



Manicure e Pedicure



1



Programa de

QUALIFICAÇÃO

ARCO OCUPACIONAL

PROFISSIONAL

IMAGEM E BELEZA

MANICURE E PEDICURE

1



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 1

9

A HISTÓRIA DA OCUPAÇÃO

Unidade 2

21

A PROFISSÃO DE MANICURE E PEDICURE

Unidade 3

35

MERCADO DE TRABALHO

Unidade 4

61

MÃOS, PÉS E UNHAS: O QUE É PRECISO CONHECER

Unidade 5

97

MATERIAIS E LOCAL DE TRABALHO

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.1, il. (série: Arco Ocupacional)

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

ISBN 978-85-61143-90-9

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

CDD 371.30281

UNIDADE 1

A HISTÓRIA DA OCUPAÇÃO

A beleza e a imagem pessoal, desde tempos bem antigos, têm sido uma preocupação de homens e mulheres.

Já na Antiguidade existia esse cuidado em relação às roupas, aos adornos, ao corpo, ao rosto, aos cabelos e até às unhas.



Aplicação de ouro sólido nas unhas: hábito na antiga Babilônia (mapa acima) repetido recentemente pela cantora americana Beyoncé

Embora seja difícil afirmar como eram os hábitos das pessoas num período tão distante, os historiadores da moda – ou seja, quem estuda a trajetória da moda e como ela foi mudando ao longo do tempo – nos ensinam que os babilônios, que tinham o costume de implantar ouro sólido nas unhas, estão entre os primeiros povos a usar unhas pintadas.

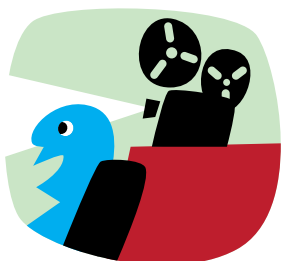
Além dos babilônios, os chineses e os egípcios antigos também já cuidavam das unhas de diferentes maneiras.



Você sabia?

A civilização chinesa é uma das mais antigas da humanidade. Os chineses inventaram o papel, a bússola e a pólvora. E tem mais: nesse período tão antigo (3000 a.C. [antes de Cristo]) eles já haviam se organizado numa sociedade imperial.

Sua cultura foi modelo para os países de seu entorno, como o Japão, a Coreia e o Vietnã.



Para conhecer um pouco mais da história chinesa, você pode assistir ao filme *O último imperador*, dirigido por Bernardo Bertolucci. Esse filme conta a história do último imperador que governou a China antes de o país se tornar uma república comunista em 1949.



A preocupação com as unhas na antiga China

Na China o costume de pintar as unhas teve início entre os anos 3500 a.C. e 3000 a.C. (antes de Cristo). Para isso, os chineses usavam uma mistura de goma-arábica, gelatina, clara de ovo e cera de abelha.

As artes na China também se desenvolveram cedo. Os chineses destacaram-se na arquitetura, na escultura e na pintura, usando, em geral, cores fortes e brilhantes.



Esculturas de terracota: as artes desenvolveram-se cedo na China, país cuja bandeira e cujo mapa aparecem em destaque

FLAVIUS PILIPONIS/DEAMSTINE.COM

MARCELO SECCHI/GETTY IMAGES

Na China, as unhas compridas eram sinal de nobreza. Além disso, as cores usadas não eram iguais para todos; elas mostravam a posição que homens e mulheres ocupavam na sociedade, não podendo ser escolhidas por motivos pessoais ou por gosto, como acontece hoje. Não existem muitas informações a esse respeito, mas sabe-se, por exemplo, que na China dos anos 700 a.C. (antes de Cristo) os tons dourado e prateado só podiam ser usados pelos membros da família real. Bem mais tarde (no século 3 [III] a.C. [antes de Cristo]), as cores exclusivas dos imperadores passaram a ser o vermelho e o preto.

O costume de colorir as unhas no Egito

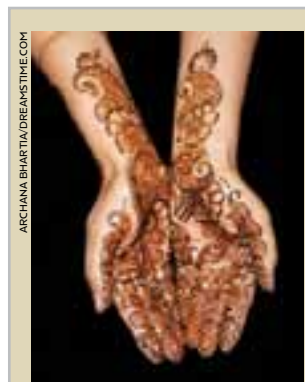
No Egito antigo, o material usado para colorir as unhas era uma tintura preparada com **hena**, corante extraído da planta *Lawsonia inermis*. A tinta era extraída da maceração de suas folhas – ou seja, as folhas eram moídas, por exemplo em um pilão, e o seu suco era extraído –, que possuem um corante natural.

As mulheres egípcias mergulhavam as pontas dos dedos nessa tintura e as unhas adquiriam uma tonalidade negra. Com o passar do tempo, cores mais claras foram sendo adotadas.

BEVERLY VICTAL/ISTOCKPHOTO.COM



Corante natural: a hena é extraída da maceração das folhas da *Lawsonia inermis*



ARCHANA BHARTIA/DREAMSTIME.COM

Em português, o nome **hena** deve ser escrito com um único ene. Mas você vai encontrar a palavra *henna*, com a grafia inglesa, em muitos rótulos de produtos de beleza. Isso porque muita gente que atua nas indústrias de cosméticos e na publicidade acredita que certas expressões estrangeiras dão um ar mais sofisticado a seus produtos. E você, o que acha?

Comparando os antigos chineses e egípcios, percebemos que cada povo usava um tipo de base para colorir as unhas. Mas será que o modo de distinguir as pessoas pelas cores das unhas também era diferente nessas duas civilizações? Será que no Egito todas as pessoas podiam aplicar as mesmas cores nas unhas? Se você respondeu “não”, acertou.

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

Durante seu reinado, a poderosa rainha Cleópatra criou uma lei dispondo que somente ela poderia pintar as unhas com a cor vermelha.

Essa diferenciação social também se refletia nas cores usadas nas unhas. As classes populares tinham permissão para usar apenas os tons mais claros, enquanto a elite utilizava os mais escuros. Somente a família real egípcia podia usar as cores mais vibrantes. Unhas vermelhas parecem ter sido uma prerrogativa das rainhas. Conta-se que Nefertiti (uma soberana egípcia que viveu entre 1370 a.C. e 1330 a.C. [antes de Cristo]) pintava as unhas com um tom bem forte de vermelho (vermelho-rubi) e que Cleópatra, que se tornou rainha do país aos 17 anos de idade (no ano 51 a.C. [antes de Cristo]), usava vermelho escuro.

O momento da história de que estamos falando refere-se ao **Império Romano**, o qual durou de 27 a.C. (antes de Cristo) até 476.

Esse foi um período em que os romanos, que habitavam a região onde atualmente fica a Itália, dominaram muitos povos em boa parte do mundo então conhecido, do Ocidente e do Oriente.

Um pouco mais adiante na história da humanidade – ainda na chamada Antiguidade –, há informações de que também os romanos preocupavam-se com suas unhas. Eles não as coloriam, mas as poliam para ficarem brilhantes, método que ainda é usado nos dias atuais.

Procure no mapa-múndi de sua sala de aula onde fica a Itália. Aproveite também para localizar o Egito e a China.



Muito tempo depois

Do século 19 (XIX) – que começou em 1801 e foi até 1900 – em diante, temos mais informações sobre o que aconteceu no mundo da moda. Isso inclui dados sobre como foi mudando o hábito de cuidar das unhas e usar esmaltes.

No início daquele século, as mulheres preferiam as unhas curtas e arredondadas nas pontas. Algumas também poliam as unhas e as perfumavam com óleos.

Em 1830, foi criado, na Europa, o primeiro instrumento para remover cutículas. Inventado por um médico, ele foi inspirado nos palitos de dente. Tratava-se de um objeto muito parecido com outro usado até hoje: o pau de laranjeira (ou os atuais palitos de aço inox). Com esse instrumento, as cutículas não eram exatamente removidas, mas empurradas para trás, o que deixava as unhas mais bonitas.



Pau de laranjeira: origem do instrumento remonta a 1830

Em 1892, uma sobrinha desse médico levou o método da Europa para os Estados Unidos, dando origem às primeiras casas especializadas em cuidar das unhas das pessoas.

Em 1900, último ano do século 19 (XIX), as mulheres adotaram novos instrumentos para cuidar das unhas:

- tesouras e lixas de metal, para trabalhar o formato das unhas, que eram deixadas pontudas; e
- cremes e pós para dar brilho.

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



Unhas pontudas: efeito obtido com lixas de metal, usadas a partir de 1900

A indústria de produtos para as unhas foi surgindo e ganhando espaço nos primeiros anos do século passado. Na década de 1920, o costume de “fazer as unhas” se popularizou no Brasil.

Foi também nesse período que se deu um dos passos mais importantes nessa área. A indústria automobilística estava a todo vapor, com o surgimento de um novo jeito de produzir: as linhas de montagem. A novidade – introduzida por Henry Ford em sua fábrica de automóveis – era a seguinte: em vez de os homens irem até as peças para montar os carros, as peças é que iam até eles, por meio de esteiras rolantes. Com isso, produzir os veículos ficou mais rápido e mais barato.

E o que isso tem a ver com as unhas?

Esse método de trabalho permitiu inovações e, na época, foi desenvolvido um esmalte para pintar automóveis, que se tornou a base da fabricação dos esmaltes para unhas.

Com isso, em 1925 os primeiros esmaltes – transparentes, em tons rosados – entraram em cena. As mulheres os usavam apenas no meio da unha. A parte de baixo (meia-lua) e as pontas não eram pintadas. O hábito de lixar as unhas e remover as cutículas continuou.

Nesse período, as cores mais fortes não eram aconselhadas às mulheres de “boa reputação”.

Uma pausa para reflexão

Você já pensou sobre a expressão “mulheres de boa ou de má reputação”?

Ela é bem antiga e foi muito usada no Brasil para identificar as mulheres que trabalhavam vendendo o corpo e também aquelas que a sociedade considerava muito ousadas, livres, que agiam sem se importar com o que os outros iriam pensar.

Já ser “moça de família” ou “de boa reputação” era sinônimo de virgindade, boa conduta e recato.

Enfim, esses termos eram mais uma forma de discriminar as mulheres, colocando à margem as que queriam ter poder de decisão sobre seu corpo e sua vida. O controle sobre esses aspectos da condição feminina foi,



Esse momento da história está bem explicado no Caderno do Trabalhador 1 – Conteúdos Gerais, no tema “História do trabalho”. Consulte-o para relembrar como a produção industrial mudou e se desenvolveu na primeira metade do século 20 (XX).



INCA IVANOVA

A técnica da **meia-lua**, também conhecida como **francesinha invertida**, voltou à moda. Hoje é comum vermos diversas mulheres com as unhas pintadas dessa maneira.

Falaremos sobre essa técnica mais adiante, na Unidade 8.



Para rememorar como foi a luta das mulheres para alcançar seus direitos de cidadania, releia o tema “Cidadania, igualdade e inclusão” no Caderno do Trabalhador 2 – Conteúdos Gerais.

durante muito tempo, uma forma de dominação e de discriminação. E hoje, como são as coisas? Você já percebeu que, ao contrário do que ocorre com as mulheres, entre os homens são valorizados os mais “namoradores”? O que você acha: as mulheres atuais possuem mais liberdade sobre a própria vida?

Assim como se deu com outros setores produtivos, a indústria de produtos de beleza e cosméticos da época não parava de crescer. Produtos novos e mais sofisticados para as unhas foram criados e melhorados. Na década de 1930, os fabricantes de esmaltes lançaram, cada um a seu jeito, a moda para as unhas.

- Um conjunto de itens para o embelezamento das mãos, contendo um esmalte rosado que conferia um tom natural às unhas, além de um de cor branca e produtos auxiliares para a remoção de cutículas.
- Um tipo de esmalte mais opaco, tendo como base pigmentos em vez de corantes, o que deu origem a novas cores.

Em 1932, aplicar esmalte em toda a unha e usar a mesma cor nas mãos e na boca passou a fazer parte da moda. Essa tendência não permaneceu por muito tempo, mas voltou à cena no final da década passada.



Unhas e boca da mesma cor: moda criada na década de 1930

Em 1934, a unha postiça foi inventada nos Estados Unidos.

Nos anos 1940, surgiram outras marcas de produtos e foi lançado no mercado um tipo de esmalte líquido já muito parecido, na sua textura, com o que é utilizado atualmente.

A evolução da química para as unhas

Olhar o que acontecia no mundo, naquela época, nos ajuda a entender por que esse tipo de produto se desenvolveu de forma tão rápida.

Com a Segunda Revolução Industrial (ocorrida no século 19 [XIX] com a descoberta da eletricidade e dos usos combustíveis do petróleo), a indústria e as ciências tiveram um grande impulso.

A partir de experimentos diversos, estudiosos químicos identificaram características de vários materiais e suas estruturas mais básicas, classificando-os, segundo essas estruturas, em diferentes elementos. Foi o estudo desses elementos – conhecido como “química orgânica” – e de suas possíveis combinações que permitiu a criação dos materiais sintéticos (não existentes na natureza, mas produzidos pelo homem na indústria) que conhecemos hoje.

A indústria financiava pesquisas para o desenvolvimento de produtos e, no que diz respeito ao nosso tema, os corantes naturais foram substituídos por pigmentos sintéticos e, depois, por tintas prontas, esmaltes e vernizes.

Sendo assim, o desenvolvimento da indústria de produtos para as unhas – entre eles, os esmaltes – sempre esteve relacionado ao avanço da ciência e da indústria química.

Para conhecer mais da história dessa ciência e saber como ela se desenvolveu, pesquise na internet. Procure sites de escolas e universidades, pois a probabilidade de encontrar informações confiáveis é maior.

Enquanto a indústria crescia e os produtos se aprimoravam, as revistas de moda da época e as atrizes famosas



A fase de desenvolvimento da química a partir da segunda metade do século 19 (XIX) ficou conhecida como “química moderna”.



Rita Hayworth, um dos grandes mitos do cinema norte-americano, foi uma das atrizes que mais promoveu o uso do esmalte por todo o mundo nesse período.



Os manicures profissionais da década de 1950 trabalhavam em barbearias.

do cinema norte-americano se encarregaram de mostrar, nas telas, unhas bem-cuidadas e pintadas, lançando moda para o resto do mundo.

Repare na foto a seguir. O que aconteceu com as cores das unhas? O vermelho deixou de ser indicativo de má conduta e as mulheres passaram a abusar do seu uso.



A atriz Lauren Bacall e suas unhas vermelhas: de Hollywood para o mundo

Nos anos 1950, a moda mudou de novo. As mulheres passaram a exibir unhas mais ovais (com pontas menores), e as cores claras recuperaram o espaço perdido.

Nesse período, kits com material de manicure começaram a ser vendidos em farmácias, o que possibilitou que muitas mulheres fizessem as unhas em suas próprias casas.

