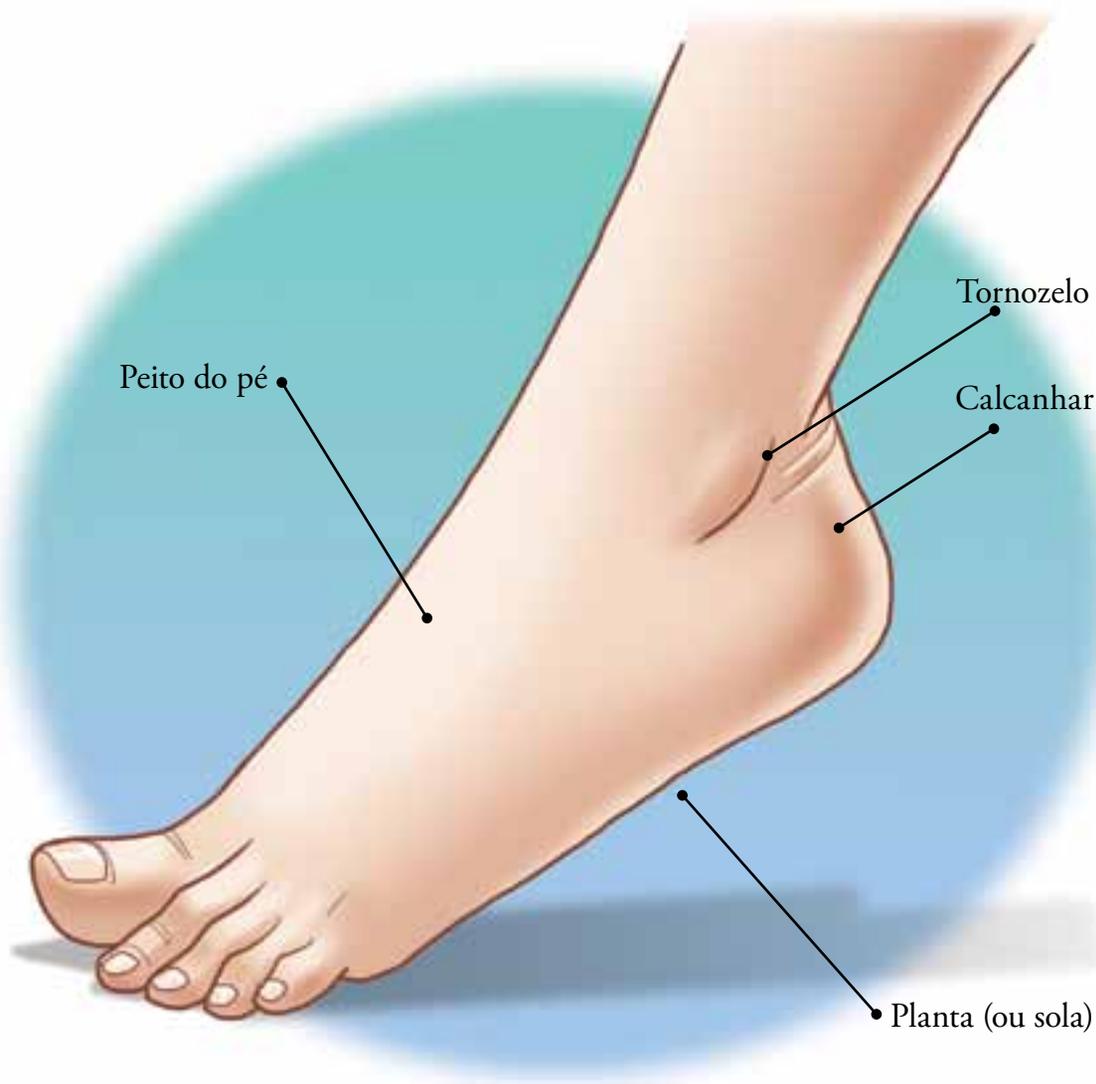
OTRIX / DREAMSTIME.COM

- Existem minicabinas munidas de luzes ultravioleta e ventilador nas quais você posiciona as pontas dos dedos e o esmalte seca rapidamente.

### COMO “FAZER PÉS”

Na unidade anterior, vimos como receber o cliente no local de atendimento. Os procedimentos, nesse caso, são os mesmos.

Parte do trabalho de embelezamento dos pés é semelhante àquele realizado nas mãos. A principal diferença está no momento de lixar os pés, remover calosidades e hidratá-los. Incluímos ainda neste trabalho algumas técnicas de massagem que podem deixar o cliente mais relaxado e ser um diferencial (algo que o destaca dos demais pedicures) em seu atendimento.





### Você sabia?

Hoje o mercado de luxo oferece um verdadeiro *spa* para os pés. São poltronas com descanso de braços deslizantes e sistemas de hidromassagem exclusivo para os pés.

O embelezamento dos pés – tal como o das mãos – pode ser descrito em sete etapas:

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

Vamos ver cada etapa detalhadamente.

Lembre-se de que o processo de embelezamento dos pés é mais demorado que o das mãos. Mais um motivo para que o cliente esteja confortavelmente acomodado. 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 etc.

Você também deve ter liberdade para movimentar sua “cirandinha” ou cadeira quando necessário. Caso divida o espaço com outros profissionais (cabeleireiros, maquiadores etc.), certifique-se de que não vai esbarrar neles ou atrapalhá-los, e vice-versa.

Inicie o atendimento pedindo que o cliente tire os sapatos e acomode os pés sobre eles ou numa almofada coberta com toalhas de papel.

Se você trabalhar num salão de grande porte, que atende clientes de renda elevada, pode ser que tenha disponíveis chinelos descartáveis. Nesse caso, ofereça um par ao cliente.



Você já parou para pensar em como a desigualdade social está refletida nos serviços oferecidos à população? É possível percebê-la nos salões de beleza: existem os que atendem pessoas com renda mais alta e outros que recebem aqueles com menor poder aquisitivo.

E isso se repete em relação a outros serviços aos quais toda a população deveria ter acesso e com igual qualidade, como no caso da educação e da saúde, por exemplo.

## Atividade I

### PENSANDO SOBRE IGUALDADE

Boaventura de Souza Santos, sociólogo português, estudioso dos fatos que acontecem na sociedade, é autor da seguinte frase:

“Temos o direito de ser iguais sempre que as diferenças nos inferiorizem e temos o direito de ser diferentes sempre que a igualdade nos descaracterize”.

Boaventura de Souza Santos, *Por uma concepção multicultural de direitos humanos*. *Lua Nova*, 39. São Paulo: Cedec, 1997, p. 105-124.

1. Reflita sobre o que a frase em destaque quer dizer. Pense se você concorda ou não com ela e por quê.
2. Forme dupla com um colega. Vocês devem procurar pelo menos dois exemplos de cada uma dessas situações – de fatos que tenham ocorrido na vida de vocês ou de pessoas que vocês conhecem.
  - a) Quando ser diferente dos outros tornou você inferior?

---

---

---

- b) Quanto ser igual aos outros o descaracterizou, tirou de você algo que você considera parte sua?

---

---

---

3. Troque ideias com a classe e veja mais exemplos de situações desse tipo.

Uma vez que você e o cliente estejam bem acomodados, coloque suas luvas e mãos à obra.

Antes de começar a trabalhar, verifique as condições das unhas do cliente. Se houver algum problema aparente – unha encravada, sinais da presença de micoses ou fungos etc. –, converse com ele a respeito.

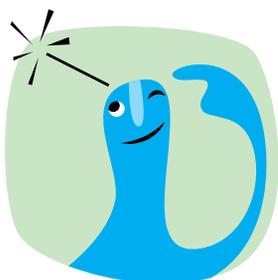
Não deixe de obedecer a algumas regras básicas listadas a seguir.

- Unhas encravadas ocorrem quando um pedaço de unha penetra na pele. Elas são doloridas e devem ser tratadas por profissionais especializados. Tentar desencravá-las sem os saberes e equipamentos necessários pode agravar a dor e causar inflamações no local.
- O tratamento adequado para unhas “doentes” deve ser proposto por um clínico ou um dermatologista. Mesmo que você pense conhecer o problema, não dê palpites sobre medicações ou qualquer tipo de tratamento. Limite sua intervenção ao corte e à limpeza da unha e sugira que o cliente não use base ou esmalte a fim de não abafar o local.
- Inicie o trabalho sempre pelo dedo mínimo, tanto no pé esquerdo como no direito.

## Primeira etapa Remoção do esmalte antigo

Esta etapa é idêntica para as mãos e os pés.

Caso um cliente chegue com as unhas esmaltadas, siga os passos descritos abaixo.

