

BELEZA E ESTÉTICA

 Cursoslivres



Maquiagem Básica: Preparação da Pele e Aplicação

A maquiagem é uma prática milenar presente em diversas culturas ao longo da história, e hoje ocupa um espaço significativo no universo da estética, da moda e do autocuidado. Mais do que uma ferramenta para realçar traços ou corrigir imperfeições, a maquiagem também é uma forma de expressão pessoal e de fortalecimento da autoestima. Para que o resultado da maquiagem seja satisfatório, duradouro e seguro, é essencial que sua aplicação seja precedida por uma preparação adequada da pele. A maquiagem básica, apesar de não envolver técnicas complexas, exige conhecimento e atenção a etapas fundamentais que garantem um acabamento uniforme e saudável.

A **preparação da pele** é o primeiro passo de qualquer processo de maquiagem e tem como objetivo criar uma base limpa, hidratada e equilibrada para receber os produtos. Essa etapa não apenas melhora a fixação e o acabamento da maquiagem, como também protege a pele contra obstrução dos poros, ressecamento ou reações adversas. O preparo inicia-se com a limpeza, que remove impurezas, oleosidade e resíduos de produtos anteriores. Essa higienização pode ser feita com sabonetes ou géis específicos para o tipo de pele, evitando o uso de substâncias agressivas que comprometam a barreira cutânea.

Após a limpeza, a **tonificação** é recomendada para equilibrar o pH da pele e suavizar os poros. Embora alguns profissionais dispensem essa etapa em maquiagens do dia a dia, ela pode ser benéfica principalmente para peles oleosas ou sensíveis. Em seguida, a **hidratação** é indispensável. Mesmo peles oleosas devem ser hidratadas com produtos leves e oil-free. A hidratação favorece a elasticidade da pele, evita o craquelamento da base e contribui para um efeito mais natural. O último passo da preparação é a aplicação do **protetor solar**, especialmente em maquiagens utilizadas durante o dia. O filtro solar protege contra os danos da radiação ultravioleta e deve ser adequado ao tipo de pele, podendo ser substituído por bases ou hidratantes com FPS em situações pontuais.

Com a pele devidamente preparada, inicia-se a **aplicação dos produtos de maquiagem**. A primeira etapa é a aplicação do **primer**, produto que uniformiza a textura da pele, disfarça poros dilatados e ajuda a fixar a maquiagem por mais tempo. Em seguida, aplica-se a **base**, que tem a função de uniformizar o tom da pele. A escolha do tom correto é essencial e deve ser testada na região do maxilar ou pescoço, nunca nas mãos. A base pode ter diferentes coberturas – leve, média ou alta – e ser líquida, cremosa, em bastão ou em pó, conforme o tipo de pele e o efeito desejado.

Após a base, utiliza-se o **corretivo** para disfarçar olheiras, manchas e pequenas imperfeições. O corretivo pode ser aplicado com os dedos, pincel ou esponja, de forma pontual ou em áreas específicas. Para selar esses produtos cremosos e prolongar sua duração, utiliza-se o **pó facial**, que pode ser compacto ou solto. O pó deve ser aplicado com moderação, especialmente em peles secas, para evitar um efeito pesado.

A próxima etapa é a aplicação do **blush**, que devolve o aspecto saudável à pele. O blush deve ser escolhido conforme o tom de pele e aplicado nas maçãs do rosto com movimentos suaves. O **iluminador** e o **bronzer** são opcionais, mas podem ser utilizados para dar profundidade e brilho ao rosto, respeitando as proporções naturais.

Nos olhos, a maquiagem básica envolve o uso de **sombras neutras**, **delineador** (ou lápis) e **máscara para cílios**. A escolha das cores deve harmonizar com o tom da pele e com o objetivo da maquiagem – mais leve para o dia, mais marcada para a noite. Já as **sobrancelhas** podem ser preenchidas com lápis ou sombra específicas, sempre respeitando seu formato natural.

Por fim, os **lábios** recebem batom ou gloss, que podem ser usados em tons suaves ou vibrantes, dependendo da ocasião. Para maior durabilidade, recomenda-se o uso de lápis para contorno labial e a aplicação em camadas finas.

É importante destacar que a maquiagem, embora seja uma prática cotidiana para muitas pessoas, deve sempre ser removida ao final do dia com produtos demaquilantes adequados. Dormir com maquiagem pode obstruir os poros, favorecer o surgimento de acne e acelerar o envelhecimento precoce da pele. A remoção deve ser seguida por limpeza, hidratação e, preferencialmente, uso de produtos regeneradores noturnos.

A maquiagem básica, quando bem executada, valoriza a beleza individual, respeita as características naturais do rosto e promove uma sensação de bem-estar. Para profissionais da estética, dominar essas técnicas é essencial não apenas para atender clientes com qualidade, mas também para orientar sobre práticas seguras, adequadas e personalizadas. O respeito à diversidade de rostos, tons e estilos é o que torna a maquiagem uma arte democrática, acessível e transformadora.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, L. C.; LIMA, D. S. *Fundamentos da estética e cosmetologia*. São Paulo: Érica, 2019.