Chegamos aos anos 1970. Até a primeira metade dessa década, as unhas muito longas eram a moda. Para

deixá-las tão compridas, as mulheres contaram com importantes aliadas: as unhas postiças. A partir de 1976, o formato da moda passa a ser o quadrado e começam a ser usados esmaltes sintéticos.

No últimos 30 anos (de 1980 a 2010) muitas mudanças ocorreram em ritmo cada vez mais acelerado.

Na década de 1980, surgiu o *designer* de unhas. Esse profissional aplicava pedras (às vezes, preciosas) e vários tipos de acessórios nas unhas.



Desde 2000, as unhas ficaram multicoloridas e desenhadas; decalques também começaram a ser aplicados, e surgiram as unhas de porcelana.

Em 2010, unhas postiças de gel foram adotadas e a pintura na forma de meia-lua (ou francesinha invertida) voltou.



Você sabia?

A palavra inglesa *designer* é originada do verbo *to design*, que significa **desenhar** em português. As letras “er” na palavra indicam que é o profissional que **dese**nha. Por exemplo: **jar**-dim = *garden*; **jar**dineiro = *gardener*; **pin**tar = *to paint*; **pin**tor = *painter*.

Em 2009, estimava-se que, apenas na cidade de São Paulo, havia 50 mil salões de beleza e clínicas de estética.

No Brasil, o número de profissionais trabalhando como cabeleireiros, esteticistas e manicures e atuando nas demais ocupações relacionadas aos cuidados com a beleza supera 1 milhão de pessoas.

Para saber mais detalhes a respeito, visite o site: <http://goo.gl/NnoKa>.

Atualmente, é enorme a quantidade de tipos de esmalte: cintilantes, transparentes, leitosos, com menos brilho ou extrabrilho, 3D etc. E os instrumentos para cuidar das unhas das mãos e dos pés evoluem sem parar.

Você já se deu conta da variedade de marcas e de cores dos esmaltes?

JOÃO BACELLAR



Mostruário de esmaltes num salão de beleza atual: ampla variedade de marcas e de cores

Essa variedade também se dá em relação ao tamanho e às formas das unhas e, principalmente, ao modo como são pintadas: inteira da mesma cor, desenhada, francesinha, francesinha invertida (com meia-lua aparente como nos anos 1920). São muitas as possibilidades.

Neste curso, falaremos um pouco sobre tudo isso. E esperamos que, ao final, você esteja confiante para atender bem as demandas de seus clientes.

UNIDADE 2

A PROFISSÃO DE MANICURE E PEDICURE

Com tantas informações, salões de beleza e produtos diferentes no mercado para cuidar das mãos e dos pés, é muito provável que você já tenha uma boa ideia do que fazem os profissionais de manicure e pedicure.

JOÃO BACELLAR



Embora a grafia encontrada nos dicionários de língua portuguesa seja **pedicuro**, optamos por usar aqui o termo coloquial e adotado por todos, inclusive pelos próprios profissionais da área, **pedicure** (originado da palavra francesa *pédicure*).

É possível até que você já tenha tentado utilizar algumas das técnicas que esses profissionais adotam: lixar suas unhas ou a de colegas, tirar cutículas, passar esmalte etc.

Neste momento, vamos nos aprofundar nas atividades dos profissionais da área e no que você precisará aprender para exercer essas ocupações.

Atividade I

COMO VOCÊ DESCREVERIA A OCUPAÇÃO DE MANICURE?

1. Pense no que você sabe sobre ser manicure e/ou pedicure e anote suas respostas nos espaços abaixo.

a) O que fazem os manicures? E os pedicures?

b) Manicure e pedicure correspondem à mesma profissão? Por quê?

c) Onde podem trabalhar?

d) Quais os saberes necessários para ser um profissional dessa área?

2. Troque suas respostas com um colega e veja se vocês têm o mesmo entendimento sobre o assunto.

Agora, vamos ver o que diz o Ministério do Trabalho e Emprego (MTE), órgão do governo federal responsável por regulamentar as relações de trabalho, sobre as profissões de manicure e pedicure.

O MTE produz um documento chamado Classificação Brasileira de Ocupações, a CBO. Nele existe a descrição de 2.422 ocupações, o que os profissionais de cada uma dessas ocupações fazem, qual a escolaridade necessária para exercê-las, onde o profissional pode atuar etc.

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

A definição da CBO é bastante simples.

Veja: “Manicure é um profissional que cuida da beleza das mãos das pessoas. Já o pedicure cuida da beleza dos pés”.

Na CBO essas duas ocupações possuem códigos diferentes, mas para ambas a descrição das condições de trabalho, da formação do profissional, da experiência e das próprias atividades é bem parecida.



Você sabia?

A descrição de cada ocupação da CBO é feita pelos próprios trabalhadores. Dessa forma, temos a garantia de que as informações foram dadas por pessoas que atuam no ramo e, portanto, conhecem bem a profissão.

Você pode conhecer esse documento na íntegra acessando este site na aula de informática: www.mtecbo.gov.br

Manicure e pedicure são ocupações bastante semelhantes. O que muda é a região do corpo em que os profissionais atuam: o primeiro cuida das mãos e o segundo, dos pés.

Já em relação ao pedicure e ao podólogo, ambos cuidam dos pés, mas as ocupações são muito diferentes. Veja:

- Pedicure é uma ocupação de nível básico que requer Ensino Fundamental e pode ser exercida nos salões de beleza pelo mesmo profissional que cuida das mãos.
- Já o podólogo é uma ocupação que requer curso técnico de nível médio e formação profissional específica.

De forma resumida, apresentamos, a seguir, o que a CBO diz sobre as necessidades de escolaridade e formação do profissional para exercer as ocupações de manicure e pedicure.

Formação/qualificação profissional

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

E quais saberes estão relacionados a essas ocupações?

Para facilitar a compreensão, esses conhecimentos foram divididos em três itens:

- Saberes relacionados ao jeito de ser e de agir das pessoas no cotidiano.
- Saberes relacionados ao jeito de ser e de agir das pessoas no trabalho.
- Saberes específicos.

Atitudes pessoais

- Manter o bom humor.
- Ouvir atentamente e não falar excessivamente.
- Cuidar da aparência pessoal.
- Manter-se paciente.
- Demonstrar bom-senso.



Atitudes profissionais

- Abordar o cliente de maneira correta.
- Saber se comunicar.
- Demonstrar noções de etiqueta social.
- Demonstrar senso estético.
- Administrar situações difíceis e adversas.
- Demonstrar ética profissional.
- Trabalhar com segurança.
- Inspirar confiança e credibilidade.
- Trabalhar em equipe.
- Demonstrar postura profissional.

Saberes específicos

- Realizar procedimentos preparatórios para o trabalho: limpeza e organização do ambiente de trabalho, esterilização do material a ser usado etc.
- Diagnosticar as condições das mãos e dos pés do cliente.
- Remover esmaltes.
- Cortar unhas.
- Lixar unhas.
- Empurrar cutículas.
- Retirar cutículas.
- Polir unhas.
- Esmaltar unhas.
- Decorar unhas.
- Aplicar unhas postiças.
- Lixar pés.
- Desencravar unhas.
- Hidratar mãos e pés.
- Realizar procedimentos de finalização do trabalho.

Embora conste como saber da lista da CBO, o pedicure deve evitar desencravar as unhas de seus clientes. Esse é um procedimento que deve ser realizado por podólogos ou por médicos especialistas, pois eles têm formação específica para esse tipo de intervenção. Um erro cometido poderá aumentar a dor, inflamar ainda mais o dedo e até levar o seu cliente a ter de realizar uma cirurgia no local.

Além da indicação desse conjunto de saberes, a CBO descreve as condições gerais de trabalho daqueles que atuam nos serviços de embelezamento e higiene.

Horários irregulares, posições desconfortáveis durante longos períodos de tempo, necessidade de executar várias tarefas além daquelas que estão diretamente relacionadas com a ocupação são algumas dessas condições.

Não parece muito agradável trabalhar assim. Contudo, será que manicures e pedicures se sentem desconfortáveis exercendo a sua profissão?

Atividade 2

CONHECENDO O COTIDIANO DA OCUPAÇÃO

Em grupos de quatro colegas, vocês irão entrevistar um profissional da área.

Considerando o conhecimento e as facilidades de cada um, procurem se dividir para conversar com pessoas que trabalhem em lugares diferentes e de maneiras distintas. Por exemplo: um grupo pode entrevistar alguém que atua num salão de beleza pequeno, de bairro; outro, um profissional de um salão maior. A terceira equipe pode escolher um manicure e/ou pedicure que não trabalhe em salão, mas faça seu trabalho na casa dos clientes, trabalho chamado de *freelance*. E assim por diante.

O importante é tentar coletar diferentes olhares e experiências sobre a profissão, pois isso poderá ajudá-lo a saber se você vai mesmo seguir esse caminho e de que maneira vai tentar trabalhar no futuro.

Antes de sair para a entrevista, o grupo deve preparar um roteiro com as perguntas. O que vocês gostariam de saber sobre ser manicure e/ou pedicure?

Não se esqueçam de levar papel e caneta para anotar as respostas. Comecem coletando os dados gerais sobre o entrevistado.

- Nome e idade.
- Tempo de profissão e como a escolheu.
- Lugar onde trabalha.

Saber os principais pontos positivos e quais as dificuldades da profissão também pode ser útil para decidir sobre a carreira de cada um.

Realizada a entrevista, é hora de compartilhar o que vocês aprenderam. Com esse objetivo, façam um resumo com as informações mais importantes coletadas para apresentar à classe.

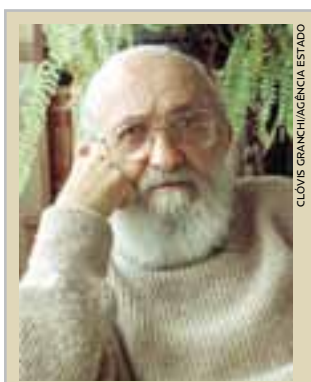


Em seguida, produzam um cartaz (que deve ficar afixado na sala de aula) com os principais achados desse trabalho.

Indiquem no cartaz:

- a) o que é mais prazeroso na profissão;
- b) o que é mais difícil; e
- c) o que vocês não podem esquecer para serem bons profissionais, ou seja, os pontos que merecem atenção o tempo todo.

A essa altura, todos na classe já sabem um pouco mais sobre o *que é e como é* ser manicure e/ou pedicure. Portanto, também já é possível pensar sobre o que você sabe, o que precisa aprimorar e o que precisa aprender.



CLOVIS GRANCHI/AGÊNCIA ESTADO

Paulo Freire foi um educador brasileiro que nasceu no Recife em 1921 e ficou conhecido no mundo todo por ter criado um método de alfabetização de adultos que partia da realidade e da história de vida das pessoas que iam ser alfabetizadas. Seu método de alfabetizar está registrado em vários livros que ele escreveu.

Paulo Freire teve de viver vários anos fora do Brasil por ter sido alvo de perseguição dos militares na época da ditadura (anos 1960-1970).

Morreu em 1991 quando já estava de volta ao país.

Para saber mais sobre sua vida, entre no site indicado abaixo e faça uma busca pelo nome "Paulo Reglus Neves Freire". www.museuda.pessoa.net/MuseuVirtual/hmdepoente/pessoas.jsp.

Atividade 3

OLHANDO PARA OS SEUS SABERES

"As memórias de mim mesmo me ajudaram a me entender nas tramas de que fiz parte."

Paulo Freire

1. Antes de começar a pensar na ocupação, pense com bastante calma em tudo o que você já fez na vida e anote livremente, sem se preocupar com o que aconteceu primeiro ou depois. Faça uma lista sem deixar nada de fora, sem censura. Essa lista ficará apenas com você.

A intenção aqui é que você perceba quantas coisas realizou até agora e quantos saberes estiveram envolvidos nessas realizações, saberes esses que talvez você nem tenha se dado conta de que possui.

Quer ver um exemplo? Quem já teve filhos ou tomou conta de alguma criança muitas vezes não percebe o quanto aprende ao cuidar deles, principalmente dos bebês. Dar mamadeira, remédios, papinha, tudo na hora

Assim como nesse caso, nossas experiências de vida nos deixam saberes que, muitas vezes, não registramos formalmente, mas que são importantes.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

2. Procure, agora, organizar o que você listou em alguns itens, utilizando o quadro abaixo.

	Exemplo	Minhas características
Até que série estudei	Estudei até a 5ª série (parei em 1989).	
Cursos de qualificação que fiz	Nenhum.	
Saberes relacionados às minhas experiências de trabalho	Trabalhei como costureira numa fábrica no Brás, em São Paulo. Vendi bijuterias de casa em casa.	
Saberes relacionados ao meu jeito de ser e de agir	Gosto bastante de conversar. Não sou boa para lidar com crianças.	
Outras coisas que sei ou aprendi	Cozinhar. Pintar parede.	

3. A terceira etapa desta atividade será relacionar os seus saberes atuais com aqueles identificados na CBO como necessários para exercer as ocupações de manicure e/ou pedicure.

O objetivo é fazê-lo perceber e registrar tudo o que precisa aprender ou aprimorar para trabalhar como manicure e/ou pedicure. Faça um x na coluna que descreve sua situação em relação a esses saberes.

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
Escolaridade				
Ensino Fundamental incompleto				
Capacitação profissional				
Curso de qualificação				
Participação em eventos e palestras				
Estágios em salão de beleza ou clínica de estética				
Consultas em revistas e publicações especializadas				
Saberes relacionados ao seu jeito de agir: atitudes pessoais				
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
Saberes relacionados à ocupação: atitudes profissionais				
Abordar o cliente de maneira correta				
Demonstrar noções de etiqueta social				
Administrar situações adversas				
Demonstrar ética profissional				
Trabalhar em equipe				
Demonstrar postura profissional				
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				

Se existem muitos itens que você desconhece ou tem de aprimorar, não se preocupe. É exatamente para saber (ou saber melhor) como fazer esse trabalho que você está neste curso.

Guarde o quadro com você. No final do curso, você irá utilizá-lo novamente.



MERCADO DE TRABALHO

Agora que você já identificou seus saberes, vamos pensar nas possibilidades de trabalho para manicures e pedicures.

- Será que os homens têm lugar nesse mercado ou essas são ocupações dominadas pelas mulheres?
- Quais são os locais onde esses profissionais podem trabalhar?



Ocupação e gênero

Sobre a primeira questão, é comum vermos mais mulheres do que homens exercendo essas ocupações.

Porém, os homens têm conquistado cada vez mais espaço em ocupações tradicionalmente vinculadas ao universo feminino, e vice-versa; ou seja, também as mulheres estão conquistando espaços que antes eram exclusivamente masculinos. Veja, por exemplo, o número crescente de homens cabeleireiros, cozinheiros, faxineiros, empregados domésticos e estilistas, entre outros.