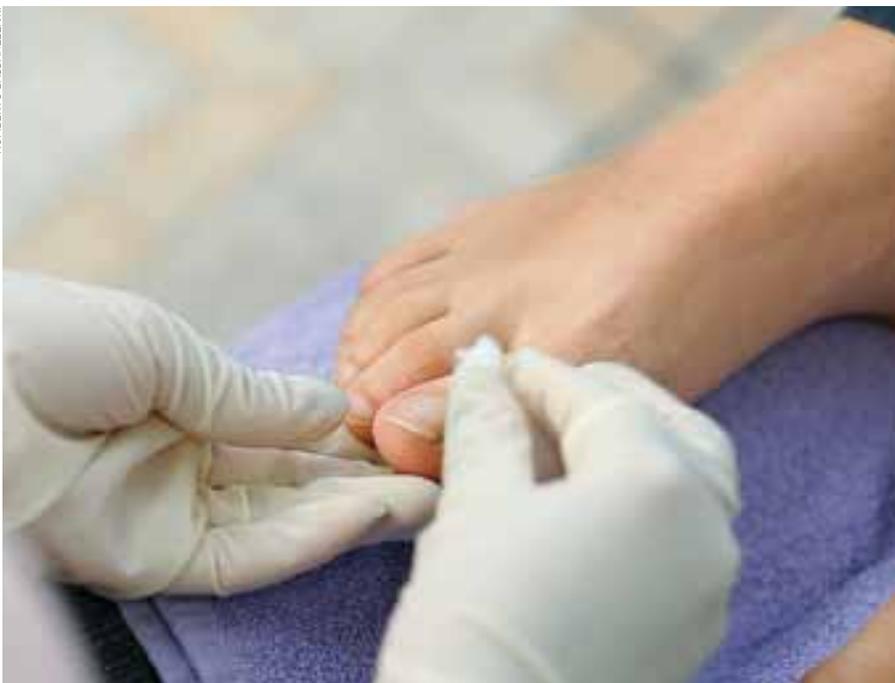


Antes de iniciar esses procedimentos, pergunte se o cliente prefere removê-lo com ou sem acetona.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

1. Acomode os pés do cliente sobre uma toalha limpa em seu colo.



2. Molhe um tufo 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. Nesta etapa, você também pode usar lenços.



3. Envolve a ponta de um pau de laranjeira com algodão e molhe-o no removedor de esmaltes. Passe o produto nos cantos das unhas, retirando o restante do esmalte.

## Segunda etapa

### Definição e acerto de tamanho e do formato das unhas: corte, lixamento e polimento

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

Segure o alicate com a ponta afiada virada para cima. 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.



VALUUA VITALNY/ISTOCKPHOTO.COM

Para evitar o risco de unhas encravadas: os cantos não devem ser cortados

Também não corte as unhas muito curtas, próximo da carne, pois, no momento de lixar, o comprimento delas irá diminuir mais um pouco e você pode acabar ferindo a pele do cliente. Lembre-se: é melhor deixar a unha um pouco mais comprida e diminuí-la com a lixa do que cortar demais e depois não conseguir lixá-la. Ao terminar, o ideal é haver uma faixa branca de unha na borda.

Ao lixar, tenha o mesmo cuidado com os cantos. As unhas dos pés sempre devem ser lixadas em formato quadrado, evitando que pedaços delas entrem embaixo da pele, o que pode provocar muita dor.

Lixe unha por unha, primeiro com uma lixa mais abrasiva, depois com a mais fina, deixando bem lisa a parte em que você mexeu.

Se você perceber que as unhas do cliente são muito frágeis, dispense o uso da lixa mais abrasiva. Use somente a mais fina.

Em seguida, utilize o polidor. Lembre-se de que é necessário passar óleo secante nas unhas antes de poli-las. Passe o polidor sobre o leito, garantindo que ele também fique bastante liso e corrigindo ondulações e outras imperfeições.

Mas, como já mencionamos, não abuse desse instrumento nem o aplique com força, pois ele desgasta a queratina das unhas e pode fragilizá-las.

## Como fazer?



1. Use o alicate para cortar as unhas, lembrando-se de não deixá-las curtas demais.



2. Lixe as unhas, dando a elas o formato e o comprimento desejados pelo cliente.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

3. Passe o óleo secante em todas as unhas, espalhando-o com os dedos. Retire o excesso com uma toalha.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

4. Com movimentos suaves, passe a lixa polidora em cada uma das unhas.

## Terceira etapa

### Remoção das cutículas

Quando acabar de cortar, lixar e polir as unhas do pé esquerdo, prepare-as para esta 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. Isso fará com que as cutículas amoleçam enquanto você trabalha na segunda etapa com o pé direito.

### Como fazer?



1. Separe em seu kit descartável o par de botas plásticas com creme hidratante. Empurre o creme na direção da ponta de cada bota, onde ficarão os dedos do cliente.



2. Acomode os pés do cliente nas botas.

Algum tempo atrás, os pedicures costumavam pedir que os clientes mergulhassem os pés numa bacia plástica com água quente para facilitar o amolecimento das cutículas e calosidades dos calcanhares, preparando-os para a próxima etapa do trabalho.

Há quem ainda faça isso. Mas o procedimento não é aconselhável porque, como já alertamos, propicia a transmissão de micoses e outros problemas de pele, uma vez que a bacia é usada diversas vezes ao dia por vários clientes. Se não houver outra opção, cubra a bacia com plástico descartável antes de usá-la.

Porém, o ideal é usar esse tipo de recurso somente se você fizer unhas em domicílio e todo o material pertencer ao cliente (e for de uso exclusivo dele).

O processo de retirar as cutículas dos pés é idêntico ao das mãos.

Além do creme para remoção de cutículas, do algodão e da água, você vai usar espátula e alicate de cutícula – que precisam estar esterilizados e devem ser abertos na frente do cliente.



3. Inicie utilizando a espátula: com a parte curva virada para baixo, empurre as cutículas de cada unha em direção à base ou matriz. Lembre-se de não pressioná-la para baixo a fim de não causar ondulações na unha. Segure os dedos com a mão que não está com a espátula e faça movimentos suaves evitando machucar a região.



4. Se a cutícula ainda estiver muito grudada na unha, deixe o algodão umedecido com água agir um pouco mais. Caso o problema persista, utilize o outro lado da espátula. Como esse lado tem ponta afiada e pode ferir a pele ou até mesmo furar a unha, o cuidado deve ser redobrado. Uma vez encerrado este passo, use o alicate. Segure-o com firmeza e vire para cima a ponta afiada.



5. Inicie o corte das cutículas pelo dedo mínimo, seguindo o mesmo movimento indicado para a remoção das cutículas das mãos. Comece pelo canto direito até a metade da unha. Depois repita o procedimento a partir do canto esquerdo.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

6. A pele mais grossa, que fica ao lado das unhas, também pode ser removida. Mas faça isso com muita cautela, evitando o corte excessivo. De tempos em tempos, lembre-se de limpar os restos de pele que ficarem no alicate. Para isso, use um pequeno tufo de algodão embebido em álcool ou água. Tenha sempre por perto um cestinho de lixo para o descarte da sujeira.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

7. Antes de iniciar a etapa seguinte, verifique se ainda há restos de cutícula que precisam de algum retoque. Se for o caso, aproveite também para acertar o formato das unhas com a lixa fina. Depois limpe os dedos com uma toalha umedecida e seque-os.

## Quarta etapa

### Remoção de calosidades, hidratação e massagem

De todas as etapas do embelezamento dos pés, esta é a que mais se diferencia dos procedimentos descritos na unidade anterior.

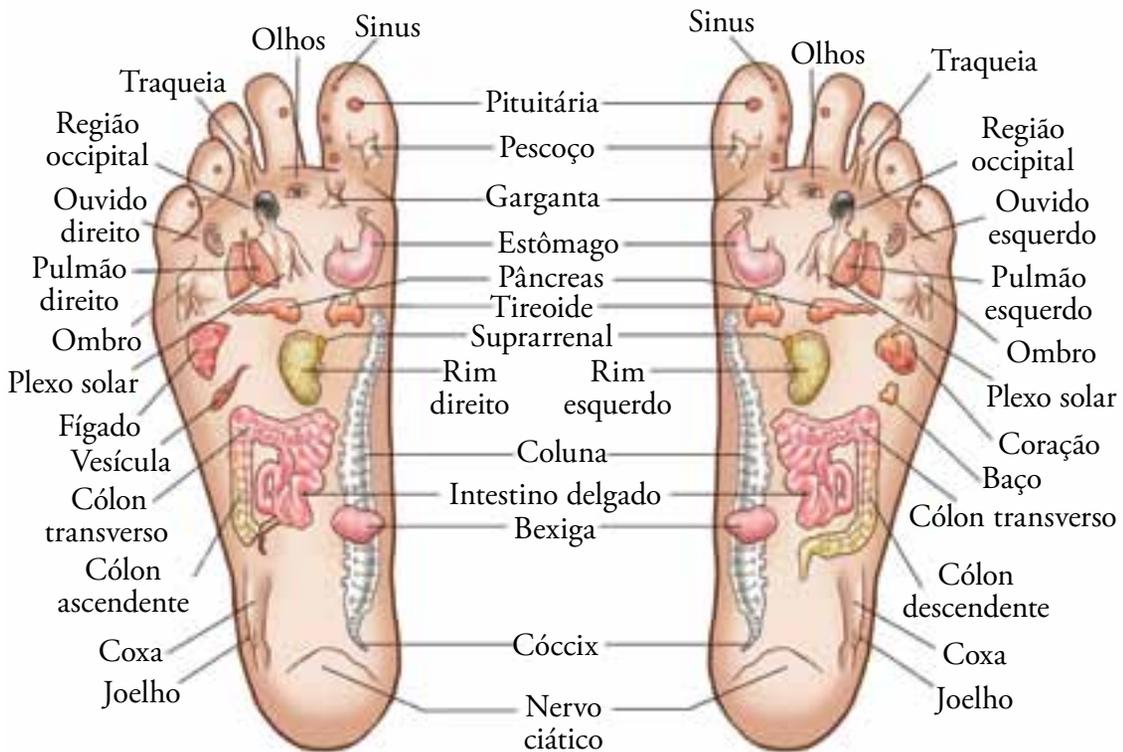
Como sustentam o peso do corpo, os pés têm a pele mais grossa e apresentam mais calosidade do que as mãos. Por isso mesmo, pedem um tratamento mais profundo.