Enfim, nada impede que o mercado se abra mais para os homens também nessa área, embora, neste momento, seu desafio seja maior.

Leia a seguir um artigo a respeito desse assunto.

Manicure homem?

Texto de Laura Calvi Anic, publicado em 2 jun. 2010.



Alguns homens largaram suas profissões másculas para virar manicures. Você confiaria?

Manicures são psicólogas, amigas e, muitas vezes, conselheiras. Pelos salões de beleza do Brasil, ouvem lamúrias e desembestam a dar pitaco na vida pessoal das clientes mais fiéis. Já Henrique, Fábio e Guilherme não se atrevem a opinar. Manicures e técnicos em alongamento de unhas, enquanto cutucam dedos femininos suas respostas se restringem a “sim” e “não”. “A mulher quer largar o marido e eu vou dar palpite? Aí complica”, conta Guilherme, há dois anos no ramo.

Antes de começar a entender de esmaltes, Henrique de Oliveira era segurança, Fábio Lamira dava aulas de capoeira e Guilherme Santanna fazia carregamento de caminhão numa transportadora. Os três largaram as profissões e foram parar no Empório das Unhas, salão especializado em alongamento de unhas no bairro da Liberdade, em São Paulo. Suely Munekata, a proprietária, morou por seis anos nos Estados Unidos e lá percebeu que o barulho das unhas batendo nos teclados era diferente. O motivo? O hábito das americanas de usar unhas postiças.

A paulistana voltou ao Brasil há oito anos com a ideia de trazer o estalo dos teclados para o cotidiano das brasileiras, já que o hábito de alongar as unhas não é popular por aqui. Seu salão oferece alongamento de acrílico e gel fotopolimerizável (que endurece na luz negra). Lá, manicure senta à mesa com cliente. Cadeirinha rente ao chão não tem vez. Até porque, seus três melhores funcionários não caberiam numa dessas. Eles são fortes, altos e fazem questão de reforçar a preferência sexual: mulheres. Apesar de terem procurado Suely, e não o contrário, a empresária queria entender por que lá fora homens são considerados os melhores do ramo. “Treinando homens percebi que eles têm uma capacidade de concentração maior do que as mulheres”, explica. Tom Bachik e Tom Holcomb, por exemplo, são conhecidos manicures americanos. O primeiro faz as unhas de personalidades como Britney Spears e Cameron Diaz e o segundo é ganhador de campeonatos, como o World Nail Championship, em 2004.



Fábio começou na profissão na Europa, quando conheceu uma manicure portuguesa em Lisboa. Além de namorado, virou seu assistente. Quatro anos depois, retornou ao Brasil com uma profissão entre os dedos – e sozinho. Aos 36 anos e há um no Empório, ele ensina a técnica e atende as clientes. Uma delas, dona Nizinha, tem 70 anos e, recentemente, o presenteou com um pijama. Este mês, ela vai pintar as unhas de 3 centímetros de comprimento com as cores da bandeira do Brasil, em homenagem à Copa do Mundo.

Técnico no quê?

Henrique era segurança havia mais de dez anos. Carro-forte, segurança particular, segurança do Empório das Unhas. Foi lá que teve contato com a profissão. “Dona Suely, homem faz unha?”, perguntou à patroa.

“São os melhores do mundo, quer aprender?” Fábio topou. Hoje, aos 37 anos, leva cantada de outras manicures que, na sua opinião, querem é saber se ele é “homem ou gay”. Fábio não dá bola. É casado com uma manicure e tem dois filhos do primeiro casamento. “Homem me canta também. Antigamente, meu pávio como segurança era curtinho. Hoje, me divirto. Falo para o meu filho: ‘Seu pai não é mais nem menos homem porque mexe com unha’.” É que, quando perguntam para seu filho de 13 anos o que seu pai faz, ele responde: “Meu pai é técnico”. “Técnico no quê?” O garoto não revela.

Guilherme, 28, é o único que, se necessário, sabe fazer uma unha tradicional. Depois de decorar as unhas de uma prima, viu que tinha mão pra coisa. Matriculou-se em um curso na escola Embelleze e foi atrás de Suely. Aprendeu a técnica de alongamento e hoje é freelancer do Empório. Se morasse em outro país, adotaria unhas tão longas quanto as que cria para demonstração em feiras de beleza. Por aqui não se atreve. “Às vezes, faço coisas extravagantes que a sociedade julga ser de mulher. A última decorei com um ramo de flores em relevo. No Brasil o preconceito é muito grande”, reforça o que já é sabido.

Henrique, Fábio e Guilherme são revolucionários no setor. Encaram a profissão com seriedade, e o trabalho deles nem de longe vale os R\$ 10 cobrados em tantos salões do país (um alongamento de unha permanente no Empório sai por R\$ 150). Cuidem-se, manicures.

Fonte: Revista *TPM*. Disponível em: <http://revistatpm.uol.com.br/revista/99/bazar/manicure-homem.html>. Acesso em: 25 ago. 2010

As mulheres e o seu espaço no mercado de trabalho

Até a Segunda Guerra Mundial (1939-1945), conflito que envolveu vários países do mundo, as mulheres não costumavam trabalhar nas indústrias.

Foi nessa época, com a convocação dos homens para a guerra, que elas começaram a ocupar vagas nas fábricas de armas e de peças e motores para aviões.

Muita coisa mudou desde então. A participação feminina no mercado de trabalho cresceu muito. Mesmo assim, pesquisas desenvolvidas pelo governo do Estado de São Paulo (Fundação Seade) mostram que a participação feminina ainda é inferior à masculina.

Além disso, as estatísticas mostram que as mulheres, em geral:

- ganham salários menores do que os homens, mesmo quando executam o mesmo trabalho;
- ocupam menos cargos de chefia; e
- muitas vezes não são consideradas aptas para trabalhar em algumas áreas como mecânica, construção civil etc.

Atividade I

TRABALHOS FEMININOS E MASCULINOS

1. Em grupo de cinco pessoas, reflitam sobre essas diferenças e respondam:
 - a) Na opinião do grupo, por que homens e mulheres têm salários diferentes quando fazem o mesmo trabalho?
 - b) Por que há menos mulheres em cargos de chefia?
 - c) Há trabalhos que devem ser feitos somente por mulheres e outros que devem ser feitos exclusivamente por homens? Quais são? Justifique sua resposta.
 - d) Na opinião do grupo, um homem é mais ou menos capaz do que uma mulher para ser manicure ou pedicure? Por quê?
 - e) Estamos preparados para admitir mulheres em trabalhos considerados masculinos e homens em trabalhos considerados femininos?
 - f) Quais as vantagens de poder desenvolver diferentes trabalhos independentemente do sexo de cada um? Haveria alguma desvantagem nisso?
2. Cada grupo vai apresentar os resultados da sua reflexão para o resto da classe e todos, com a ajuda do monitor, vão debater o assunto de forma organizada.
3. Registre, em seu caderno, as principais conclusões desse debate.

Onde e como trabalhar



JOÃO BACELLAR

Manicure em ação: salões de beleza, clínicas de estética e academias de ginástica costumam oferecer esse serviço

Sobre os possíveis locais de trabalho, em geral, o primeiro que vem à cabeça são os salões de beleza.

Contudo, manicures e pedicures também atuam em clínicas de estética, academias de ginástica que oferecem esse serviço (mais comum nas grandes cidades) e, por vezes, podem atender seus clientes em domicílio.

A maneira como você irá trabalhar e os vínculos empregatícios também podem ser diferenciados.

- Você pode trabalhar como empregado assalariado para alguém ou alguma empresa (salões de beleza, clínicas de estética etc.).
- Você pode trabalhar por conta própria, montando o seu negócio (sozinho ou associado com alguém) ou como autônomo, prestando serviços em estabelecimentos ou na casa dos clientes.

Vamos ver cada uma dessas possibilidades.

Empregado assalariado

O empregado assalariado nessa área é aquele que atua em salões ou clínicas de beleza, contratado por outra pessoa. Em geral, quando pensamos em trabalho assalariado, pensamos em carteira de trabalho registrada, direitos garantidos (licença em caso de doença ou maternidade/paternidade, aposentadoria etc.) e benefícios como vale-transporte e vale-refeição.

Possivelmente você já passou por uma experiência de trabalho assalariado e deve ter uma ideia de como funciona.

A principal vantagem desse tipo de atividade (independentemente do lugar em que é exercida) é o salário garantido no final do mês, além do trabalho assegurado. Com registro em Carteira de Trabalho, você tem direitos como férias, 13º salário, descanso semanal remunerado, licença-maternidade, entre outros, garantidos pela Constituição Federal e pela Consolidação das Leis do Trabalho (CLT).



O empregador e o empregado, nesse caso, devem recolher a contribuição previdenciária – feita junto ao Instituto Nacional do Seguro Social (INSS) –, que garante ao empregado o direito a receber um auxílio em caso de doença ou de acidente de trabalho, entre outros, além de lhe assegurar a aposentadoria, o que é de fato a “devolução” do imposto recolhido durante a vida de trabalho.

O piso salarial para manicures e pedicures no estado de São Paulo passou a ser de R\$ 570,00 em abril de 2010, conforme definido na Lei Estadual nº 13.983, de 10 de março de 2010.

No caso de manicures, pedicures e também de outros profissionais que trabalham em salões de beleza, é comum o trabalhador ser registrado na Carteira de Trabalho com salário fixo e receber, além disso, uma comissão calculada com base nos serviços que ele executa. Trata-se de um percentual sobre aquilo que ele produziu.

Vamos entender melhor como isso funciona.

Imagine que você “fez as unhas” das mãos de seis clientes num dia de trabalho e o salão em que você trabalha cobra pelo seu serviço, em média, R\$ 15,00 de cada cliente.

Se todo o dinheiro arrecadado fosse entregue a você, seu ganho seria de R\$ 90,00 ($R\$ 15,00 \times 6 = R\$ 90,00$).

Mas, na realidade, você receberá entre 15% e 60% desse total, conforme a regra estabelecida em cada salão. Vamos ver quanto é isso, fazendo uma “regra de três”.

Considerando que sua comissão seja de 35%, se R\$ 90,00 equivale a 100%, quantos reais equivalem a 35%?

R\$ 90,00 (equivale ou “está para”) 100%

R\$ XX (equivale ou “está para”) 35%

$R\$ 90,00 \times 35 \div 100 = R\$ 31,50$

Nesse dia, além do seu salário – geralmente pago no final do mês trabalhado –, você receberá R\$ 31,50 de comissão.



Se você não se lembra de como aplicar a regra de três, busque essa informação no tema “Fazendo contas”, desenvolvido no Caderno do Trabalhador 3 – Conteúdos Gerais.

Veja a seguir uma entrevista com uma profissional que trabalha como assalariada em um salão de beleza.

P – Qual é o seu nome e o que você faz?

R – Meu nome é Ayde Marques Rangel e sou manicure e pedicure.

P – Qual é a sua idade?

R – 51 anos.

P – Há quanto tempo você exerce a profissão de manicure?

R – Trabalho como manicure há 20 anos.

P – Como você aprendeu sua profissão?

R – Fiz um curso livre.

P – Como iniciou sua carreira?

R – Eu trabalhava na área de *silkscreen* em uma metalúrgica e fui despedida. Pela dificuldade de encontrar um novo trabalho, resolvi fazer um bico como manicure e pedicure e estou trabalhando até hoje nisso.

P – Você usa alguma técnica especial?

R – Não, faço pé e mão básicos, sem nenhuma técnica especial.

P – Onde você trabalha?

R – Na Vila Sônia, em São Paulo.

P – Você é autônoma ou assalariada?

R – Sou registrada há 20 anos no mesmo local.

P – Qual é o seu salário?

R – Eu recebo o piso base e mais comissão de 50%.

P – Com a comissão, quanto você ganha?

R – Consigo tirar mais ou menos R\$ 400,00 por semana.

P – Qual a sua jornada de trabalho?

R – Eu trabalho 12 horas por dia, 5 dias por semana.

P – Quantos clientes você atende por dia?

R – Atendo cerca de 12 pessoas entre pé e mão.

P – Quem compra seu material de trabalho?

R – O material é fornecido pelo salão.

P – O que é preciso saber para ser manicure e pedicure?

R – Para ser uma manicure e pedicure básica, é



Ayde Rangel: para um bom profissional não falta trabalho

necessário saber bem toda a técnica, ouvir a cliente, tratar bem, não dividir problemas com ela.

P – Qual a parte negativa e a positiva do seu trabalho?

R – O maior problema é não ter horário para entrar nem sair. Mas a parte positiva é a convivência com diferentes pessoas.

P – Quais são os principais cuidados que se deve ter?

R – Você precisa sempre higienizar e esterilizar materiais e usar luvas e materiais descartáveis.

P – Como é o mercado?

R – Se você é um bom profissional não falta trabalho.

Atividade 2

CALCULANDO SEU GANHO MENSAL

Imagine que você atenda, em média, cinco clientes por dia e que cada um pague R\$ 15,00 para “fazer as unhas” das mãos. Você trabalha 20 dias no mês e ganha 30% por cliente atendido.

Seu salário registrado na Carteira de Trabalho é de R\$ 570,00, o piso paulista.

Quanto você ganhará no final do mês?

O conhecimento geral e o trabalho assalariado

Você pode estar pensando: “Para que serve esse exercício de matemática que acabei de fazer? Não é mais importante aprender a usar o alicate?”.

As duas coisas são importantes. Você precisa saber como cuidar das mãos e dos pés dos clientes. Mas não deve perder de vista que há outros saberes úteis, seja na profissão que você escolheu agora, seja em outros momentos, em outras situações e em outras áreas de conhecimento. Isso vale para língua portuguesa, matemática, história e tantas outras áreas.



A convivência com profissionais de diferentes áreas abre espaço para trocas de experiências e, com isso, novas possibilidades de formação são abertas. Além disso, trabalhar com várias pessoas, na maioria dos casos, é mais prazeroso do que atuar sozinho. E os resultados são melhores.

Atividade 3

Com base no que você viu até agora, reflita por alguns minutos sobre as características do trabalho assalariado e como é exercer a atividade de profissional de beleza registrado num salão ou numa clínica de estética.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.

Antes de prosseguir, lembre-se: a forma ideal de trabalho é sempre aquela que garante os direitos do trabalhador. Entretanto, essa possibilidade não está disponível para todo mundo.

Também há pessoas que preferem atuar por conta própria, com mais liberdade de organizar a vida pessoal e a possibilidade de organizar o trabalho. A principal vantagem, nesse caso, é a flexibilidade de horário, pois esses profissionais trabalham por serviço prestado e não necessariamente com uma jornada fixa.

Pense no que é mais adequado para você.

Trabalho por conta própria



Antes de entrar mais a fundo nesse tema, pense a respeito do que você já sabe sobre o trabalho por conta própria. Você acha que atuar dessa forma pode ajudar ou atrapalhar sua relação familiar? Por quê? Reflita a respeito e discuta com seus colegas.

Como já foi apontado, há mais de uma possibilidade de trabalhar por conta própria. Uma delas é como autônomo. Vamos ver como é.

Manicures e/ou pedicures podem prestar serviços em salões de beleza, clínicas ou outros lugares sem serem contratados, combinando os dias ou períodos da semana em que estarão no local e cobrando por esse serviço.

Também há a possibilidade de que o serviço seja realizado na casa do cliente, com hora marcada.

O principal problema desse tipo de trabalho é que o prestador de serviços pode ficar descoberto em relação aos direitos garantidos para aqueles que possuem registro na Carteira de Trabalho. Para que isso não ocorra, ele tem de se cadastrar como microempreendedor individual.

Você se lembra de como isso funciona? Você deve ganhar, no máximo, R\$ 36.000,00 por ano e não pode ser sócio ou ter participação em outra empresa. Fazendo seu cadastro, você passa a ser considerado um microempresário, mas não irá pagar os impostos federais. Terá de pagar somente uma taxa mensal fixa, que em 2010 era equivalente a R\$ 62,10 para os prestadores de serviços. Com isso, além de garantir alguns direitos, você poderá também se inscrever no INSS como contribuinte individual, o que lhe possibilitará receber benefícios como aposentadoria, auxílio-doença e licença-maternidade, entre outros.

A maior parte dos trabalhadores da área de manicure e pedicure trabalha como autônomo e de maneira informal; ou seja, sem recolher INSS ou sem se cadastrar como microempreendedor individual – MEI. Nesse caso, não tem nenhum direito garantido.

Outra possibilidade de trabalhar por conta própria é abrir seu negócio, no caso, um salão para cuidar de mãos e pés.

Esse é um caminho que exige certa organização e planejamento. Há muitos negócios que fecham pouco depois



Para saber mais
sobre microempreendedor
e contribuinte individual
consulte os sites
www.portaldodoempreendedor.gov.br
e www.previdenciasocial.gov.br



Talvez você se lembre desse
assunto. Ele foi abordado no tema
“Trabalhar por conta própria” no
Caderno do Trabalhador 4 –
Conteúdos Gerais.

de abrir porque as pessoas envolvidas não analisaram antes se aquela era mesmo uma boa opção.

Antes de mais nada, é preciso que você examine os seguintes itens:



Essas duas etapas, juntas, compõem o que chamamos de elaboração de um plano de negócios. Para saber mais, busque informações no tema “Trabalhar por conta própria” no Caderno do Trabalhador 4 – Conteúdos Gerais.

- Identifique claramente qual é o negócio que você quer abrir e analise se ele tem possibilidade de dar certo no local escolhido (rua, bairro, cidade) e com as características que você imaginou.
- Pense em como você poderá viabilizar seu negócio: como e onde obter financiamento, a forma de divulgar seu trabalho para conseguir clientes etc.
- Reflita sobre suas características pessoais e tente responder às seguintes perguntas: “Eu tenho interesse em trabalhar também fazendo unhas ou tenho disposição para aprender outras coisas, como planejar meu trabalho, pesquisar preços e realizar compras de produtos, calcular meus gastos e ganhos com o que faço?”, “Tenho vontade de trabalhar por conta própria?”, “Sou capaz de me manter tranquilo sabendo que tenho várias decisões a tomar ou isso pode atrapalhar o meu desempenho no trabalho?”. Essas são algumas das questões que podem ajudá-lo a decidir se deve ou não montar seu próprio negócio.



Se optar por abrir um negócio próprio, você pode recorrer ao Banco do Povo Paulista, que oferece empréstimos a baixas taxas de juros, inferiores às aquelas praticadas pelos bancos privados.



Procure o Banco do Povo Paulista em sua cidade (ele geralmente fica no PAT – Posto de Atendimento ao Trabalhador) e informe-se sobre essa possibilidade.

Atividade 4

PENSE SOBRE SUAS
CARACTERÍSTICAS PESSOAIS

Vamos começar pensando sobre suas características pessoais, pois de nada adianta fazer um bom planejamento de seu negócio se você não se sentir à vontade para levá-lo adiante.

Imagine que você é dono de um salão de beleza. Quais das suas características poderão ajudá-lo nesse processo e quais poderão atrapalhá-lo?

Podem ajudar	Podem atrapalhar
Exemplo: Sou muito organizado na minha vida pessoal e também no controle das minhas contas.	Exemplo: Não gosto de fazer compras.

Releia o quadro com atenção. Há muitas características que podem atrapalhá-lo? É possível mudar essa situação? De que forma?

Essas respostas lhe darão dicas para quando você for tomar a decisão de qual caminho seguir no final deste curso.

Vamos agora para a segunda etapa: elaborar um plano de negócios.

Atividade 5

MONTANDO UM SALÃO DE MANICURE E PEDICURE

Nesta atividade você responderá a um conjunto de questões que irão ajudá-lo a detalhar como será o seu negócio e identificar se ele tem possibilidade de dar certo.

Algumas questões são simples, outras mais difíceis. Responda a todas elas. Se precisar, peça ajuda ao monitor e aos colegas.

Trabalhe com um colega para que vocês possam auxiliar um ao outro. Entretanto, cada um responderá às questões no próprio caderno, pois o plano deve ser construído de modo individual.

1. O que eu pretendo fazer ou produzir? Pretendo abrir um espaço onde trabalhem somente manicures e pedicures ou um salão de beleza com profissionais de outras áreas (cabeleireiros, maquiadores, depiladores etc.)? Quero trabalhar sozinho ou com outros profissionais? Se escolher trabalhar com vários profissionais, eles serão meus sócios ou empregados?

2. Como cheguei a essa ideia?

3. Conheço bem a área em que pretendo atuar?

a) Além daquilo que estou aprendendo neste curso, o que mais eu conheço sobre o assunto?

b) O que me falta conhecer?



Razão social é o nome pelo qual a empresa será registrada. Ele é único para cada empresa e o diferencia de todas as outras. A razão social é diferente do nome comercial, que você vai escolher para o seu salão. Esse nome comercial é como a empresa vai ser reconhecida pelo público – é também chamado de nome fantasia.

4. Qual será o nome da empresa (incluindo a razão social e o nome fantasia)?



Para responder a essa pergunta, você precisa pensar em como são o bairro e a cidade em que você mora, a fim de verificar se há muitas pessoas ou empresas que realizam a mesma atividade que você irá oferecer.

5. Onde será a minha empresa?

Às vezes, montar um negócio próximo de outro semelhante não é ruim. Na cidade de São Paulo, por exemplo, existe uma rua onde há várias lojas que vendem lustres. Nesse tipo de rua, chamada de “rua temática”, as pessoas podem encontrar várias opções de um mesmo produto, com modelos e preços diferentes, e tudo numa só área.

Mas há casos em que ter dois negócios semelhantes muito próximos um do outro pode significar prejuízo. O jeito é pesquisar. Procure saber se falta um serviço de manicure

e/ou pedicure em seu bairro ou cidade e qual é o melhor lugar para atender a essa clientela. Pode ser a região de trabalho de muitas pessoas que aproveitam os horários de almoço para “fazer as unhas”. Isso acontece, por exemplo, no centro de São Paulo. Mas também pode ser um bairro mais distante, onde quase não exista esse tipo de serviço.

Em seguida, não deixe de pesquisar também o valor do aluguel do espaço em que você deseja montar seu salão.

6. Quem serão meus clientes?

- a) Atenderei somente mulheres ou também homens?
- b) Meus clientes serão pessoas com renda alta, de modo que poderei cobrar mais por meu serviço, ou serão pessoas com renda média ou baixa?



7. Que serviços serão oferecidos?

a) Manicure e pedicure ou apenas manicure?

b) Desenhos e pinturas artísticas ou somente a pintura inteira das unhas?

8. Conheço todo o material e os instrumentos de que vou precisar?

9. Começarei meu negócio sozinho ou precisarei da ajuda de outras pessoas?



10. Quem serão os meus concorrentes: salões de beleza? Clínicas de estética? Academias?

a) Esses locais são de porte pequeno, médio ou grande?

b) Qual o tipo de serviço e a qualidade que eles oferecem?

11. Quem serão meus fornecedores?

a) Sei onde vou comprar os materiais e instrumentos de que preciso para começar meu negócio, como cadeiras, mesas etc.?

b) Onde comprarei o material de que vou precisar no dia a dia, como lixas, esmaltes removedores etc.?



Ao realizar seus cálculos, inclua o valor do aluguel, dos móveis, dos instrumentos, dos produtos e, se for o caso, da contratação de profissionais que trabalharão com você.

12. Quanto vou gastar para montar o meu negócio? E para mantê-lo?



Busque informações sobre isso no site da Secretaria do Emprego e Relações do Trabalho: www.emploi.sp.gov.br/programas/bancodopovo.html.

13. Considerando esses gastos, vou precisar de financiamento ou empréstimo bancário para começar meu negócio?

a) Posso recorrer ao Banco do Povo? Quais são os documentos necessários?

b) O que vou comprar com esse dinheiro?

14. Como vou divulgar meu negócio?

- Meus amigos podem me ajudar a fazer propaganda?
- Meu bairro possui uma associação? Posso contar com ela? Como faria essa parceria?
- Tenho recursos para produzir um panfleto?
- Vale a pena colocar um anúncio na internet?
- Você acha que seria bom oferecer descontos para trabalhadores de empresas ou clientes de academias do entorno?

This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

Talvez a parte mais complicada na hora de estruturar seu plano seja calcular os gastos iniciais que você vai ter e quanto irá custar a manutenção do seu negócio no dia a dia.

Em qualquer um desses casos é preciso lembrar que trabalhar como autônomo ou montar seu negócio tem custos bem diferentes.

Vamos pensar juntos.

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

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



Os instrumentos essenciais para o seu trabalho serão abordados na Unidade 5.

Seu custo de manutenção não será muito diferente: você terá de repor o material que acabar ou estragar. Deverá, ainda, considerar seu gasto com impostos (se você for cadastrado como microempreendedor individual, inclua na conta R\$ 62,10 por mês, em valores de 2010), transporte e alimentação nos dias em que estiver fora de casa.

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

Agora, se você for montar o próprio negócio, os gastos iniciais e de manutenção serão bem maiores. Você precisará, por exemplo, considerar as despesas com aluguel de sala, energia elétrica e água. E o gasto com impostos e taxas também será maior.

Esse levantamento permitirá que você calcule quanto precisará cobrar por seus serviços para que o negócio valha a pena.

Se você descobrir que, para ter lucro, vai precisar cobrar mais do que outros profissionais dessa área, será necessário mudar seu plano de negócios ou procurar outra forma de se inserir nesse mercado.

A esta altura, você já pensou um pouco mais sobre que caminho seguir. Que tal discuti-lo com a classe?

Atividade 6

COLOQUE SUAS IDEIAS EM DISCUSSÃO

Resuma em um cartaz o que você pensou e exponha suas ideias para a classe. Se você pensou em ser assalariado ou autônomo, explique o porquê dessa decisão. Caso tenha optado por montar um negócio, exponha seu plano de negócios.

Independentemente do caminho escolhido, ouça as sugestões de seus colegas e do monitor, pois isso poderá ajudá-lo no futuro.

Depois preste atenção à apresentação de seus colegas e busque contribuir, da melhor forma possível, com as ideias de cada um.



MÃOS, PÉS E UNHAS: O QUE É PRECISO CONHECER

Como já vimos, manicures e pedicures cuidam da beleza das mãos e dos pés das pessoas.

Portanto, a primeira coisa que você precisará fazer ao atender um cliente é observar as mãos e os pés dele com o objetivo de identificar as necessidades de cuidado em cada caso.



Em geral, as pessoas procuram manicures e pedicures para “fazer as unhas”, o que envolve: cortá-las e lixá-las; remover as cutículas e pintá-las.

Mas as mãos, os pés e as unhas não chegarão até você todos nas mesmas condições. Por isso, será preciso saber reconhecer problemas e, por vezes, auxiliar seus clientes a tratá-los.

Veja o depoimento a seguir:

“Uma boa manicure reconhece as fragilidades de cada tipo de unha e verifica as causas da aspereza de mãos e pés. Esse é o campo de trabalho [da manicure]; então, quanto mais sabedoria agregar, melhor.”

Wanda Regina, coordenadora técnica de rede de cabeleireiros.

Fonte: *Revista Cabeleireiros.com*, n. 26.

Disponível em: <http://goo.gl/F3X04>. Acesso em: 23 ago. 2010



A unha e o estilo pessoal

Ter estilo pessoal é expressar sua personalidade por meio de roupas, acessórios, cabelo, maquiagem e cor das unhas que você usa.

Os estilos pessoais são sete; contudo, a maioria das pessoas não possui um único estilo, mas a mistura de até três deles. Você precisa observar cada um de seus clientes e perceber se eles possuem um estilo que se sobressai ou quais os estilos que fazem parte da personalidade deles.

É importante que você conheça as principais características de cada um dos estilos para poder oferecer cores, formatos e desenhos nas unhas conforme o gosto pessoal de cada cliente.

Conheça os sete estilos a seguir.

Esportivo

Revela pessoas práticas, básicas, que adoram conforto. Imagine clientes vestindo jeans, camiseta e tênis. Geralmente, usam unhas de formato quadrado e mais curtas. Não gostam de esmaltes chamativos: somente uma base ou, no máximo, um esmalte transparente são o suficiente.



Romântico

Mulheres extremamente femininas e delicadas têm esse estilo. Essas clientes costumam gostar de vestidos esvoaçantes, babados, flores, fitas, tons claros. Em geral, preferem o formato de unha mais arredondado. Provavelmente a cor do esmalte escolhido terá tons suaves, em especial os rosados, os *nudes* e o branco. A francesinha também faz parte de sua opção pessoal.



SERGEY NOVIKOV/DREAMSTIME.COM

Tradicional

Tudo o que não chama a atenção faz parte desse estilo pessoal. As clientes preferem roupas discretas, recatadas e com cores neutras. As unhas são mais arredondadas e curtas. Esmaltes de cores neutras e sóbrias, como o rosa-pálido, o transparente e as cores clássicas são a sua escolha.



Elegante

Sofisticação é a prioridade das clientes que têm esse estilo. Geralmente, elas se apresentam de forma impecável e discreta. O formato escolhido é mais quadrado. Para elas, separe a melhor marca de esmalte e cores básicas e neutras, como beges, transparentes e alguns tons de vermelho.



LEV DOLGATSHOV / DREAMSTIME.COM

Moderno

A elegância das clientes com esse estilo é marcada por extremos. Elas gostam do preto total ou de cores fortes que contrastam com ele. Roupas masculinas combinando com acessórios enormes caracterizam seu jeito de se vestir. Elas preferem esmaltes de tons nada tradicionais, como o preto, o azul-marinho, o vermelho-sangue, o cinza e o café, além de formatos mais quadrados.