Além disso, a planta (ou sola) dos pés possui pontos que se ligam diretamente a várias partes e órgãos do corpo. Então, saber massageá-los – além de ser muito bom para relaxar – pode ajudar a melhorar a saúde do cliente.

### Reflexologia

Existem profissionais que estudam e praticam uma técnica de aplicação de pressão na sola dos pés, buscando gerar efeitos positivos nos órgãos aos quais cada ponto está relacionado. Essa área do conhecimento é chamada de reflexologia porque trabalha com pontos reflexos do corpo, ou seja, aqueles que transmitem energia aos órgãos.

Esse conhecimento veio da China e progressivamente ganha espaço no mundo ocidental. Veja esses pontos nas figuras abaixo.

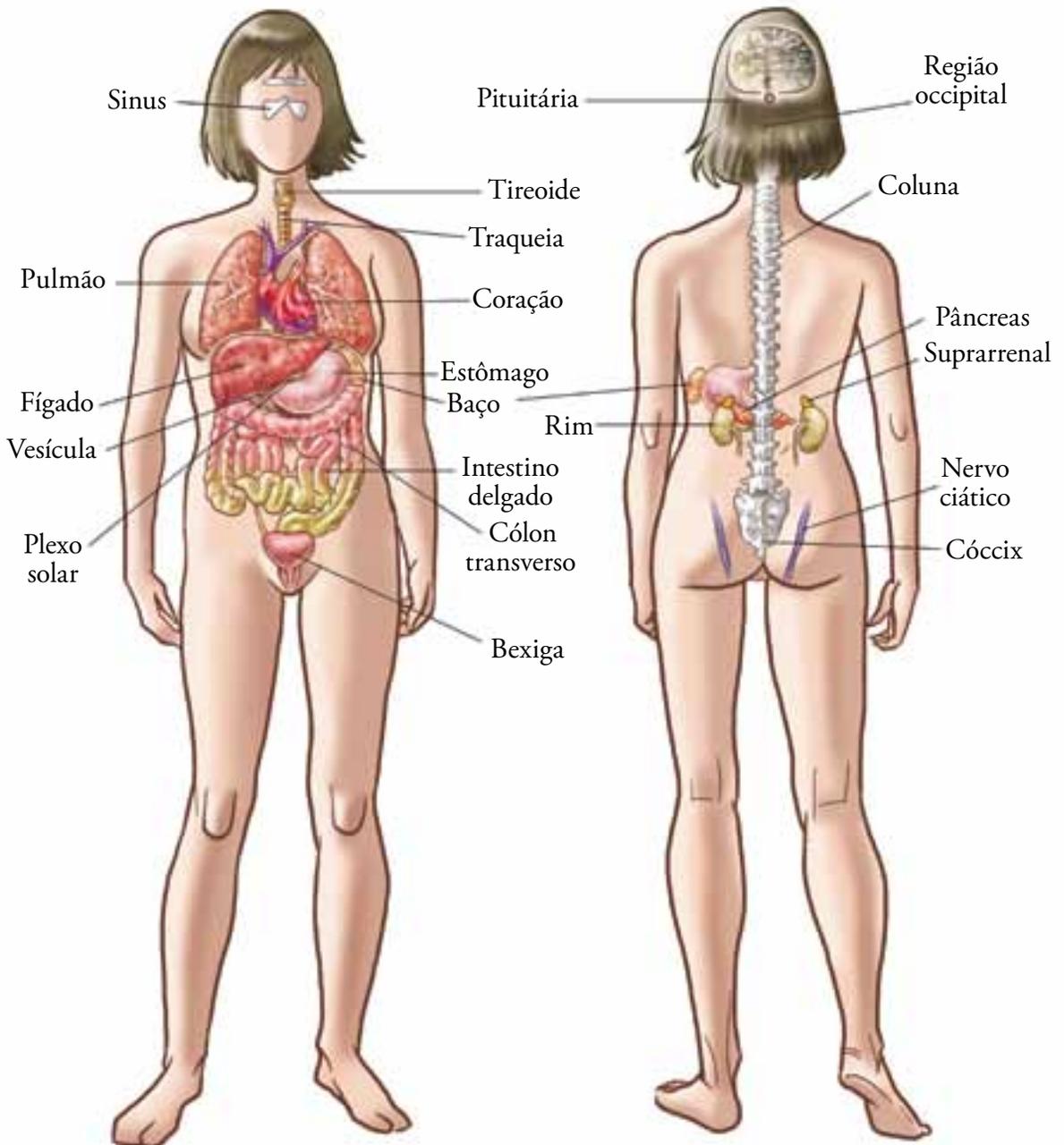


Principais pontos da reflexologia: conhecimento chinês vem ganhando espaço no Ocidente

## Atividade 2

### CONHEÇA AS PARTES DO CORPO

1. Observando o desenho da planta dos pés, procure, em parceria com um colega, localizar os diferentes órgãos nas figuras abaixo.





## Como fazer?



HUMBERTO BASSANELLI JR.

1. Inicie o trabalho umedecendo os pés e passando neles creme esfoliante. Espalhe o creme por toda a superfície de um dos pés e esfregue-o suavemente com as mãos durante cerca de 3 minutos. Repita o processo no outro pé. A lixa que você vai passar na planta do pé é descartável e faz parte do seu kit de pedicure. Retire a etiqueta do verso da lixa e cole-a na base.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

2. 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. Proponha que seu cliente hidrate diariamente os pés e faça sessões semanais de esfoliação. Como nessa região geralmente há mais resistência e calosidade, use a lixa mais grossa.

Atenção: se você observar calosidade excessiva ou calos em lugares incomuns, sugira que o cliente procure ajuda de um especialista. Nunca passe a lixa com muita força sobre uma calosidade. Além de não remover o calo, isso pode causar desconforto para o cliente, deixando dolorida a região lixada.

Ao terminar de lixar a planta de cada pé, limpe-o com uma toalha umedecida e seque-o bem. Não se esqueça de descartar a lixa diante do cliente. Em seguida, aplique uma boa quantidade de creme hidratante, espalhando-o pelo dorso e pela planta dos pés até os dedos.



Como já falamos na Unidade 4, não tente, em hipótese nenhuma, retirar calos com aparelhos de barbear ou qualquer outro produto. Existem profissionais especializados e instrumentos adequados para fazer esse trabalho.

Chegou o momento da massagem.

Antes de começar, pergunte se o cliente quer ter os pés massageados. Há quem não goste de massagem nos pés, e algumas pessoas, se estiverem com pressa, podem não querer o serviço no momento. Nesses casos, respeite o desejo da pessoa e pule para a etapa seguinte.

## Como fazer?



1. Peça que a pessoa apoie a perna no tripé, numa posição relaxada, com o pé livre e a sola virada para você.
2. Segure o calcanhar do cliente com uma das mãos e, com a outra, faça uma leve pressão no corpo do pé, deslizando a mão até os dedos e de volta até o calcanhar. Faça isso algumas vezes, revezando a mão que segura o pé, para que as laterais do pé sejam tocadas.



3. Com os polegares na sola do pé e os demais dedos na parte da frente, faça movimentos circulares, pressionando cada pequena região com os polegares. Inicie pela área que fica logo abaixo dos dedos.
4. Repita o movimento um pouco mais abaixo e nas laterais do pé, pressionando os pontos correspondentes ao pâncreas, ao estômago, ao intestino e à coluna vertebral. Se tiver dúvidas, reveja a figura da página 47. Depois siga até a região do calcanhar.