Criativo

As criativas apresentam uma mistura de estilos. Cores e estampas são a marca registrada dessas clientes, que “brincam” na hora de se vestir. Unhas quadradas ou pontudas e trabalhadas, tons chamativos e nada tradicionais, como azul, amarelo, verde, francesinha com a ponta colorida, cada unha de uma cor, enfim, tudo o que estiver na última moda e for diferente faz parte do gosto pessoal dessa cliente.



Sexy

A prioridade de mulheres com estilo sexy é a exuberância. Elas gostam de se sentir sempre sedutoras e belas. Fazem parte de seu estilo: roupas insinuentes, estampas que imitam peles de animais. As unhas podem ser quadradas ou redondas, mas são de tamanho alongado, em tons vermelhos cor de sangue, dourados, prata e preto. Essas clientes não saem de casa sem as unhas feitas.



As mãos



Você já reparou em suas mãos? E nas mãos das pessoas?

Elas diferem na cor, no tamanho, no comprimento e na grossura dos dedos, na textura da pele e no formato das unhas, entre outras características.

Tanto isso é verdade, que há expressões relacionadas a algumas dessas características. Veja dois exemplos.

- Ter “mãos de pianista” significa ter dedos longos.
- Ter “mãos de jogador de basquete” significa ter mãos grandes.

Para o manicure, perceber as características de tamanho das mãos e do formato e comprimento dos dedos é importante no momento de recomendar a modelagem das unhas.

No caso de mãos pequenas e delicadas, o mais adequado são unhas mais arredondadas. Para quem possui mãos mais compridas e dedos magros, ou mais finos e longos, o ideal é deixar as unhas mais quadradas. No caso de mãos pequenas e gordinhas, para haver um melhor equilíbrio, as unhas devem ser arredondadas nas laterais e retas na ponta.

Tipo de mão	Tipo de unha
Mãos pequenas e gordinhas	Unhas arredondadas nas laterais e retas nas pontas
Mãos e dedos magros e alongados	Unhas quadradas
Mãos pequenas e delicadas	Unhas arredondadas



Para passar creme nas mãos de seus clientes, coloque um pouco no dorso e espalhe pelas palmas e depois pelos dedos. Prefira cremes hidratantes que contenham silicone em sua fórmula.

Outra característica que não pode passar despercebida é a textura da pele, pois ela vai indicar que tipo de produto deve ser utilizado para sua hidratação.

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

Por isso, o uso de sabonetes neutros ou para peles secas e, em seguida, a aplicação de um hidratante com filtro solar são sempre recomendados. Isso vale para todos os tipos de pele.

Além disso, quando for cuidar das mãos de seus clientes, você poderá orientá-los a ter sempre um creme hidratante com eles e a usá-lo toda vez que lavarem as mãos.

No entanto, há mãos que requerem alguns cuidados a mais. É o caso, por exemplo, das mãos muito ressecadas por estarem em contato constante com água quente ou com o sol – mãos de carteiros, trabalhadores rurais, cozinheiras, lavadeiras etc. – ou, ainda, as de pessoas com mais idade. Com a ação do sol, a substância que dá elasticidade à pele (as fibras de colágeno) diminui, e, por isso, quanto mais avançada a idade, mais a pele das mãos torna-se flácida e com textura envelhecida. Esses sinais já começam a aparecer a partir dos 30 anos.

Nesses casos, o manicure pode recomendar ou propor que o cliente faça um tratamento especial, o banho de parafina cosmética.

O **banho de parafina** cosmética também é recomendado para o tratamento dos pés. Esse tratamento pode ser indicado pelo pedicure, pois consiste inicialmente em uma esfoliação da pele dos pés para a retirada das células mortas e, posteriormente, em uma tonificação da pele. O resultado do tratamento melhora na textura da pele, age na prevenção contra o ressecamento e também evita o aparecimento de calosidades.

Veja como realizar este procedimento, que pode ser utilizado tanto nas mãos quanto nos pés.



Passo 1: Comece pela higienização, lavando os pés do cliente em água morna. Mantenha os pés do cliente de molho por cerca de cinco minutos, para a pele ficar úmida e macia o suficiente para poder ser trabalhada na esfoliação.



Passo 2: Após a lavagem inicie a esfoliação, técnica de limpeza mais profunda que utiliza produtos específicos. Os cremes esfoliantes contêm micropartículas que, quando são friccionadas na pele, removem as células mortas e as impurezas. Evite realizar a esfoliação se o cliente tiver machucados nos pés, pois a fricção pode ferir ainda mais a região e atrapalhar sua cicatrização.



A parafina cosmética parece uma cera sólida e não deve ser colocada diretamente no fogo, mas derretida lenta e uniformemente em banho-maria. Ela não pode estar quente demais para não agredir a pele. Teste a temperatura em sua própria mão antes de aplicá-la no cliente.

Esse processo não tem contraindicações, pois a parafina usada é suave e não irrita a pele.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

Passo 3: Agora lave os pés novamente para a retirada do creme esfoliante e seque-os bem. Se necessário, tonifique a pele com uma loção apropriada.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

Passo 4: Aqueça a parafina cosmética em um aparelho específico para banho de parafina ou em uma panela em banho-maria. Não esqueça de checar a temperatura da parafina para não queimar os pés do cliente.



Passo 5: Mergulhe os pés na parafina até envolvê-los completamente com uma película do produto.



Passo 6: Em seguida, retire os pés da parafina e cubra-os com um plástico.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

Passo 7: Para manter a parafina aquecida, envolva os pés do cliente em uma meia de proteção.



HUMBERTO BASSANELLI JR.

Passo 8: Depois de 15 minutos, retire a parafina. Finalize o tratamento com a aplicação de creme hidratante.

Outro bom conselho para os casos de envelhecimento da pele é comer mais fibras. Para uma alimentação equilibrada, recomenda-se o consumo diário de quatro a cinco porções de fibras, que estão presentes em alimentos como frutas, frutos, verduras e grãos.

Além de prevenir o envelhecimento da pele, as fibras ajudam no funcionamento do intestino, nas dietas de emagrecimento e na prevenção de algumas doenças. Se você quiser saber mais sobre isso, realize uma pesquisa na internet.



Alimentos ricos em fibras:

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

Atividade I

COLOQUE EM PRÁTICA O QUE FOI DITO

1. Em duplas, analisem as mãos um do outro e registrem em seus cadernos o que observaram.
 - a) Descreva as características de seu colega:
 - tamanho das mãos;
 - tamanho dos dedos;
 - textura da pele.
 - b) Que formato de unha você recomendaria para ele?
 - c) Que tipo de hidratação você usaria? Por quê?
2. Terminada a atividade, seu monitor irá olhar as respostas e, se for o caso, dar dicas de como aprimorar a capacidade de observação da classe.



O envelhecimento da pele

O envelhecimento é um processo natural. Mas, no exercício de sua ocupação, você também poderá se deparar com problemas de pele sobre os quais será necessário fazer um alerta ao cliente.

Vejamos os problemas de pele mais comuns com que você poderá se deparar.

Dermatite de contato

Trata-se de uma irritação da pele das mãos causada pelo contato constante com substâncias externas/químicas ou pelo uso de luvas de borracha. A dermatite alérgica pode atingir também os pés, causada pela umidade resultante do uso constante de meias e sapatos.

Os principais sintomas são vermelhidão, inchaço e descamação.

BSIP/KEystone





Conhecida como hiperidrose, a transpiração excessiva nos pés e nas mãos é causada por um desequilíbrio do sistema nervoso e, no caso dos pés, pode ocorrer pelo uso exagerado de sapatos fechados.

Disidrose

Problema manifestado pelo aparecimento de bolhas pequenas, claras e profundas, também chamadas de vesículas, rodeadas por uma área avermelhada. Essas bolhas podem estourar, soltar líquidos e provocar coceira e descamação nas mãos e nos pés. Se houver o rompimento da pele, os locais afetados podem ficar bastante doloridos. Esse problema pode ser causado pelo **suor excessivo** (hiperidrose) e reaparecer de uma hora para outra.



LESTER V. BERGMAN/CORBIS/LATINSTOCK

Psoríase

Doença de pele, inflamatória e não contagiosa, que provoca descamação e erupção da pele. Manifesta-se, em geral, na palma das mãos, na sola dos pés, e também no couro cabeludo, nos cotovelos, nos joelhos, nas nádegas e, com menor frequência, nas unhas. Pode ser desencadeada por influência do meio, de alguns medicamentos ou de estresse. Predisposição genética é responsável por cerca de 30% dos casos. Costuma piorar no inverno.



BN/PHOTOTAKE/GLOWIMAGES

Psoríase ungueal

Vitiligo

Doença não contagiosa que apresenta manchas brancas, pois destrói o pigmento responsável pela cor da pele.



Somente médicos estão autorizados a fazer diagnósticos e indicar medicamentos, qualquer que seja o problema. Mesmo que você já tenha visto casos semelhantes, não arrisque palpites ou indicações, pois isso envolve conhecimentos que somente os profissionais da área da saúde dominam.

Se o cliente apresentar alguns desses problemas, você não deve sugerir o uso de nenhum produto para a pele. A maneira correta de agir, nesses casos, é informá-lo sobre o assunto e orientá-lo a procurar um médico.

A dermatologia é a especialidade da medicina que cuida dos problemas de pele, unhas e cabelos. E um dermatologista poderá diagnosticar e propor tratamento adequado para as necessidades de seus clientes.

Os pés



ROBERTO A. SANCHEZ/ISTOCKPHOTO.COM



O tema “unhas encravadas” será retomado adiante, quando falarmos mais a respeito desse assunto.

Obviamente, assim como ocorre com as mãos, os pés diferem bastante de pessoa para pessoa. No entanto, as características de tamanho e espessura não influenciam no formato das unhas – como elas serão cortadas e lixadas – nem nos demais procedimentos – como tirar cutículas, pintar etc.

Independentemente das características, as unhas dos pés sempre deverão ter formato mais quadrado na parte de cima e ligeiramente arredondado nos lados, de modo a evitar que encravem e machuquem a pele.

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

A falta de hidratação, o atrito constante da pele com sapatos e o solo, o peso do corpo sobre os pés etc., tudo isso agride a pele dessa região, e o seu engrossamento é uma espécie de autodefesa do organismo.

A fim de melhorar a aparência dos pés é preciso lixá-lo e usar cremes hidratantes com frequência. Deixar o creme por um pequeno período (cerca de 10 minutos) nos pés cobertos com papel filme (PVC) ajuda a hidratá-los.

Tratamentos com parafina cosmética, como o que já explicamos nas páginas 72 a 76, também são recomendados.

Aprenda a seguir uma receita caseira que você poderá indicar para os seus clientes.

Banho de leite e creme de própolis

Ingredientes:

- 100 g de vaselina sólida
- 1 colher de chá de mel
- 1 colher de café de extrato de própolis
- 1/2 litro de leite
- 1 litro de água mineral ou filtrada

Creme de própolis

Com uma colher de pau, bata a vaselina. Quando ela ficar com um tom esbranquiçado, adicione o mel e o extrato de própolis. Depois de misturar bem, guarde esse conteúdo em um pote com tampa.

Banho de leite

Ferva a água e desligue o fogo. Coloque a água em uma bacia em que caibam os seus pés e despeje o leite. Espere esfriar um pouco até uma temperatura suportável e deixe seus pés imersos por aproximadamente 10 minutos. Seque-os e aplique em seguida o creme de própolis.



Há pedicures que costumam passar lâmina de barbear sobre os calos na tentativa de retirá-los.

Nunca faça isso: você pode causar ferimentos na pele do cliente e agravar o problema.

Lembre-se também de que removedores de calos devem ser indicados somente por podólogos ou dermatologistas.

Você pode repetir esse banho quantas vezes desejar até conseguir o efeito esperado. Depois, indica-se que ele seja realizado pelo menos uma vez por semana.

Já a calosidade excessiva – provocada, em geral, pelo excesso de pressão numa determinada área – é um problema mais difícil de ser eliminado. Cabe ao pedicure lixar com delicadeza os locais que contenham calos. Vale também recomendar a seu cliente o uso de palmilhas, sapatos macios e protetores (de tecido, espuma, silicone, entre outros). Com essas medidas, a pressão sobre a região diminui e o conforto aumenta.



ALINASS/ISTOCKPHOTO.COM

Excesso de calos: problema difícil de ser eliminado

Finalmente, há questões para as quais um pedicure deve recomendar uma consulta a um dermatologista. Além das dermatites de contato, disidrose e psoríase – já citadas –, você deve estar preparado para reconhecer os problemas listados a seguir.

Micoses entre os dedos ou frieiras

Aparece entre os dedos, em geral como resultado do excesso de umidade. Provoca coceira, descamação, fissuras e placas esbranquiçadas.

O tratamento é feito por meio de medicação. Porém, secar bem os espaços entre os dedos após o banho, assim como usar sapatos abertos são medidas que podem auxiliar no tratamento.



Verruga plantar ou “olho de peixe”

É uma lesão causada por vírus. Trata-se de uma deformação que ocorre, de dentro para fora.

Aparece na forma de um espessamento na sola do pé, com um ponto escuro no meio, parecendo um olho. Daí o nome que recebe.



Tungíase ou “Bicho-de-pé”

Trata-se de um inseto que penetra na pele, em geral entre os dedos do pé, quando as pessoas andam descalças em áreas de campo ou praia. Sua permanência dentro da pele causa coceira, infecções e inchaços dolorosos.

O tratamento é realizado com a retirada do inseto, o que pode ser feito com uma agulha, mas em locais especializados e por um podólogo ou dermatologista.



Larva migrans cutânea ou “Bicho-geográfico”

Causada por parasitas presentes no intestino delgado de cães e gatos que são transmitidos ao homem por meio do contato com as fezes desses animais. As larvas movimentam-se, deixando marcas na pele humana que lembram um mapa.

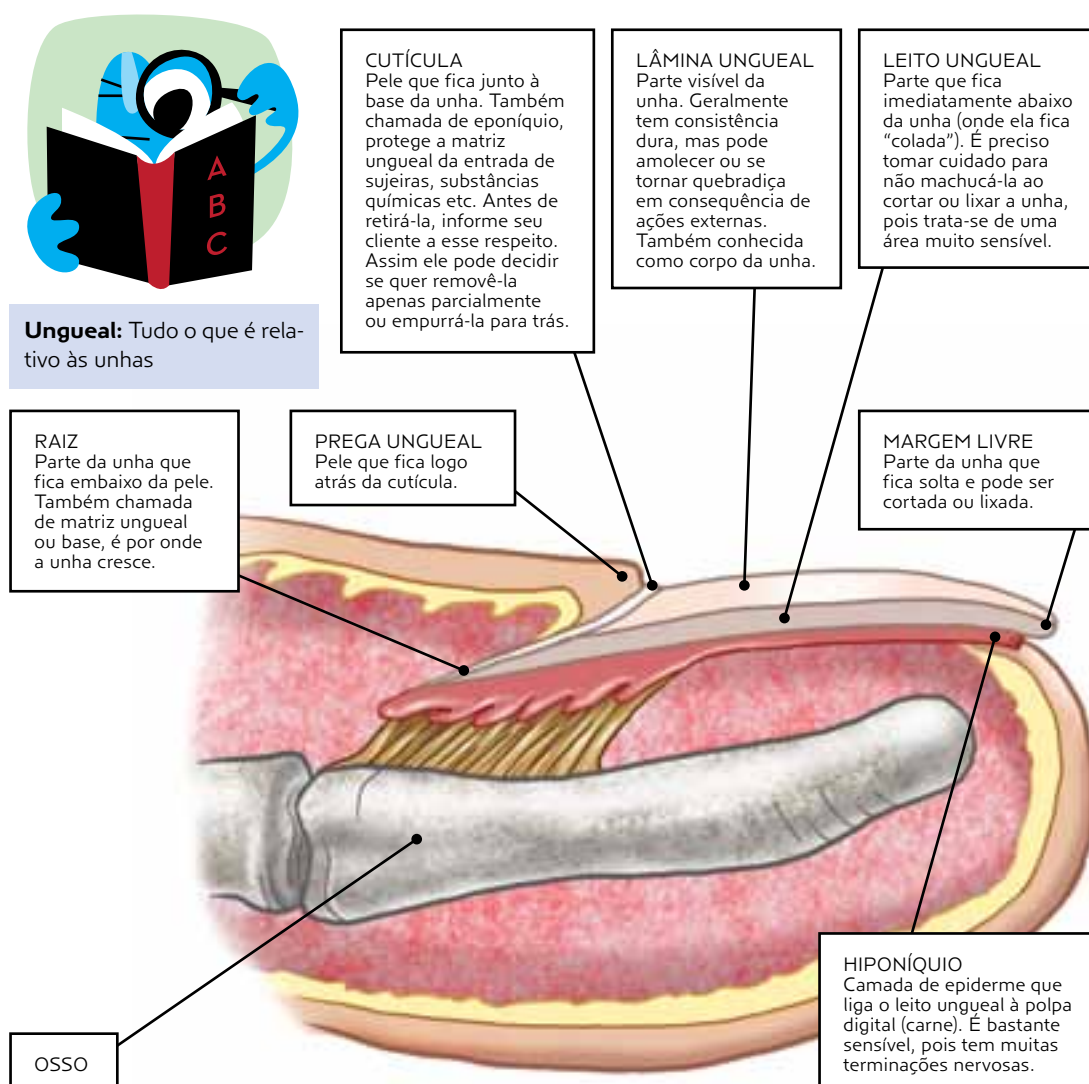


Já falamos bastante sobre mãos e pés. E as unhas? Vamos ver agora algumas de suas principais características e os problemas mais comuns com os quais você irá se deparar quando for atender seus clientes.

As unhas

As unhas são formadas por camadas de proteínas (em especial a queratina) e podem ter entre 0,5 e 1 milímetro de espessura, chegando ao seu comprimento máximo em 6 a 12 meses. Possuem enxofre e apresentam falta de água; por esse motivo, são mais duras que a pele. Com a idade, as unhas crescem mais devagar; também ficam mais espessas e vulneráveis a doenças.

Elas têm partes bem definidas:





Você sabia?

- Doenças, alterações hormonais e processos da idade podem afetar o crescimento das unhas.
- As unhas crescem mais rápido no verão do que no inverno.
- As unhas dos pés crescem mais lentamente do que as das mãos.

Apesar de terem uma estrutura comum, há diferentes tipos de unhas. Manicures e pedicures precisam aprender a identificá-los. Existem, por exemplo, unhas fracas e fortes; unhas que quebram facilmente, outras que escamam; unhas cujas cutículas são finas e se partem, e outras em que as cutículas são bem grudadas à matriz ungueal, dificultando sua remoção. São saberes que a prática da profissão o ajudará a adquirir.

Além disso, assim como ocorre com as mãos e os pés, também nas unhas você poderá se deparar com problemas específicos que necessitam ser tratados. Vamos ver os mais comuns.

Unhas encravadas

Ocorrem quando um pedaço da unha penetra na região da pele que fica ao seu lado, gerando inflamação. Suas causas principais são o uso constante de sapatos apertados ou de ponta fina (que apertam os dedos) ou unhas cortadas muito rente ao corpo da unha ou lâmina ungueal. Mas há também casos em que o próprio formato de unha da pessoa já cresce com a ponta para dentro da pele.

Em geral, as unhas encravadas causam bastante dor.

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



BSIP/GRAND/CM/KEystone

Hemorragias subungueais (embaixo das unhas)

Acontecem quando, em consequência de batidas fortes, os vasos sanguíneos que ficam no leito ungueal são rompidos. As unhas ficam com manchas ou listas arroxeadas.



Pontos ou manchas brancas nas unhas

Também surgem como consequência de batidas e são bastante comuns. Não requerem tratamento, pois desaparecem com o crescimento das unhas.



Paroníquia

Infecção que se instala ao redor da unha, causada por bactérias ou fungos. É mais comum entre pessoas que sofrem de diabetes e as que mantêm mãos e pés úmidos por longos períodos.

Pode também surgir como resultado de batidas nessa região e até por causa de cortes feitos por alicates de unha.



DR. P. MARAZZI/SCIENCE PHOTO LIBRARY/LATINSTOCK

Unhas fracas e quebradiças

Problema bastante comum, principalmente entre as mulheres, diz respeito ao aumento da fragilidade das lâminas ungueais. As causas devem ser investigadas, pois podem estar relacionadas à saúde, como uma deficiência hormonal ou a falta de ferro no sangue, o que pode provocar anemia.



LINDA STEWARD/ISTOCKPHOTO.COM

Roer unhas

Hábito causado pela ansiedade e difícil de ser eliminado. Pode causar deformidades nas unhas e até algumas doenças, uma vez que micro-organismos podem ser levados dos dedos à boca, e vice-versa.



Manchas negras

Devem ser avaliadas por médicos, pois podem indicar a ocorrência de doenças graves, inclusive câncer.



Infecções por fungos

Também conhecida como “micose de unha”, essas infecções acontecem por ação de fungos, que provocam o descolamento da unha do leito ungueal. Com o tempo, há alteração da cor da unha, ela fica deformada e tende a esfarelar. Os fungos podem começar atingindo a parte superior da unha ou sua base (a partir da cutícula). Depois, toda a unha é afetada. Sua ocorrência é mais comum nas unhas dos pés do que das mãos.

Essas infecções são difíceis de tratar. O processo é bastante demorado e envolve limpezas constantes (que devem ser feitas por um podólogo), uso de medicamentos tópicos – colocados no local atingido – ou, via oral. Atenção: somente médicos podem receitar.



Independentemente do problema, e mesmo que não seja da alçada de manicures e pedicures resolvê-los, você precisa estar atento a alguns aspectos, que servirão tanto para o seu dia a dia quanto para a orientação dos clientes.

- Unhas limpas, secas e bem cuidadas evitam que bactérias e fungos se instalem e causem problemas – como inflamações, infecções, perda das unhas etc.
- O uso de sapatos apertados ou de bico fino pode causar machucados nos cantos dos dedos e provocar unhas encravadas.
- Roer unhas, além de torná-las muito feias, pode machucar o leito ungueal e deixar a região constantemente úmida, o que favorece a instalação de micoses. Além disso, roer unhas é um hábito que transmite doenças, já que sujeiras e bactérias podem estar instaladas embaixo das unhas e são levadas para dentro do organismo pela boca.
- O uso de instrumentos, como alicates, lixas etc., não descartáveis ou não esterilizados, além de ser proibido pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), pode facilitar a transmissão de doenças. Não apenas doenças localizadas, como as micoses, mas também outras, muito sérias, como as hepatites B e C (doença que ataca o fígado) e a aids (doença que ataca o sistema imunológico, tornando a pessoa mais vulnerável a adquirir qualquer outra doença).

Voltaremos a esse tema nas próximas unidades.



Há produtos específicos utilizados para que as pessoas superem o hábito de roer unhas. Geralmente são produtos de gosto forte. Você pode sugerir que os clientes usem algum produto assim. Pode recomendar também que, a cada vez que pensarem em levar as unhas à boca, procurem respirar profundamente. Isso funciona porque, de modo geral, o hábito de roer unhas está relacionando à tensão e ao estresse, e a respiração profunda é tranquilizante.



A Agência Nacional de Vigilância Sanitária é um órgão do Ministério da Saúde que define como devem funcionar as clínicas de estética e os salões de beleza. Algumas de suas normas estabelecem que:

- Certos produtos não podem ser reutilizados e devem ser descartáveis.
- Os produtos usados nesses locais devem ter selo de aprovação do órgão, autorizando a sua fabricação, comercialização e utilização.



Caso você tenha dificuldade para entender alguma palavra, consulte um dicionário.

Atividade 2

DOENÇA É COISA SÉRIA

1. Leia o texto abaixo, sobre uma pesquisa realizada em 2009 com manicures da cidade de São Paulo. Trata-se de parte de uma reportagem publicada pelo G1, em 8 de fevereiro de 2009.

Hepatite é ameaça em salões de beleza de SP, diz pesquisa

De 100 entrevistadas, 10 foram contaminadas com a doença. Perigo começa ao fazer as unhas.

Uma pesquisa que acaba de ser concluída em São Paulo dá o alerta. Salões de beleza são focos importantes de transmissão de hepatite. O perigo começa quando você entra no salão de beleza para fazer as unhas. Se as manicures não tomarem certos cuidados, elas e o próprio cliente correm o risco de pegar a doença.

Mas por que fazer as unhas pode representar algum risco? Uma dissertação de mestrado feita por uma enfermeira na Secretaria da Saúde do Estado de São Paulo mostra que um perigo silencioso ronda as manicures dos salões de beleza – a hepatite, uma inflamação do fígado causada por um vírus.

“As manicures geralmente cortam a cutícula, e isso sangra. O sangue contém uma quantidade enorme de vírus. Dez elevado à 13ª potência de vírus por ml [mililitro], uma coisa brutal. Então uma gota de sangue pode favorecer a transmissão”, explica o doutor Roberto Focaccia.

O infectologista Roberto Focaccia é uma das maiores autoridades em hepatite no Brasil e orientador da pesquisa. Cem manicures em São Paulo foram entrevistadas e tiveram o sangue analisado. O resultado impressiona: 10% das entrevistadas tinham hepatite B ou C, as formas mais graves desta doença.

“Tanto a hepatite B como a C são doenças silenciosas, elas não se exteriorizam durante longos anos. Elas vêm se exteriorizar quando já têm complicações, o indivíduo já está com cirrose, um câncer de fígado, uma insuficiência hepática. Isso leva décadas”, explica o dr. Foccacia.

A pesquisadora descobriu que muitas vezes as normas de higiene não são respeitadas nos salões de beleza. Isso facilita a transmissão da hepatite através do sangue ou de instrumentos contaminados. Clientes e manicures correm riscos.

“Todas as profissionais que foram positivas haviam entrado em contato com sangue durante sua prática profissional e todas faziam suas próprias unhas, ou seja, retiravam suas próprias cutículas a cada sete dias”, explica a pesquisadora Andréia Schunck.

Fonte: GI, com informações do Fantástico.

Em duplas, discutam os resultados dessa pesquisa e reflitam sobre as providências que manicures e pedicures devem tomar para prevenir o risco de contraírem doenças como a hepatite.

Redija, abaixo, as conclusões da dupla.

MATERIAIS E LOCAL DE TRABALHO

Você acabou de ler um texto que mostra a importância de ter cuidados adequados com os materiais usados por manicures e pedicures, a fim de prevenir problemas de saúde, tanto dos profissionais como de seus clientes. Na prática da ocupação, isso equivale a dizer que todos os materiais usados que não forem descartáveis devem ser corretamente esterilizados.



Vamos ver logo mais como é realizado esse procedimento.

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



Alicates de unha, lixas, espátulas etc. não devem ser compartilhados entre os profissionais. Você precisa ter seu próprio conjunto e só você deve utilizá-lo. O fato de não emprestar esse tipo de material não pode ser confundido com falta de solidariedade entre colegas. É uma questão de higiene e cuidado com a saúde.

Os materiais também não devem ser utilizados em um cliente e depois em outro sem passar por um processo de esterilização. A transmissão de doenças, como a hepatite e a aids, é um problema muito sério. Se um alicate contaminado for utilizado para cortar a cutícula de uma pessoa há enormes probabilidades de transmitir a doença. Isso pode ocorrer também em relação a outros males, como micoses, infecções etc.

Atualmente, a divulgação da necessidade desse tipo de cuidado e a conscientização sobre sua importância têm crescido bastante. Com isso, pessoas que costumam fazer as unhas em salões e clínicas de estética com frequência estão aderindo ao hábito de comprar o próprio material e levá-lo consigo.

Mas há profissionais que se sentem ofendidos com essa prática, por acharem que isso representa falta de confiança na limpeza do local e dos instrumentos, bem como no trabalho que será realizado.

Atividade I

QUANDO O CLIENTE TRAZ SEUS INSTRUMENTOS

1. Forme dupla com o colega ao lado. Conversem sobre o assunto e reflitam sobre o que vocês fariam nesse caso. Ficariam ofendidos? Perguntariam por que o cliente não quer usar o material do salão? Mostrariam as condições do seu material? Tentariam convencê-lo a usar seus instrumentos?
2. Escreva a seguir as conclusões a que chegaram.

Antes de prosseguir, tenha sempre em mente que o fato do cliente ter um “kit de manicure” – é uma atitude saudável e contribui para a segurança de todos, além de ser cada vez mais corriqueira. Por isso, esteja pronto para utilizar alicates, espátulas e lixas de seus clientes.

O que não pode faltar no estojo de trabalho de manicures e pedicures?

Vejamos primeiro os **instrumentos essenciais**.

Alicate de corte de unha

É um alicate de aço inox, com pontas afiadas, que permite o corte das unhas. Pequenas coberturas de borracha são usadas para proteger as pontas contra batidas – que podem estragar o alicate ou machucar alguém.

Em geral, é utilizado nos pés, pois, para diminuir o tamanho das unhas das mãos, dá-se preferência ao uso de lixas.

WINTERLING/DREAMTIME.COM



Todos os instrumentos de aço inox devem ser esterilizados e guardados secos, para não enferrujar.