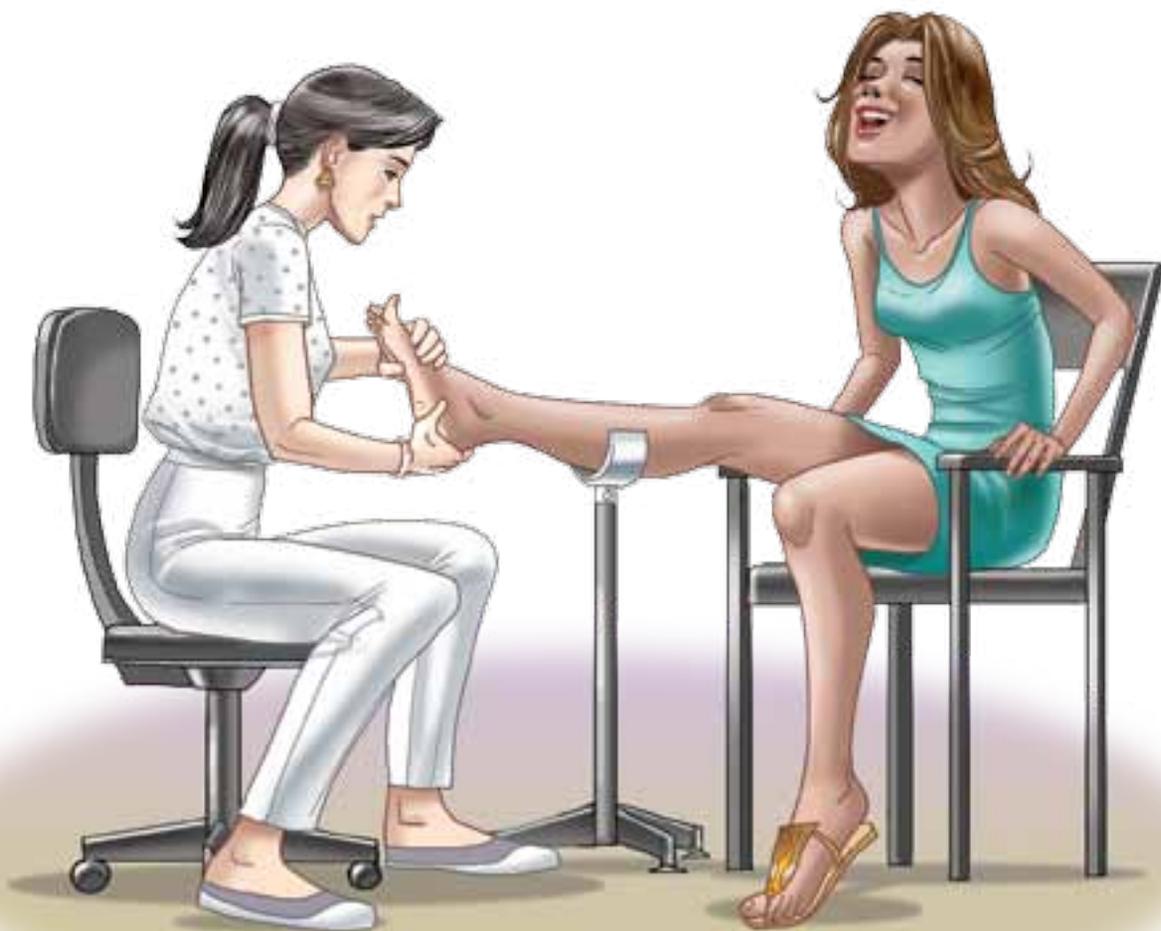


5. Sem mudar a posição das mãos, faça o mesmo tipo de pressão na parte da frente do pé, avançando da região abaixo dos dedos em direção às pernas.

6. É hora de mexer nos dedos. Volte a segurar o calcanhar com uma das mãos e, com a outra, posicione seus dedos em forma de pinça para pressionar cada dedo do pé do cliente. Massageie-os em todos os sentidos, torcendo-os levemente para frente e para trás. Depois, puxe-os para cima, alongando-os. Você também pode girar cada dedo na direção horária. Faça isso com todos eles, iniciando pelo “dedão”.
7. Por último massageie o calcanhar com a mão que o está segurando, fazendo, algumas vezes, um movimento de vaivém.



Às vezes, pressionar a sola e as laterais do pé e os dedos pode causar um pouco de dor e desconforto. Se isso ocorrer, reduza um pouco a pressão.



## Quinta etapa Aplicação de base e esmalte

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

Como os dedos dos pés são mais juntos do que os das mãos, você deve separá-los antes de iniciar a pintura. Faça isso usando uma folha de papel descartável retorcida, como se fosse uma corda, entre os dedos, ou utilize um separador de dedos feito de espuma descartável.



Nunca é demais lembrar: esqueça os separadores de dedos que eram usados antigamente, de borracha ou espuma. Eles são o meio ideal para a proliferação de fungos, bactérias e vírus. Use esse material somente se o cliente o trouxer – e se for de uso exclusivo dele. Há, também no mercado, separadores descartáveis de pés; no entanto, você pode usar papel toalha retorcido, colocado de forma a costurar os dedos, separando-os.



SUSY56/DREAMSTIME.COM



KIRILL ZDOROV/DREAMSTIME.COM

## Como fazer?



1. Tire o excesso de base do pincel encostando-o levemente na borda do vidro.



2. Assim como nas mãos, aplique a base nas unhas, uma a uma, iniciando pelo dedo mínimo do pé esquerdo. Siga o movimento da matriz da unha para as pontas. Certifique-se de que toda a unha foi coberta com uma camada fina de base. Se houver necessidade, utilize bases fortalecedoras de unha. Mas, como já vimos na Unidade 5, lembre-se de que o uso desse produto deve ser moderado para não enrijecer demais as unhas, causando, com isso, arranhaduras.



HUMBERTO BAGSNELL JR.

3. Se o cliente não for pintar as unhas, limpe o excesso de base usando o pau de laranjeira. Circunde a área da matriz desde o centro até o canto direito e, depois, do centro até o canto esquerdo. Caso o cliente queira pintar as unhas, não há necessidade de limpá-las nesse momento.



Se você optou por uma cor mais neutra e transparente nas mãos, coloque cor nos pés, ou vice-versa. Usar a mesma cor nos pés e nas mãos também é válido. O que não fica harmônico é pintar pés ou mãos com cores contrastantes ou com tons diferentes de um mesmo matiz, como vinho e vermelho vivo. Caso os pés não sejam muito bonitos, evite cores fortes e dê preferência a esmaltes transparentes e claros.

Uma vez terminado o processo no pé esquerdo, repita-o no direito, iniciando, novamente, pelo dedo mínimo.

Lembre-se de disponibilizar chinelos descartáveis ou, então, um tapete ou uma almofada cobertos com toalhas de papel para o cliente apoiar o pé já pronto.

Depois que o cliente escolher a cor do esmalte, misture o conteúdo do vidro rolando-o entre as mãos. Então, passe o esmalte nas unhas seguindo o mesmo procedimento usado na aplicação da base.





4. Inicie a pintura 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.



5. Limpe o contorno com o pau de laranjeira antes de passar a segunda camada de esmalte. Você só vai iniciar os trabalhos no pé direito depois de aplicar as duas camadas em todas as unhas do pé esquerdo.

## Sexta etapa

### Limpeza do excesso de esmalte

Para limpar o excesso de esmalte você também vai usar o pau de laranjeira, agora com a ponta coberta com um tufo de algodão embebido em removedor de esmalte.

### Como fazer?



HUMBERTO BASSANELLI/DR.

1. Contorne cada unha com o palito, movimentando-o de dentro para fora. A regra é sempre a mesma: uma metade, depois a outra.
2. Sempre que necessário, troque o algodão, evitando que o esmalte retirado suje outros pontos dos dedos ou do pé.



## Sétima etapa Acabamento

A última etapa é também a mais simples: usar *top coat* (extrabrilho), óleo ou spray secante.

Você já sabe como usar esses produtos. O óleo deve ser aplicado com pincel somente na base da unha, deixando que ele se espalhe por ela. O spray secante deve ser vaporizado a cerca de 20 cm dos dedos.

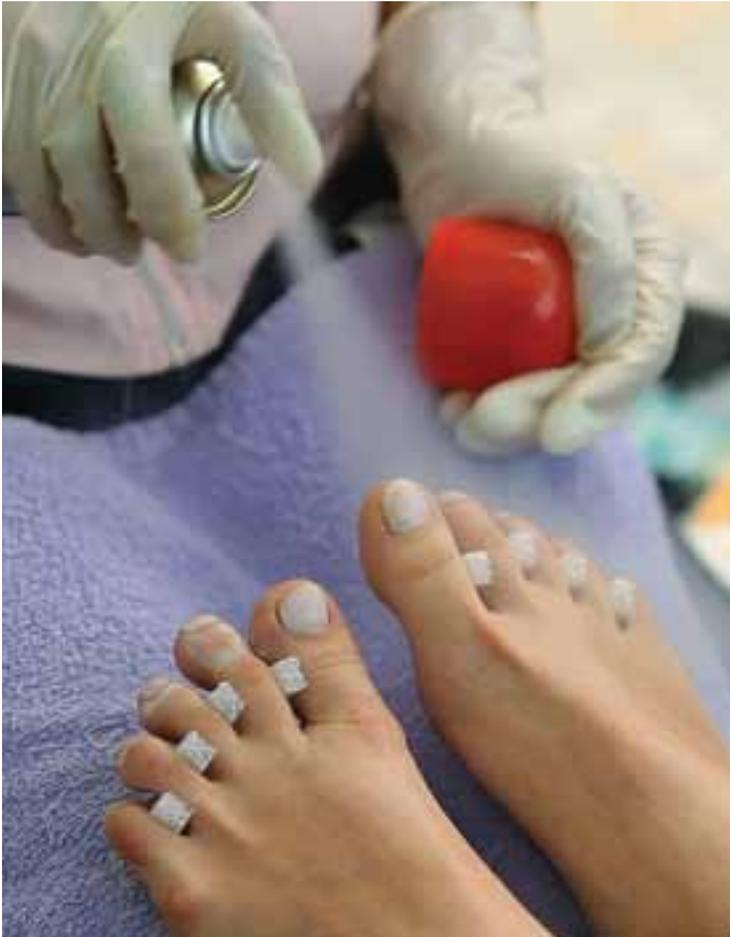
Como já vimos na Unidade 6, caso você utilize o *top coat*, passe-o sobre a unha como se fosse uma base e faça uma nova limpeza com pau de laranjeira se aplicá-lo em excesso.

Só depois de concluída esta etapa é que você pode retirar o papel torcido, utilizado entre os dedos para evitar que eles raspem uns nos outros – o que estragaria o esmalte.



Embora seja um produto relativamente novo no mercado, o *top coat* ou extrabrilho é cada vez mais utilizado por manicures e pedicures, pois, além de dar um brilho a mais às unhas, fazem com que o esmalte seque bem mais rápido.

HUMBERTO BASSANELLI JR.



### Atividade 3

## PRATIQUE SEUS CONHECIMENTOS

Vamos transformar a sala de aula num pequeno salão de beleza. Afinal, não há como aprender, de fato, a ser manicure ou pedicure sem colocar a “mão na massa”.

Separe um kit de material para você no laboratório da escola e prepare-se para praticar.

Você vai cuidar do embelezamento das mãos e dos pés de pessoas voluntárias (amigos, colegas, familiares etc.), praticando as etapas apresentadas aqui.