Tesourinha de unha

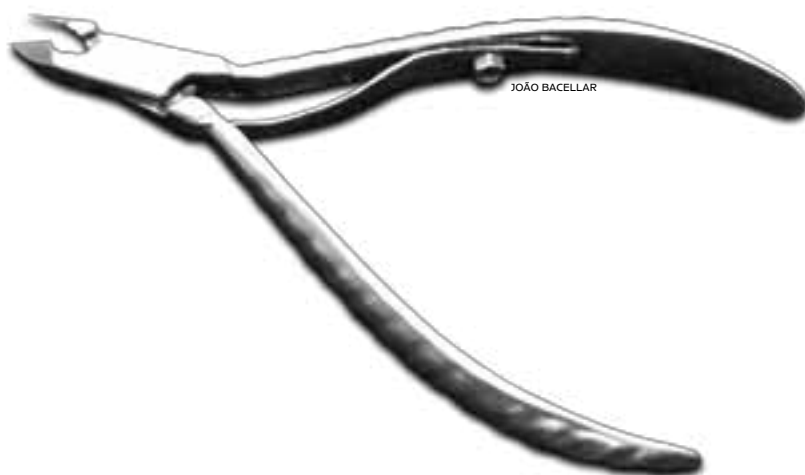
Em vez de alicate, há manicures e clientes que preferem usar tesoura para cortar as unhas das mãos. Seu uso é recomendável, principalmente, para pessoas cujas unhas são mais fracas e quebradiças.



Alicate de cutícula

Também fabricado em aço inox, tem as pontas menores e mais finas do que as dos alicates para corte de unha. Assim como ocorre com o alicate de unha, suas pontas devem ser protegidas com borracha para evitar que percam o fio.

Esse instrumento é específico para a retirada das cutículas e deve estar sempre bem amolado. Caso contrário, elas se partem, dificultando o trabalho do profissional e ferindo o cliente.



Espátula de metal

De aço inox, esse instrumento tem os dois lados úteis para os profissionais que o manuseiam. A ponta arredondada deve ser usada para empurrar a cutícula para trás e levantá-la, facilitando sua remoção.

O lado oposto serve para raspar a cutícula, retirando seu excesso.



1. Evite retirar as cutículas por inteiro, preservando a saúde das unhas.
2. É importante, no momento de usar a espátula, empurrar a cutícula para trás, e não para baixo. Apertar a espátula para baixo pode machucar a raiz da unha e fazer com que ela cresça deformada, com ondas.

Lixa para os pés

Em uma base de madeira ou de plástico é fixado um material abrasivo (papel ou metal) próprio para lixar a pele. Há vários tipos de lixas: umas mais finas, outras mais grossas.

As mais comuns são as amarelas – mais grossas e adequadas para usar em calcanhares e retirar calosidades – e as pretas – mais finas, para acabamento. Muitos fabricantes colocam os dois tipos de lixa na mesma base, um de cada lado.

Essas lixas podem ser lavadas, retirando-se os resíduos com escovinha, água e sabão, mas não esterilizadas. Por isso, o ideal é que sejam descartadas após o uso em cada cliente.

JOÃO BACELLAR



Lixa elétrica para os pés

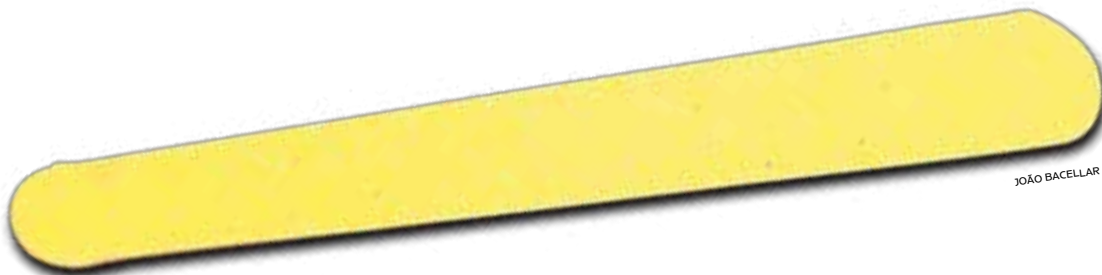
Para reduzir asperezas e pequenas calosidades da planta dos pés, a lixa elétrica é mais potente do que a lixa de madeira ou de plástico e tem a vantagem de não necessitar de força para ser usada. Deve-se tomar cuidado para não machucar o cliente: não lixe uma mesma região por muito tempo e não a use em locais onde a pele esteja muito fina. As superfícies abrasivas acopladas ao aparelho são descartáveis, devendo ser trocadas a cada cliente.



Lixas para as unhas

As lixas para as unhas são bem mais finas do que as utilizadas nos pés. Mas, também nesse caso, existem lixas de diferentes graus de aspereza. As mais ásperas (ou mais grossas) são usadas, geralmente, para reduzir o tamanho da unha ou alterar seu formato. Se a necessidade for somente acertar o tamanho e o formato, a lixa a ser utilizada deve ser mais fina. É comum um mesmo produto possuir os dois tipos de lixa, um de cada lado.

Assim como ocorre com aquelas usadas nos pés, as lixas de unha devem ser descartadas após o uso.



Polidor

Há, ainda, uma lixa específica, bem fininha, para dar acabamento. Ela também é chamada de polidor e pode ser utilizada para alisar a face superior da unha (sua superfície ou leito ungueal). Mas esse procedimento deve ser executado com muita delicadeza e somente de vez em quando, para retirar células mortas ou sujeiras e reduzir eventuais ondulações.



Pau de laranjeira ou palito de aço inox

Os mais comuns são feitos de madeira, embora também existam palitos de metal. São utilizados para a limpeza dos cantos e da parte posterior das unhas após a aplicação do esmalte. Os palitos de madeira não devem ser reaproveitados, pois não podem ser esterilizados.



Pedra-pomes

Você já ouviu falar em pedra-pomes? Trata-se um pedaço de rocha vulcânica. Diferentemente de outras pedras que conhecemos, ela é muito leve. Ao ser passada nos pés molhados (principalmente nos calcanhares e em pequenas calosidades), a pedra-pomes atua como esfoliante, auxiliando na limpeza da pele e na remoção de células mortas.

Você pode aconselhar que seus clientes tenham uma pedra dessas em casa, pois ela é adequada ao uso doméstico e pode ser facilmente utilizada durante o banho diário. Mas ela não deve estar entre os instrumentos de trabalho dos profissionais. Sua porosidade (os furinhos) não permite que ela seja limpa de forma adequada e, por isso, nunca deve ser partilhada por mais de uma pessoa.



Vamos falar agora dos **produtos e materiais adicionais** que não podem faltar no cotidiano do profissional da área.

Luvas e meias de plástico

Luvas e meias descartáveis são uma das possibilidades existentes para substituir os recipientes plásticos para água quente, em que os clientes colocavam as mãos e os pés enquanto aguardavam as cutículas amolecerem para serem retiradas.

Essas luvas e meias evitam a transmissão de micoses e outras doenças.

Além de serem mais higiênicas, elas já vêm com cremes que amolecem as cutículas e, por isso, agilizam o trabalho dos profissionais. Outra vantagem: você pode remover as cutículas apenas cortando as pontas das luvas ou meias e, enquanto isso, mãos e pés permanecem em processo de hidratação.

E lembre-se: depois do uso, descarte luvas e meias usadas, de preferência, diante do cliente.



A Anvisa proíbe o uso, em salões de beleza, de recipientes plásticos para colocação de mãos e pés na água quente – a menos que sejam revestidos com plásticos descartáveis.



JOÃO BACELLAR

Creme para remoção de cutículas

Se você optar por não usar as luvas e meias plásticas, poderá recorrer a cremes industrializados, específicos para remover cutículas.

Nesse caso, os recipientes plásticos devem ser revestidos com plásticos descartáveis.

Coloque o creme sobre as unhas e cubra-as com um pedaço de algodão (nas Unidades 6 e 7 veremos com mais detalhes como fazer isso).

Creme para esfoliação

Existem atualmente produtos específicos para fazer esfoliação, que retiram tecidos e células mortas de nossa pele. Há, inclusive, esfoliantes à base de pedra-pomes, que produzem o mesmo efeito que a pedra, com a vantagem de conterem óleos hidratantes. Você pode usar as lixas para fazer esse tipo de trabalho, mas não deixe de considerar a compra do produto industrializado, caso seja adequado às suas necessidades e aos seus custos.

Cremes hidratantes para mãos e pés

Além dos esfoliantes, há cremes específicos para hidratação das mãos e dos pés, que contribuem para deixar a pele macia e evitam rachaduras e descamação.

O uso desses produtos é bastante recomendável.



Removedor de esmalte

Como o nome diz, tem a função de retirar o esmalte das unhas – seja antes de iniciar o trabalho (caso o cliente chegue com as unhas já pintadas), seja depois, para a limpeza dos excessos nos cantos das unhas. O removedor pode, ou não, conter em sua composição um produto chamado acetona.

Produtos à base de acetona são eficientes na retirada do esmalte, mas seu uso continuado e constante (mais de uma vez por semana) enfraquece as unhas, deixando-as ressecadas e quebradiças.

Se você prefere e usa normalmente removedor de esmalte à base de acetona, consulte seu cliente antes de aplicá-lo. E tenha sempre outro tipo de removedor à mão.

Algodão

O algodão é necessário para embeber o removedor ou a acetona, possibilitando a retirada do esmalte.

Além disso, ele pode ser usado para amolecer as cutículas, no caso de você ou de seu cliente não optar pelo uso de luvas e meias plásticas.



Hoje existem no mercado lenços removedores de esmalte, que, além de não conterem acetona, hidratam as unhas e possuem um perfume agradável de baunilha (também conhecida como vanila).



JOÃO BACELLAR



Você sabia?

A água da torneira, que consumimos em nosso dia a dia, é composta basicamente por duas substâncias: hidrogênio (2 partes) e oxigênio (1 parte). A água oxigenada recebe esse nome porque tem mais oxigênio em sua composição.

Muitas pessoas utilizam o álcool em consistência de gel para desinfetar as mãos, principalmente depois da epidemia da gripe H1N1. O álcool é necessário, mas faz apenas uma limpeza superficial.

Pó hemostático

Serve para estancar o sangramento, caso ocorra algum corte durante a retirada da cutícula.

Água oxigenada (10 volumes)

Deve ser usada para limpar e desinfetar eventuais ferimentos que podem surgir durante a retirada da cutícula do cliente.

Quando colocamos água oxigenada nos ferimentos, ela elimina as bactérias chamadas anaeróbias (que não respiram oxigênio), auxiliando na cura das feridas.

Álcool

O álcool pode ser usado para fazer uma primeira assepsia (limpeza) nos instrumentos que serão esterilizados. Mas atenção: ele não substitui a esterilização.



Toalhas de mão e de papel

Toalhas são necessárias para secar mãos e pés, após lixá-los, fazer a esfoliação e remover as cutículas. Servem também para proteger as roupas dos clientes durante o trabalho, além de preservar a privacidade das que estiverem vestidas com saia no momento de fazer o pé.

Ao adquirir toalhas de pano, dê preferência às lisas e de cores claras. Mantenha-as sempre muito limpas e lembre-se de que deve trocá-las após atender cada cliente.

As toalhas de papel têm uma função adicional além de auxiliarem na limpeza do seu local de trabalho: separar os dedos dos pés para que não encostem uns nos outros no momento de pintar as unhas. Essas toalhas devem ser descartadas após o uso.

Borrifador de água

É usado ao longo da sessão de embelezamento de mãos e pés, sempre que houver necessidade de umedecer a pele, as unhas ou, ainda, materiais envolvidos no processo.

Recipiente para colocação de material descartável

Uma lixeira pequena para colocar restos de algodão, utilizados na remoção do esmalte, na limpeza das unhas, e para o descarte de pequenos objetos colabora com a limpeza e a organização de seu ambiente de trabalho.



E os **produtos envolvidos no processo de pintura das unhas**, quais são? Existe, atualmente, uma grande variedade deles, com muitas cores diferentes e diversos modos de aplicação. Vamos nos ater aos mais importantes.

Base

É passada antes do esmalte com o objetivo de preparar a unha para a aderência do esmalte. Algumas bases são indicadas como fortalecedoras, mas devem ser usadas com moderação, pois tiram a umidade das unhas, deixando-as ressecadas e com pequenas rachaduras.



Nunca utilize o esmalte quando ele estiver muito grosso. Caso isso ocorra, você poderá melhorar sua consistência adicionando um pouco de óleo de banana. No entanto, esse procedimento deve ser evitado ao máximo, pois a qualidade do esmalte deixará muito a desejar.

Esmalte

Há uma infinidade de cores e marcas. É importante ter diferentes opções para que seu cliente possa escolher.

Porém, não abuse das compras. Tenha em mente que a moda muda e os esmaltes envelhecem, perdendo a validade. Por esse motivo, adquira no máximo dois vidros de cada cor, repondo-os assim que terminarem ou perderem a consistência ideal para o uso. Devemos lembrar sempre de evitar o desperdício.



Óleo ou spray secante e *top coat*

Qualquer um desses três cosméticos deve ser usado depois que o esmalte for passado e os excessos, retirados. Eles têm como objetivo acelerar o processo de secagem do esmalte e impedir que a poeira e outras impurezas grudem nele.

A cobertura conhecida como *top coat*, também chamada de extrabrilho, é o mais novo desses produtos. Ela apresenta a vantagem de estender o tempo de conservação e o brilho do esmalte.



Atividade 2

ESCOLHA DOS ESMALTES

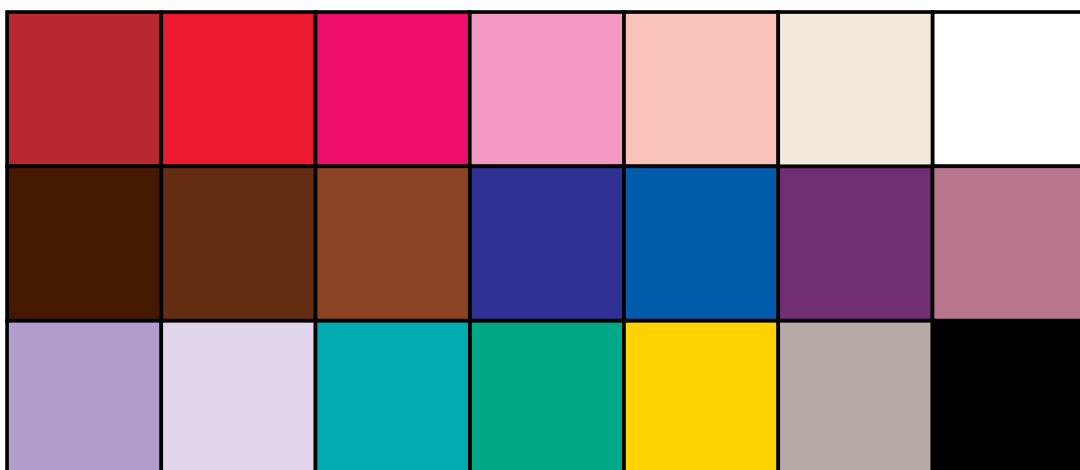
Imagine que você vai começar a trabalhar num salão de beleza nas próximas semanas e ainda não conhece sua clientela, mas precisa escolher as cores de esmalte que vai comprar.

1. Reflita sobre quais características da clientela o ajudariam a definir as cores de esmalte a comprar. Idade? Sexo? Renda?

Anote abaixo o que você gostaria de saber sobre os clientes e explique a razão.

2. Pense agora que esse salão de beleza atende principalmente três tipos de clientes.

- a) Adolescentes e mulheres jovens de 16 a 30 anos, que frequentam muitas festas e estudam ou trabalham em profissões relacionadas à moda.
- b) Advogadas, médicas e diretoras de empresas com idade entre 30 e 55 anos.
- c) Mulheres entre 30 e 55 anos, donas de casa.



[illegible]

Não deixe também de pesquisar – em *sites*, revistas, TV etc. – o que está na moda a cada momento.



Em grande parte dos salões, independentemente do tamanho, são os profissionais responsáveis pela manicure e pedicure que compram seu material de trabalho.

Fique atento e não se deixe levar pela escolha dos outros. Pesquise locais e preços. Descubra as vantagens de juntar-se com colegas para adquirir uma quantidade maior de produtos e, com isso, ganhar melhores descontos. Enfim, faça suas compras de forma consciente.

Atividade 3

ACONTECEU COMIGO

1. Leia o texto abaixo.

Meu nome é Marta. Trabalho como manicure num grande salão de beleza que emprega várias pessoas: três cabeleireiros, seis assistentes de cabeleireiro, oito manicures, uma maquiadora, duas recepcionistas, um faxineiro, duas depiladoras e, ainda, a gerente.



Ribamar, o proprietário, segue a lei na hora da contratação, pois todos são registrados em carteira.

É, mas devagar com o andar. Ele registra todos com um salário mínimo e paga comissão “por fora” para cada serviço feito. E tem mais: os produtos que cada empregado deve usar para trabalhar ficam por conta de cada um. A manicure compra esmalte; o maquiador, a sombra e a base; o cabeleireiro, o spray, a escova.

Todos aceitaram essas condições porque precisam trabalhar e corre “à boca pequena” que todos os salões seguem a mesma regra.

Mas uma novidade fez todo mundo ficar agitado. Um dia o dono do salão disse:

— A partir de agora eu forneço todos os produtos que serão usados aqui e vocês irão comprá-los de mim. Tenho que garantir a qualidade dos serviços prestados no salão e, para isso, é necessário padronizar os produtos. Então, eu sou o fornecedor.

Todos começaram a fazer contas e concluíram que a comissão iria cair demais.

— Ele está cobrando muito caro pelos produtos — falou Clarice.

Uma ideia surgiu no grupo:

— Podemos nos reunir e comprar em grande quantidade, assim vai ficar mais barato para todos nós.

Néia torceu o nariz.

— Ih... Essa história não vai dar certo. Seu Ribamar vai ficar furioso!

Amélia ponderou:

— Não, pessoal. Vamos explicar a situação para ele. Se nós somos registrados com um valor menor de salário, temos os outros direitos reduzidos, como o 13º salário, o depósito no Fundo de Garantia por Tempo de Serviço e as férias. Isso sem falar na aposentadoria. Com a comissão conseguimos compensar um pouco as perdas e ganhar melhor. Diremos a ele que nos unimos e vamos economizar comprando os produtos em atacadistas e, assim, economizar na compra e conseguir ganhar um pouco mais.

Como o grupo não chegava a um consenso, Claudete falou:

— Vamos votar a questão!

E começou a organizar tudo.

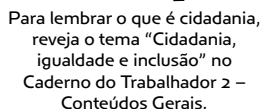
— Quem quer comprar os produtos aqui no salão levanta a mão. Agora, os que preferem se juntar e comprar fora.

Todos foram ouvidos e venceu a maioria, que desejava comprar o material fora.

Ao ver que os funcionários se organizaram, o dono do salão não teve outra saída a não ser acatar a decisão do grupo.

Esses profissionais deram um exemplo de democracia.

2. Consulte no dicionário o significado das palavras e expressões que não conhece.
3. Agora discuta com mais quatro colegas a situação citada no texto acima, respondendo às seguintes questões:
 - a) Ribamar tinha razão em fornecer os produtos?
 - b) O que estava em jogo na decisão anunciada pelo dono do salão?



- c) É certo registrar um funcionário com um salário menor do que ele realmente ganha? Quais são as consequências desse ato para o trabalhador?
- d) Que atitude sua equipe tomaria se estivesse no lugar dos profissionais do salão? Por quê?
- e) Registre aqui, com suas palavras, um resumo do debate do grupo.

[illegible]

Com o que vimos até aqui você já conhece quase todo o material necessário para “fazer unhas” profissionalmente.

Na realidade, falta ainda falar de algumas coisas, fundamentais porque dão segurança a você e seus clientes.

Vamos abordar primeiro os equipamentos de proteção individual (ou EPIs). Você já ouviu falar deles em outros momentos de sua qualificação, quando foi discutido o tema “Saúde e segurança no trabalho”, no Caderno do Trabalhador 6 – Conteúdos Gerais. Os EPIs são de uso obrigatório nas empresas, pois servem para proteger os profissionais (e, no caso da área de beleza, também seus clientes) sempre que o trabalho oferecer algum risco à saúde.

Atividade 4

Os EPIs DE MANICURES E PEDICURES

Que roupas e equipamentos de proteção devem ser utilizados para garantir a integridade física de manicures e pedicures durante o trabalho?

1. Em grupos de quatro pessoas, discutam a questão acima e justifiquem suas respostas.

Vestuário	Sim. Por quê?	Não. Por quê?
Luvas		
Máscara		
Avental, jaleco ou uniforme		
Touca		
Sapatos fechados		

2. Depois de preencherem o quadro, discutam com a classe os resultados e registrem suas conclusões.

Se você considerou essencial o uso de luvas, acertou. Elas podem diminuir um pouco a sensibilidade do profissional, mas são obrigatórias, pois o protegem contra infecções, micoses e outras doenças. Como o manicure e o pedicure atendem vários clientes por dia, o risco de exposição é maior. Portanto, é preciso se cuidar.

As luvas devem ser descartáveis e substituídas após cada uso, afinal você deve pensar em sua segurança e também na de seus clientes.

Com relação às máscaras, seu uso é indicado nos seguintes casos: quando há manipulação de produtos tóxicos, os quais, se forem aspirados, podem colocar em risco sua saúde; se você for alérgico aos produtos que irá usar; se você estiver tossindo ou com uma gripe ou um resfriado.

Os demais itens, embora não tenham a função primordial de proteger, demonstram sua preocupação com a higiene e transmitem credibilidade aos clientes. É o caso da utilização de:

- Uniformes, aventais ou jalecos, que devem ser confortáveis e um pouco largos (para não atrapalhar seus movimentos) e, principalmente, têm de estar sempre limpos e bem passados;
- Toucas descartáveis, que podem ser dispensadas se o seu cabelo estiver preso;

- Sapatos fechados, preferencialmente com solado de borracha, a fim de evitar que você escorregue ou leve um choque ao manusear aparelhos elétricos. Eles e outros materiais perfurantes.

Além dos EPIs, há um procedimento fundamental para garantir sua segurança e a dos clientes. Já falamos dele. Trata-se da esterilização de instrumentos não descartáveis.

Mas o que significa exatamente esterilizar?

Esterilização é um processo que elimina todos os organismos vivos presentes num objeto, mesmo aqueles que só podem ser vistos com a ajuda de um **microscópio**, como bactérias, vírus e fungos.

Para que a esterilização ocorra, é necessário um processo especial. Lavar alguma coisa com água e sabão, desinfetá-la com álcool ou água sanitária, ferver um objeto por um tempo, tudo isso pode deixar esse objeto limpo, mas não o esteriliza. Isso também pode ser dito com relação à colocação dos instrumentos em minifornos, o que ainda é bastante comum nos salões de beleza.

Nesses casos, se estiver contaminado, o objeto transmitirá doenças para outras pessoas, pois não terá sido esterilizado.

Há diversas maneiras de esterilizar materiais: por meio de processos químicos ou físicos.

- Processos químicos: envolvem o uso de substâncias, como ácidos, gases etc.
- Processos físicos: envolvem alteração de temperatura, pressão e velocidade, entre outros.

No caso que nos interessa – a esterilização de alicates de cutícula, espátulas etc. –, dois métodos são indicados como os mais adequados.

A **esterilização por pressão** é realizada por meio de um aparelho chamado autoclave. Os instrumentos são colocados dentro desse aparelho, de onde o ar é extraído e substituído por vapor, um calor úmido superior a 130°C



Você sabia?

Você já ouviu falar em **microscópio**? É um aparelho equipado com lentes que ampliam a imagem de coisas e seres minúsculos que não conseguimos enxergar a olho nu.

Os microscópios são usados por cientistas, médicos e estudantes para observar e examinar partes do corpo humano e dos animais, das plantas etc.



É possível obter crédito junto ao Banco do Povo Paulista para a compra de equipamentos. Veja as condições de empréstimo no site www.bancodopovo.sp.gov.br.

(graus Celsius). A esterilização começa nesse momento. Passado um tempo, o vapor é progressivamente retirado e, com o calor que fica no interior do aparelho, os instrumentos secam.

Além de ser um esterilizador eficiente, a autoclave tem uma trava que impede a abertura do aparelho antes do tempo. Por isso, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) recomenda seu uso.

O preço das autoclaves varia muito, dependendo de sua capacidade de armazenagem, do material de que ele é feito (alumínio ou aço inox), da inclusão de uma bomba a vácuo e outras características.



Autoclave: preço do equipamento pode variar bastante

Existem, por exemplo, autoclaves de R\$ 1.700, enquanto outras (próprias para uso em hospitais) custam mais de R\$ 70 mil.

Se você pensa em trabalhar como autônomo, pesquise preços e busque um aparelho adequado ao seu orçamento. Isso pode ser feito pela internet.

Tenha em mente que a autoclave é um instrumento de trabalho e não algo supérfluo, desnecessário. Ele garante

a segurança e a saúde de seus clientes – e a sua também. Por isso, é importante pensar na aquisição desse aparelho, caso você pretenda trabalhar como autônomo ou abrir o próprio negócio.

Outra forma de esterilização se dá por meio de calor seco, com o uso de uma **estufa**. Nas estufas, os instrumentos são aquecidos a uma temperatura média de 180°C (graus Celsius).

Embora eficiente, esse processo envolve desvantagens consideráveis. O tempo de esterilização, por exemplo, é de pelo menos duas horas. Isso significa que, para atender vários clientes consecutivos (um em seguida do outro) você precisa ter no mínimo quatro jogos de instrumentos.

Com esse conjunto de instrumentos e produtos, seu kit básico de trabalho está completo.

Basta ter uma bolsa, maleta ou caixa plástica para levar o material de forma organizada, caso você precise se deslocar de um lugar para outro.



Não adianta querer abreviar o tempo do processo. Se o aparelho for aberto durante a esterilização, ela não acontece por completo, e os instrumentos infectados continuam transmitindo doenças.



Se você for trabalhar em domicílio, leve seus instrumentos já esterilizados e embalados. Eles deverão ser abertos na casa do cliente, no momento em que serão usados. Caso você não tenha aparelho de esterilização (estufa ou autoclave), peça que seus clientes tenham alicates e espátulas próprios. Se somente uma pessoa utilizar esses instrumentos, basta lavá-los com escova, água e sabão e desinfetá-los com álcool. Os materiais descartáveis você deverá ter consigo. Mas lembre-se de que eles devem estar embalados individualmente e precisam ser descartados no local de uso, na frente dos clientes.

Se você for trabalhar num local fixo – salão ou clínica de estética –, certifique-se de que haja móveis adequados para receber a clientela.

- Mesa e cadeiras de tamanho e altura apropriados para você e seu cliente ficarem confortáveis.
- Cadeira baixa para você sentar-se de frente para o cliente e na altura mais conveniente para realizar seu trabalho. Em geral, essa peça possui uma ou duas gavetas na parte inferior para guardar os materiais que serão usados.
- Tripé para apoio de pernas.

A cadeira baixa também é conhecida como “cirandinha”. Alguns modelos já vêm com apoio de pernas (utilizado para os cuidados com os pés) e mesa para “fazer mãos” acoplados. Veja um exemplo na figura abaixo.



Sempre tome muito cuidado com a postura.

Você já ouviu falar de ergonomia? Trata-se do estudo dos ambientes e da postura humana para o desenvolvimento de projetos de mobiliários que não prejudicam a saúde.

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

No Brasil são muitos os casos de afastamento do trabalho em decorrência de doenças causadas por postura inadequada, pela realização de movimentos repetitivos ou em razão de músculos tensionados, o que sobrecarrega alguns locais do corpo.

Elas são conhecidas como doenças osteomusculares relacionadas ao trabalho (DORT) e afetam mais as mulheres, por sua “menor resistência estrutural e pelos hormônios femininos, que contribuem para o acúmulo de líquidos nos tecidos” (*Unhas: técnicas de embelezamento e cuidados básicos com mãos e pés*, Senac Nacional, 2009).

Para prevenir esse tipo de doença, a primeira atitude é cuidar bem da postura durante o atendimento aos clientes: costas retas (se possível, apoiadas) e pés paralelos apoiados no chão.

Além da postura, é importante que você faça, regularmente, exercícios de alongamento durante o dia. Isso se chama ginástica laboral.

Atividade 5

EXERCÍCIOS NO TRABALHO

Em grupos de quatro alunos, façam uma pesquisa sobre exercícios de alongamento que possam ser realizados no trabalho, envolvendo as partes do corpo mais exigidas durante as atividades de manicures e pedicures: mãos, braços, costas e pescoço.

Depois apresentem à classe os resultados dessa pesquisa.

Juntos, vocês irão selecionar dez exercícios e anotá-los, passo a passo, no caderno. Assim, todos poderão praticá-los diariamente quando começarem a trabalhar em sua nova profissão.

Lembre-se: exercitar as mãos significa, por extensão, mexer dedos, punho, cotovelo. Aproveite esse momento e massageie as próprias mãos, realizando movimentos circulares com o polegar na palma da mão oposta.



Você sabia?

Um trabalhador com registro em carteira poderá receber o SAT – seguro no caso de acidente pago pelo empregador – e o auxílio-acidente ou o auxílio-doença, benefícios a que terá direito também aquele que contribuir como autônomo para o INSS. Caso contrário, mesmo que a doença esteja relacionada ao trabalho, o profissional não terá direito a nada.



Veja mais a respeito de doenças ocupacionais no tema “Saúde e segurança no trabalho” do Caderno do Trabalhador 6 – Conteúdos Gerais.

- *A história da ocupação*
- *A profissão de manicure e pedicure*
- *Mercado de trabalho*
- *Mãos, pés e unhas: o que é preciso conhecer*
- *Materiais e local de trabalho*