Não se preocupe: todo o material não descartável que vocês irão usar estará corretamente esterilizado, e o monitor do curso acompanhará tudo de perto para orientar seu trabalho e o de seus colegas.



# ARTE NAS UNHAS

Como já vimos no início deste curso, o hábito de cuidar das unhas vem de muito tempo atrás.

Ao longo dos séculos, mais e mais modismos foram inventados no intuito de deixar as mãos e os pés mais bonitos – e impulsionar a indústria de cosméticos e artigos voltados para beleza.

Assim surgiram diferentes formas de lixar, pintar e decorar as unhas, além de produtos para isso.



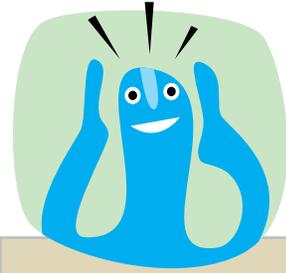


Outra tendência recente é a chegada dos homens aos salões de beleza para cuidar das mãos e dos pés. Primeiro, eles incorporaram hábitos como hidratação, esfoliação e remoção de cutículas. Mais tarde, aderiram às bases. Então, no mundo da moda, da TV e dos esportes, esmaltes (principalmente na cor preta) também entraram em cena.

ANA OTTONI/FOLHAPRESS



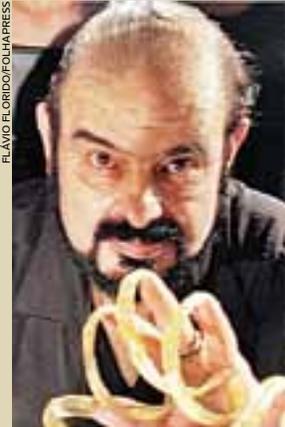
Marcos Mion: apresentador é um dos que aderiram à tendência do esmalte preto



## Você sabia?

Muito antes que o cuidado com as unhas das mãos virasse um hábito masculino, o cineasta brasileiro José Mojica Marins criou e tornou famoso um personagem de filmes de terror com unhas enormes e ameaçadoras – o Zé do Caixão.

FLÁVIO FLORIDO/FOLHAPRESS



Mas as unhas supercompridas, marca registrada desse personagem, causaram um sério problema de saúde para seu criador: a atrofia dos músculos das mãos. Em consequência do tamanho das unhas, o ator e diretor não conseguia mais fechar as mãos em forma de punho.

A atrofia ocorre quando passamos muito tempo sem usar um músculo ou um conjunto deles. Mojica ficou quase 35 anos sem cortar as unhas da mão esquerda. Ou seja, mais de três décadas sem abrir e fechar essa mão.



**Design:** Palavra de origem inglesa. Há quem a use, de forma traduzida, como desenho ou projeto. Já o termo *designer* refere-se a pessoas que desenvolvem atividades criativas, produzindo formas ou desenhos de materiais diversos – como móveis, veículos, roupas, embalagens etc.



Independentemente de querer especializar-se ou não, confira as cores que estão na moda, observe as unhas das atrizes na TV e troque ideias com os colegas de trabalho sobre o que deve ser usado. São maneiras de você não ser pego de surpresa quando um cliente quiser experimentar alguma novidade.

Assim como acontece nas artes, as possibilidades de criação nas unhas são enormes. Atualmente, existe até um nome para os profissionais que se especializam na decoração artística das unhas: *designer* de unhas.

Neste curso, vamos abordar apenas algumas possibilidades de pintar as unhas. Usando os saberes que está adquirindo aqui e os instrumentos que indicamos como necessários para cuidar das mãos, você estará pronto a oferecer essas opções aos clientes.

Mas, se quiser se especializar nessa área, será necessário ir além do que o curso oferece. Nesse caso, você poderá:

- recorrer a revistas, livros e sites que mostram novas técnicas e ensinam o passo a passo de cada uma delas; e
- buscar novos cursos de qualificação profissional específicos sobre o assunto.

## Francesinha

Surgida nos anos 1990, a moda das unhas francesinhas vem e volta. Por isso, sempre há alguém pedindo para deixar as pontas das unhas com uma cor diferente da parte central. Na francesinha original, o corpo da unha era pintado com esmalte transparente ou bem clarinho e a ponta com esmalte de cor branca. Veja o resultado:



DRITRI KOPHALOV/DREAMSTIME.COM

Hoje, o esmalte do corpo não precisa mais ser claro e há clientes que querem usar duas cores fortes na mesma unha, ou cada unha com a ponta pintada de uma cor. Essa nova tendência é conhecida como “inglesinha”.

CLEONES REBEIRO



Se você fizer a francesinha tradicional, com esmalte claro e pontas brancas, inicie o processo pelas pontas.

Vamos ver a seguir as técnicas para fazê-las.

Terminadas as etapas iniciais, após passar a base, pegue o esmalte da cor que será usada na ponta das unhas.

Se a francesinha envolver cores fortes, inicie o procedimento pelo corpo da unha.

Veja algumas dicas que irão facilitar seu trabalho e trazer resultados ainda melhores.

## Francesinha tradicional



1. Mantendo as mãos bem firmes e o pincel levemente inclinado (essas são as principais dificuldades para fazer a unha francesinha), pinte uma faixa estreita na ponta de cada unha, trazendo o pincel da esquerda para a direita, de uma única vez. Lembre-se de que a faixa deve ser bastante fina, como se você estivesse pintando apenas a parte livre da unha.



2. Você também pode passar o esmalte da cor da ponta em seu próprio dedo e, então, pressionar a ponta da unha da cliente aí, formando uma faixa fina. Caso prefira, passe cintilante antes de aplicar a faixa. Não se esqueça de limpar os cantos com um pau de laranjeira.



3. Quando as pontas estiverem secas, inicie a pintura do corpo da unha. Como o esmalte é quase transparente, aplique-o por cima do esmalte branco. Em seguida, refaça a limpeza dos cantos e a retirada do excesso de esmalte. Depois, parta para o acabamento.

## Francesinha com cores fortes ou inglesinha



1. Inicie o processo pintando cada unha por inteiro, como se fosse usar uma única cor. Espere o esmalte secar e, somente depois disso, faça as pontas.



2. A técnica é a mesma mostrada anteriormente: mãos firmes e pincel levemente inclinado. Pinte a faixa de uma vez só.



3. Realize a limpeza dos cantos como já aprendida; por fim, execute os outros procedimentos de acabamento.

- Se você acha que suas mãos ainda não são suficientemente firmes para fazer a lista das pontas, saiba que existem adesivos próprios para auxiliar esse tipo de pintura. Você pode comprá-los em lojas de produtos de beleza.



- A aplicação de uma camada de esmalte incolor sobre o esmalte ajuda a aumentar a durabilidade do produto.

## Meia-lua

Criada nos anos 1920, a meia-lua aparente ou de outra cor (também chamada de francesinha ao contrário) voltou a ser moda em 2010, quase um século depois. Trata-se de deixar sem esmalte, ou com esmalte de cor diferente, a área inferior das unhas, próximo à matriz. Os passos são um pouco diferentes, dependendo do que você vai fazer.

### Meia-lua



### Meia-lua bicolor



## Meia-lua



1. Passe a base e o esmalte da cor escolhida, deixando sem pintura a parte central inferior da unha. Você também pode fazer isso com a ajuda de adesivos, como na foto.
2. Com um pau de laranjeira, coberto com algodão molhado em removedor, faça um giro sobre a parte inferior da unha, buscando deixar a área sem esmalte com aparência de meia-lua. Se você usou adesivos, retire-os após o esmalte secar. Limpe progressivamente a área até deixar a parte não esmaltada com o tamanho que achar conveniente.

## Meia-lua bicolor



1. Se a proposta é fazer uma meia-lua bicolor, inicie a pintura com o esmalte de cor mais clara, cobrindo toda a unha. Use spray secante após concluir a pintura.
2. Depois, pinte a unha com a segunda cor, com cuidado para não invadir a meia-lua. Nesse procedimento, que envolve ainda mais atenção, você pode usar as máscaras adesivas, desde que o esmalte usado na primeira demão já esteja seco o bastante.
3. A limpeza das laterais e a retirada do excesso devem ser realizadas somente após a pintura das duas partes.

## Unhas comemorativas

As unhas comemorativas surgiram no Brasil durante a Copa do Mundo de 2002, com o uso de esmaltes com as cores do país ou o desenho da Bandeira Nacional.



Unhas comemorativas: moda surgiu durante a Copa do Mundo de 2002

Nas Copas seguintes, a moda voltou: unhas pintadas de verde, amarelo e azul ou com as três cores juntas foram muito vistas nas ruas.

Também há desenhos de unhas que comemoram datas especiais e são buscados, principalmente, pelas mulheres: Natal, Dia dos Namorados, aniversários etc. Isso sem falar nas unhas decoradas com os mais diversos motivos: flores, animais, frutas, formas geométricas, entre outros.

Veja a seguir alguns exemplos.





- Manuseie o pincel com precisão e leveza.
- Monte um mostruário com unhas postiças para mostrar seu trabalho ao cliente, dando-lhe opções.
- Caso a decoração tenha aplicação de pedras ou minienfeites, para retirar, umedeça o algodão na acetona e deixe sobre a unha por cerca de 3 minutos.
- O líquido monomer tem cheiro bastante forte. Por isso, procure trabalhar em local arejado e não o aplique em crianças e gestantes.

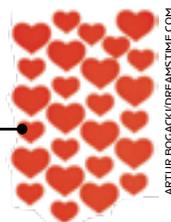
Mas como fazê-las?

Lista de materiais necessários:

- cores variadas de pó acrílico;
- líquido acrílico;
- diversos modelos de decalque;
- moldes 3D variados;
- pincéis para decoração – números 00, 0, 1 e 2;
- cola para unha;
- palito;
- brocal;
- *top coat* (extrabrilho);
- minienfeites como strass, estrelas, pedras, flores, pérolas, frutas etc.;
- líquido monomer (cola especial para porcelana);
- cores variadas de esmalte.



ILYA GLOVATSKIY/DREAMSTIME.COM



ARTUR BOGACKI/DREAMSTIME.COM



GABRIELA INSURATELU/DREAMSTIME.COM



PICSTUDIO/DREAMSTIME.COM



HUNG MENG TAN/DREAMSTIME.COM



YURY SHIROKO/DREAMSTIME.COM

## Como usar a cola



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.

## Como passar o extrabrilho



1. Caso esteja usando enfeites na unha, comece passando o extrabrilho sobre eles.
2. Cuidado para não formar bolhas de ar.
3. Passe o extrabrilho no restante da unha.

Você pode utilizar moldes 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.

Ou pode – quando você tiver bastante prática e suas mãos estiverem bem firmes – fazer as linhas ou desenhos diretamente com o pincel.

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.

## Atividade 1

### PRATIQUE NO PAPEL

Uma das formas de deixar as mãos mais firmes e aptas a decorar as unhas é praticar, desenhando.

1. Selecione alguns modelos na internet – cinco para começar. Mostre-os aos colegas e troque opiniões com eles sobre o que vocês escolheram.
2. Agora, procure reproduzi-los. Primeiro, desenhe-os em papel, usando lápis preto comum. Depois que fizer todos e gostar do resultado, passe para a próxima etapa.



3. Tente reproduzir as imagens com esmalte num vidro ou numa embalagem plástica. Refaça várias vezes o mesmo desenho, já no tamanho adequado para caber numa unha. Para isso, use pincel de esmalte ou um com cerdas mais finas e macias, ou ainda pontas de palitos.
4. Depois comece a treinar com parentes, vizinhos e amigos até adquirir prática. Isso vale para todas as técnicas citadas aqui.

Aproveite também para testar os efeitos das cores e observar quais combinam umas com as outras, de modo que suas pinturas não fiquem exageradas. Para isso, volte ao tema “Arte e cotidiano” do Caderno do Trabalhador 7 – Conteúdos Gerais, que mostra o círculo cromático, e estude as cores novamente.

## Unhas postiças



Unhas postiças: colocação é um serviço bem pago e muito procurado

Além das unhas decoradas, especializar-se na colocação de unhas postiças pode ser uma boa opção para quem trabalha nessa área.

É um serviço bem pago e muito procurado por quem rói unhas ou tem unhas que não crescem por serem fracas e quebrarem com frequência.

Mas não se trata de algo que se aprende de uma hora para outra.

Existem vários tipos de unhas postiças (porcelana, acrílica, silicone, fibra de vidro, gel cristal, Nova York, entre outras) e de técnicas para colocá-las. Além disso, o aprendizado envolve a aquisição de materiais especiais.

## Atividade 2

### PESQUISANDO TÉCNICAS

1. 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.

A pesquisa precisa indicar, entre outros aspectos:

- como é essa técnica;
  - que materiais utiliza;
  - quanto tempo é necessário para aprendê-la e praticá-la profissionalmente;
  - se existem cursos para a aprendizagem e quanto custam em média.
2. Ainda com o mesmo grupo, procurem identificar e entrevistar um profissional que saiba aplicar unhas postiças por meio da técnica que vocês pesquisaram – a fim de conhecerem mais profundamente essa especialização.
3. Uma vez concluídas as pesquisas, cada equipe vai elaborar um cartaz com as principais informações levantadas para, então, apresentá-lo à classe. De posse desses dados, todos discutirão as mais importantes vantagens e desvantagens de cada técnica estudada.

### Colocação de unhas postiças

Vamos aprender agora uma técnica básica de colocação de unhas postiças.

Materiais necessários:

- pincel grande com cerdas macias (Kolinsky);
- lixa para modelar;
- lixa polidora;
- gel;
- primer (cola especial para fixar);
- adesivos para modelagem (utilizados como base para o alongamento e para auxiliar o desenho do formato da unha);
- caixa de *tips* (moldes de unhas) com no mínimo 10 unidades;
- cortador de *tips*.

## Vantagens

- Não precisa ir à manicure toda semana.
- Não estraga a unha natural.
- Parece muito com a verdadeira.
- Dispensa o uso do alicate de cutícula.
- Não quebra nem descola facilmente.
- O esmalte não sai com tanta facilidade.
- A duração de uma unha postiça é de cerca de 40 dias e a manutenção é feita de acordo com o crescimento das unhas, aproximadamente de 2 a 3 semanas.

O valor cobrado pela colocação de unhas postiças era, em 2010, de cerca de 1/3 do salário mínimo.

## Como fazer?



1. Limpe bem a unha removendo todo o esmalte.
2. Com a lixa polidora, retire a camada de queratina.
3. Aplique o primer para fixar.



4. Coloque e ajuste o molde adesivo, que servirá como base para o alongamento e irá auxiliar o desenho do formato da unha.
5. Pingue uma gota de cola na base do verso do *tip* (molde de unha).
6. Aplique o *tip* no meio da unha, tomando cuidado para que ele não saia do lugar. Espere uns instantes até a cola secar.



7. Com a ajuda do cortador, deixe o *tip* no tamanho desejado, previamente ajustado no molde adesivo.
8. Ajuste o desenho da unha com a lixa de modelar.
9. Finalize como se estivesse trabalhando com a unha natural: aplique base, esmalte e *top coat* ou spray secante.

## A ÉTICA DA PROFISSÃO

Você se lembra dos conhecimentos necessários para exercer as ocupações de manicure e pedicure, listados na Unidade 2?

Até agora tratamos diretamente dos chamados saberes específicos dessas profissões. Eles incluem o preparo do local e do material para iniciar o trabalho; a observação e o diagnóstico da situação das mãos e dos pés dos clientes; e os procedimentos de embelezamento – hidratação, remoção de esmaltes, corte, lixamento, polimento, aplicação de bases e esmaltes e decoração das unhas etc.



Atendimento à clientela: atitudes pessoais e profissionais são importantes

Mas há outros saberes importantes, relacionados com o jeito de ser e de agir das pessoas no cotidiano – suas atitudes pessoais – e no trabalho – suas atitudes profissionais.

Nesta unidade, vamos falar de alguns desses aspectos, ajudando você a refletir sobre a melhor maneira de agir no local de trabalho e no momento de atender a clientela.

Alguns desses pontos já foram discutidos em outras unidades deste curso. No entanto, vale a pena retomá-los.

Vamos começar pelas regras mais básicas.

Gostar de conhecer pessoas e conviver com elas é fundamental para um profissional que vai atender o público diariamente.

Todo mundo sabe que existem pessoas com as quais é mais fácil conviver e outras, digamos, menos sociáveis. Mas quantas vezes, em seu dia a dia, você já teve de lidar com indivíduos estressados, impacientes, cansados ou, até mesmo, furiosos com alguma situação?

No cotidiano profissional não será diferente. Você encontrará pessoas tranquilas e outras nem tanto; algumas compreensivas e outras menos dispostas a ouvir seus argumentos; pessoas contentes com o momento que estão vivendo e outras passando por situações difíceis.

E, diante de todas elas, será preciso demonstrar equilíbrio e paciência.

Isso não significa que você precisa concordar com tudo, sem expor suas opiniões. Também não quer dizer que você deve aguentar desaforos ou deixar que o explorem. Apenas considere que lidar com pessoas requer tranquilidade e cuidado para não tornar situações difíceis mais complicadas do que realmente são.





3. Troque a carta com o colega do lado. Ele deve ler a sua e você, a dele.
4. Depois, a classe fará uma lista com as melhores sugestões mencionadas nas cartas e todos poderão anotá-las em seus cadernos.

Sentir-se um pouco tenso e nervoso nesse dia é natural. Mas não deixe que essas sensações tomem conta de você.

Em relação ao vestuário e aos cabelos, não existe uma regra única.

Há locais onde as pessoas vestem uniformes, mas não são todos. Se tiver de escolher, prefira roupas confortáveis, com as quais você se sinta bem. O importante é que elas sejam discretas, estejam sempre limpas e condizentes com o local de trabalho.



Profissional da área vestida adequadamente para o trabalho: não existe uma única regra

Unhas curtas e bem tratadas, pintadas com base, além de cabelo preso e maquiagem leve ajudam a compor a imagem de quem se propõe a cuidar da beleza dos outros.

Tome cuidado com os acessórios grandes – como brincos, pulseiras, anéis ou cachecóis –, pois eles podem atrapalhar seu desempenho profissional.

Tudo isso é importante, mas a principal regra a ser seguida nesse momento – e ao longo de sua carreira – é recepcionar bem a clientela.



Recepção de clientes: principal aspecto a ser observado ao longo da carreira de manicures e pedicures

Se você realizar o atendimento num salão de beleza ou numa clínica de estética, ofereça café, água e revistas assim que o cliente chegar. Então acomode-o, pergunte se está tudo bem com ele e que serviços veio fazer.

Se o atendimento for em domicílio, peça licença para entrar e pergunte onde deverá acomodar suas coisas para iniciar o trabalho.

Outra regra básica é manter os horários combinados. Manicure e pedicure são, em geral, serviços feitos com hora marcada. O máximo de atraso tolerável é de 15 minutos. Passar disso representa desrespeito ao cliente e soa como falta de profissionalismo.

Por isso, organize sua agenda com atenção, cuidando sempre de deixar tempo de descanso para que você possa fazer suas refeições, alongar-se (lembre-se da ginástica laboral que abordamos na Unidade 5) e recompor-se a fim de dar segmento ao trabalho.



## Atividade 2

### A AGENDA DE UM DIA DE TRABALHO

Imagine-se organizando um dia de trabalho. Ao longo desse período, você tem os seguintes clientes para atender:

- Duas jovens que querem fazer apenas as mãos, sendo que uma delas adora unhas decoradas.
- Duas senhoras que querem serviço de manicure e pedicure. A primeira não pretende esmaltar as unhas dos pés. Ela, porém, tem o hábito de calçar sapatos fechados e com saltos altos e, por isso, seus pés exigem cuidados especiais. A outra gostaria de fazer serviço completo nas mãos e nos pés.
- Um jovem trabalhador que pretende cuidar apenas das unhas das mãos e que não usa pintura, nem mesmo base.

1. Organize os horários do seu dia para dar conta de todos os atendimentos num único local, sem se descuidar.

---

---

---

---

---

---

---

2. Troque as respostas com as de um colega e verifique se vocês programaram tempos semelhantes.

3. Em seguida, a mesma discussão se estenderá para toda a classe.

É bastante comum os profissionais dessa área – seja trabalhando em salões, seja em domicílio – queixarem-se de não ter tempo para si. Por isso, é importante ter uma agenda organizada e o tempo de cada atendimento planejado de modo que seja possível cumpri-los.

Considere também a necessidade de ser flexível em relação aos próprios horários. A ideia, claro, é não deixar de lado as necessidades pessoais – como o tempo para se dedicar a refeições, lazer, família, amigos, descanso – nem os compromissos particulares.



### Você sabia?

**Os nutricionistas – profissionais que estudam e orientam os hábitos de alimentação – recomendam que se faça um pequeno lanche a cada três horas. Essa prática ajuda no bom funcionamento de seu corpo e evita algumas doenças, entre elas gastrite e úlcera.**

**Verifique a possibilidade de incluir em sua rotina paradinhas rápidas para comer uma fruta ou tomar um iogurte. Além de ajudar a manter seu organismo funcionando bem, isso vai saciar sua fome.**



Descartar, sim. Mas onde? Existem lixeiras especiais (e regras específicas) para descartar objetos que podem estar contaminados. Elas servem, por exemplo, para receber materiais usados em curativos, remédios, algodão etc. em hospitais e postos de saúde. No caso dos materiais descartáveis usados por manicures e pedicures – lixas, algodão etc. –, o ideal é depositá-los num recipiente em separado e avisar o coletor que aquele conteúdo não pode ser reciclado.

Tenha em mente que muitas pessoas que possuem trabalho fixo buscam os horários de almoço e os fins de tarde para cuidar da beleza. Portanto, procure organizar seu agenda nesse sentido – por exemplo, almoçando mais tarde ou mais cedo do que de costume. Assim, você não sentirá vontade de deixar um serviço pela metade ou fazê-lo “de qualquer jeito”, descuidadamente, porque está com muita fome.

Recepção adequada e agenda organizada sinalizam profissionalismo e seriedade aos olhos dos clientes.

Também é importante mostrar profissionalismo e seriedade no que se refere à organização do material e à limpeza. Mantenha esmaltes, bases, cremes e demais produtos guardados em maletas próprias ou nas gavetas da cirandinha.



Os materiais descartáveis e os instrumentos esterilizados devem ser embalados e abertos diante do cliente que você irá atender. Esse tipo de atitude – além de ser correto – gera credibilidade: os clientes não terão dúvida de que seus materiais e instrumentos estão livres de contaminação.

Aliás, informar ao cliente sobre a importância da esterilização e do descarte de materiais e instrumentos e de como você faz isso é uma boa opção de conversa. Demonstra que você tem consciência de assuntos relevantes, além de provar sua seriedade como profissional, preocupando-se em prevenir a transmissão de hepatite e outras doenças.

Além dos itens medicinais descartáveis, que trazem risco de contaminação, há outros cujo descarte requer cuidados especiais, pois podem causar problemas.

Vejamos alguns deles:

- Baterias e pilhas – Esses produtos contêm metais como o chumbo e o cádmio, que podem contaminar a água e provocar doenças graves quando deixados na natureza. Existem locais específicos que coletam baterias e pilhas, as quais devem ser devolvidas aos fabricantes para que eles se encarreguem de reciclá-las.
- Lâmpadas – Também devem ser encaminhadas aos fabricantes para reciclagem, pois há certas lâmpadas que, quando quebradas, liberam gases nocivos à saúde.
- Óleo de cozinha usado – Não deve ser jogado no lixo comum nem nos ralos da pia ou da casa. Ao ser despejado na pia, o óleo torna-se um dos maiores fatores de poluição das águas. Quando jogado no solo, o óleo de cozinha pode contaminar a água que fica armazenada ali; lançado na rede de esgotos, ele pode causar o entupimento das tubulações. O correto é colocar o óleo num recipiente de vidro e entregá-lo num posto especial de reciclagem.



Recipiente especial para a colocação de óleo:  
substância não deve ser jogada em lixo comum



Com o tempo, alguns clientes tornam-se habituais. Nesses casos, você até poderá abordar questões relacionadas à cidadania, como a busca de soluções para problemas de seu bairro ou de sua cidade. Essa atitude contribuirá para a melhoria das condições de vida de todos nós.

Voltando à conversa com os clientes, mostrar envolvimento com o trabalho e com a sua profissão é sempre desejável. Essa característica pode se tornar evidente de acordo com os assuntos que você abordar durante o atendimento.

Não se trata de definir ou restringir os temas de suas conversas. Mas, se você tem dúvida se deve ou não abordar um determinado tema, espere até conhecer melhor o cliente. Enquanto isso, restringir seus diálogos a questões profissionais pode ser uma opção acertada.

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 especializadas – existentes, por exemplo, nas escolas que oferecem cursos de qualificação profissional, como o Centro Paula Souza ou o Senac. E, mesmo que seja de vez em quando, compre revistas que tragam matérias sobre os assuntos referentes à sua profissão.

Para ficar mais fácil (e mais em conta), você pode trocar com os colegas de trabalho informações sobre as novidades na área de embelezamento de mãos e pés. Finalmente, considere a possibilidade de se aprimorar com novos cursos de qualificação profissional.

Fazendo tudo isso, você estará mais bem preparado para exercer a sua profissão e também mais apto a mostrar aos clientes sua motivação e seu envolvimento.

Lembre-se de que as pessoas também querem relaxar, ficar tranquilas quando vão cuidar do corpo ou fazer tratamentos estéticos. Por isso, evite conversas pesadas, estressantes ou muito polêmicas. Preferências políticas e opções religiosas, por exemplo, não precisam ser discutidas, a menos que a conversa seja proposta pelo cliente.

Outra regra importante sobre conversas diz respeito à discrição. Não comente com clientes temas internos do ambiente profissional: não fale sobre pessoas com quem

você trabalha, nem com o cliente, nem com nenhum colega. Isso pode deixá-lo desconfortável e com uma impressão negativa, tanto de você quanto do local.

Evite ainda falar a respeito de questões pessoais, a não ser com aqueles com quem você tenha grande intimidade. Tampouco comente assuntos particulares de seus clientes com outras pessoas, nem volte a falar sobre isso em um próximo 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, qualquer que seja, terá continuidade quando vocês se encontrarem no futuro. Talvez o cliente prefira até esquecer o tema.

Mais do que esperar discricção – 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.

E, se estiver em um local 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.

Uma última dica: ao iniciar o tratamento das mãos ou dos pés, alie delicadeza, assertividade e segurança. Você deve demonstrar firmeza ao segurar as mãos ou os pés de seus clientes, mas é preciso fazer isso sem perder a delicadeza nos gestos.



### Atividade 3

*“HAY QUE ENDURECERSE,  
PERO SIN PERDER LA TERNURA JAMÁS”*

A frase acima, destacada por aspas, foi dita por Ernesto Che Guevara, um militante argentino que ajudou a construir a Revolução Cubana – ocorrida em 1959, quando aquele país do Caribe passou a orientar-se pelo regime socialista.

1. Em sua opinião qual é o sentido dessa frase? O que Che Guevara quis dizer com ela?
2. Uma pessoa pode ser dura e, ao mesmo tempo, manter a ternura? De que forma? Reflita sobre isso e justifique sua opinião.
3. Vamos aproveitar para entender um pouco sobre a história de Che Guevara e da Revolução Cubana?



Se tiver oportunidade, assista aos filmes:

- *Diários de motocicleta*, do brasileiro Walter Salles, que, inspirado em anotações de Guevara, conta a viagem feita por ele, ainda jovem, pela América Latina.
- *Che*, do norte-americano Steven Soderbergh, que conta a história da Revolução Cubana pela ótica de Guevara.



Che Guevara: um dos pivôs da Revolução Cubana

# REVENDO MEUS CONHECIMENTOS

Estamos encerrando a primeira etapa de sua jornada em direção a uma nova profissão.

É importante, agora, que você reveja o que aprendeu neste 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.



### Atividade 1 CHECANDO SABERES

Vamos começar retomando os saberes que a Classificação Brasileira das Ocupações (CBO) relaciona como necessários para uma pessoa tornar-se manicure e pedicure.

Preencha novamente o quadro que já fez na Unidade 2. Agora, no entanto, você deve considerar o que aprendeu durante este período de qualificação profissional.

O que diz a CBO	Saberes que eu já tenho		O que eu preciso saber	
	(inclua aqui tanto os saberes que você domina – cursos e atividades que já fez –, quanto os que você está adquirindo)		(inclua aqui tanto os saberes que você precisa aprimorar, como os que você precisa aprender – aqueles que você “tem que começar do zero”)	
	OK	Em processo	Preciso aprimorar	Preciso aprender
<b>Escolaridade</b>				
Ensino Fundamental incompleto				
<b>Capacitação profissional</b>				
Curso de qualificação				
Participação em eventos e palestras				
Estágios em salão de beleza ou clínica de estética				
Consultas em revistas e publicações especializadas				
<b>Saberes relacionados ao seu jeito de agir: atitudes pessoais</b>				
Demonstrar bom-senso				
Manter-se paciente				
Manter o bom humor				
Cuidar da aparência pessoal				
Ouvir atentamente/ saber ouvir				
Não falar excessivamente/ saber calar				

O que diz a CBO	Saberes que eu já tenho		O que eu preciso saber	
	(inclua aqui tanto os saberes que você domina – cursos e atividades que já fez –, quanto os que você está adquirindo)		(inclua aqui tanto os saberes que você precisa aprimorar, como os que você precisa aprender – aqueles que você “tem que começar do zero”)	
	OK	Em processo	Preciso aprimorar	Preciso aprender
<b>Saberes relacionados à ocupação: atitudes profissionais</b>				
Abordar o cliente de maneira correta				
Demonstrar noções de etiqueta social				
Administrar situações adversas				
Demonstrar ética profissional				
Trabalhar em equipe				
Demonstrar postura profissional				
Operar aparelhos e equipamentos para uso na manicure e pedicure				
Trabalhar com segurança				
Inspirar credibilidade e confiança				
Cultivar a sensibilidade				
Demonstrar senso estético				
Reconhecer a composição dos produtos				
Escolher instrumentos e materiais adequados				
Adequar características do cliente ao produto				

O que diz a CBO	Saberes que eu já tenho		O que eu preciso saber	
	(inclua aqui tanto os saberes que você domina – cursos e atividades que já fez –, quanto os que você está adquirindo)		(inclua aqui tanto os saberes que você precisa aprimorar, como os que você precisa aprender – aqueles que você “tem que começar do zero”)	
	OK	Em processo	Preciso aprimorar	Preciso aprender
<b>Saberes relacionados à ocupação</b>				
Retirar cutículas				
Polir unhas				
Esmaltar unhas				
Decorar unhas				
Aplicar unhas postiças				
Lixar os pés				
Desencravar unhas				
Hidratar mãos e pés				
Realizar procedimentos de finalização do trabalho				

Além de perceber o que você sabe fazer agora, após o curso, este quadro o ajudará a identificar o que ainda é necessário aprender e planejar novas etapas de estudo ou qualificação.

E também irá auxiliá-lo a organizar essas informações e montar seu currículo.

## Atividade 2

### FAZENDO UM CURRÍCULO

Vamos iniciar a elaboração de um currículo, pois ele é o instrumento fundamental para quem procura trabalho.

Os currículos devem ser curtos e objetivos e, de preferência, ressaltar os saberes e as práticas relacionados à função ou à vaga que você pretende ocupar.

1. Primeiro, organize as informações que você vai colocar.
  - a) Nome.
  - b) Dados pessoais: endereço completo, telefone e endereço de e-mail.
  - c) Objetivo – ou seja, a vaga que você pretende ocupar.
  - d) Seus saberes e práticas mais adequados ao trabalho pretendido.
  - e) Histórico profissional, isto é, os trabalhos que já executou. Se você não teve emprego formal, escreva: “Principais experiências”. Siga a ordem cronológica inversa: comece pelo mais atual e siga em ordem até o mais antigo.
  - f) Escolaridade e cursos, lembrando que, nesse item, vale qualquer curso que você tenha frequentado – de idiomas, computação, oficinas de qualificação profissional relacionadas às suas áreas de interesse etc.
  - g) Trabalhos voluntários, passatempos e áreas de interesse.
  - h) Data (o dia da elaboração do currículo).
2. Com essas informações em mãos, dirija-se à sala de informática, digite e formate seu currículo no computador, deixando-o bem apresentável para que seja enviado a possíveis empregadores. As aulas de informática devem ensiná-lo a formatar um documento de texto – assim, você estará apto a deixar o texto entre duas margens, escolher a fonte (tipo de letra), ressaltar alguns itens etc.

Lembre-se de que, no momento de procurar emprego, você deve comprovar tudo o que declarou já ter feito.

Cópias do currículo e de seus documentos pessoais devem ser colocados, de forma organizada, em uma pasta. Ela servirá para auxiliar sua apresentação nos locais em que você for procurar emprego.

Esse tipo de pasta é conhecido como portfólio e deve conter:

- comprovação da sua escolaridade formal (diplomas);
- certificados de cursos que você fez – incluindo o deste curso;
- comprovação de suas experiências de trabalho, que podem incluir registros informais, declarações, fotos etc.;
- cartas de recomendação;
- documentos pessoais.

Você também pode fotografar seus trabalhos – como unhas decoradas que ficaram bonitas – a fim de mostrá-los a um possível empregador, atestando sua habilidade no trabalho.

Com o portfólio e o currículo em mãos, planeje seus próximos passos.

Você pode programar novos estudos e projetos no intuito de se aprimorar mais na profissão, além de planejar sua busca de trabalho (como empregado ou autônomo) ou, se for o caso, a montagem do próprio negócio.

Vamos explorar essas duas dimensões.

Para planejar seu aprimoramento, você tem várias opções: procurar novos cursos, ler revistas e/ou livros especializados, buscar mais informações sobre a profissão na internet etc.

Também há muitas possibilidades para você programar sua busca de trabalho. Por exemplo: visitar salões de beleza a fim de entregar seu currículo, buscar auxílio de amigos, parentes e vizinhos com o objetivo de conhecer clientes em potencial, detalhar seu plano de negócios e ver se é possível montar um negócio próprio, entre outros.

Lembre-se de todas as dicas dos temas “Como se preparar para o mercado de trabalho” e “Trabalhando por conta própria”, publicados no Caderno do Trabalhador 1 – Conteúdos Gerais.

Tanto num caso como no outro, caberá a você escolher o que fazer. Não há uma regra específica sobre o que é certo ou errado nessa hora. O importante é não deixar o tempo passar para não desanimar.

### Atividade 3

#### PLANEJANDO OS PRÓXIMOS PASSOS

Para que seu planejamento ocorra de forma organizada, procure listar o que vai fazer, identificando cada passo na tabela abaixo.

O que fazer?	Por que fazer?	Como?	Quando?

E boa sorte!

## Referências bibliográficas

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

Boaventura de Sousa Santos (sociólogo) - [www.boaventuradesousasantos.pt](http://www.boaventuradesousasantos.pt)

Clínica dos pés (problemas nos pés e nas unhas) - [www.clinicadospes.com/problemascomuns.asp](http://www.clinicadospes.com/problemascomuns.asp)

Clip mulher (banho de parafina) - [www.clipmulher.com.br/clip/clipmulher\\_maisde50\\_4.htm](http://www.clipmulher.com.br/clip/clipmulher_maisde50_4.htm)

Enciclopédia ilustrada de saúde (problemas nas unhas) - <http://adam.sertaoggi.com.br/encyclopedia/ency/article/001444.htm>

História do cuidado com as unhas (em inglês) [www.nailtechnician.co.nz/html/history\\_of\\_nail\\_care.html](http://www.nailtechnician.co.nz/html/history_of_nail_care.html)

Manual Merck (problemas nas mãos) - [www.manualmerck.net/?id=220&cn=1772](http://www.manualmerck.net/?id=220&cn=1772)

Podólogo Orlando Madella jr. (problemas nas unhas) - [www.podologiabr.com/detalhes.asp](http://www.podologiabr.com/detalhes.asp)

Rede Globo (reportagem sobre hepatite em salões de beleza) - [www.g1.globo.com](http://www.g1.globo.com)

Revista Superinteressante (como surgiu o costume de pintar as unhas) [http://super.abril.com.br/superarquivo/2003/conteudo\\_124174.shtml](http://super.abril.com.br/superarquivo/2003/conteudo_124174.shtml)

Vila Mulher (hidratação) - <http://vilamulher.terra.com.br/tata109813/hidracao-caseira-para-os-pes-e-rachaduras-9-3044013-1361-pf.php>

## Sites

Classificação Brasileira de Ocupações  
[www.mtecbo.gov.br](http://www.mtecbo.gov.br)

Fundação Sistema Estadual de Análise de Dados (Seade)  
[www.seade.gov.br](http://www.seade.gov.br)

História da química  
[www.mundovestibular.com.br/arti-](http://www.mundovestibular.com.br/arti-)

[cles/3264/1/HISTORIA-DA-](http://cles/3264/1/HISTORIA-DA-)

[QUIMICA/Paacutegina1.html](http://QUIMICA/Paacutegina1.html)

Portal do empreendedor

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

- *Como “fazer mãos”*
- *Como “fazer pés”*
- *Arte nas unhas*
- *A ética da profissão*
- *Reverendo meus conhecimentos*