FERREIRA, G. R.; SOUZA, M. A. *Práticas e técnicas em estética facial, corporal e capilar*. Rio de Janeiro: Rubio, 2020.

MARTINS, C. C. *Estética: conceitos, procedimentos e práticas*. São Paulo: Senac São Paulo, 2017.

SANTOS, P. R.; MOREIRA, L. R. *Cosmetologia aplicada à estética*. 2. ed. São Paulo: Phorte, 2018.

SILVA, R. F. *Profissão Esteticista: ciência, saúde e beleza*. Salvador: Edufba, 2018.

Demaquilantes e Limpeza Pós-Maquagem

A maquiagem, embora amplamente utilizada como ferramenta estética e de valorização da imagem pessoal, exige cuidados específicos após sua aplicação, especialmente no que se refere à sua remoção adequada. O processo de **limpeza pós-maquagem** não é apenas um hábito de higiene, mas uma prática indispensável para a manutenção da saúde da pele, prevenção de problemas dermatológicos e preservação da função natural da barreira cutânea. Nesse contexto, os **demaquilantes** desempenham um papel fundamental, sendo produtos especialmente formulados para remover cosméticos, impurezas e resíduos acumulados ao longo do dia.

A remoção correta da maquiagem é essencial porque diversos produtos utilizados na região do rosto, como base, corretivo, pó, sombras, delineadores, rímel e batons, possuem substâncias que, se não forem eliminadas, podem obstruir os poros, favorecer a proliferação de bactérias, agravar quadros de acne e acelerar o envelhecimento cutâneo. Além disso, dormir com maquiagem pode prejudicar a oxigenação da pele, causar ressecamento e provocar irritações, principalmente em peles sensíveis.

Os demaquilantes são classificados de acordo com sua composição, textura e finalidade, podendo ser divididos em várias categorias. Um dos tipos mais comuns são os **demaquilantes bifásicos**, compostos por uma parte oleosa e outra aquosa. Eles são especialmente eficazes na remoção de maquiagens à prova d'água e produtos mais resistentes, como rímel e delineadores. Por conterem óleos em sua fórmula, esses produtos ajudam a dissolver os pigmentos com facilidade, sendo indicados para a região dos olhos e lábios. No entanto, devem ser utilizados com moderação em peles oleosas ou acneicas, preferindo-se fórmulas não comedogênicas.

Outro tipo bastante utilizado são os **demaquilantes em loção ou leite de limpeza**, com textura cremosa e suave. São indicados para peles secas e sensíveis, pois removem a maquiagem ao mesmo tempo em que hidratam a pele. Sua ação é mais suave e geralmente requer o uso complementar de um sabonete facial para garantir a remoção total dos resíduos. Já os **demaquilantes em gel ou espuma** são formulados para peles oleosas ou

mistas, oferecendo uma sensação refrescante e uma limpeza mais profunda sem pesar na pele.

Nos últimos anos, tornou-se popular o uso de **águas micelares**, que são soluções aquosas contendo micelas — estruturas que atraem e capturam partículas de sujeira, oleosidade e maquiagem. A água micelar é considerada um produto versátil, podendo ser usada por todos os tipos de pele, inclusive as mais sensíveis. Sua fórmula geralmente não contém álcool, fragrância ou corantes, o que a torna menos irritativa. É especialmente útil para limpezas rápidas e também como tônico facial.

Além desses formatos tradicionais, há ainda **lenços demaquilantes**, que oferecem praticidade no uso diário ou em viagens. Apesar de eficientes para remoção superficial, os lenços não substituem completamente uma limpeza profunda e devem ser complementados com higienização adequada. Seu uso frequente deve ser feito com cautela, pois o atrito excessivo pode sensibilizar a pele, especialmente nas regiões mais delicadas, como ao redor dos olhos.

Independentemente do tipo de demaquilante utilizado, o processo de **limpeza pós-maquiagem** deve incluir mais do que a simples remoção dos cosméticos. Após o uso do demaquilante, é necessário lavar o rosto com um **sabonete facial adequado ao tipo de pele**, a fim de eliminar resíduos de produto e impurezas. Em seguida, a aplicação de um **tônico facial** pode ajudar a equilibrar o pH e preparar a pele para a hidratação. A rotina finaliza com a **hidratação noturna**, etapa essencial para regenerar a pele durante o sono.

O esteticista, enquanto profissional de referência nos cuidados com a pele, tem a responsabilidade de orientar seus clientes sobre a importância dessa rotina e sobre a escolha de produtos seguros e adequados. Muitas pessoas negligenciam a remoção da maquiagem por falta de informação ou pelo desejo de praticidade, o que compromete a eficácia de tratamentos estéticos e pode gerar consequências negativas a longo prazo. Cabe ao profissional educar sobre os riscos de se manter resíduos cosméticos na pele e recomendar práticas acessíveis e personalizadas para cada perfil de cliente.

Outro ponto relevante é a **verificação da composição dos demaquilantes**, especialmente para indivíduos com histórico de alergias ou sensibilidade cutânea. Produtos com álcool, fragrâncias intensas, parabenos ou corantes devem ser evitados nesses casos. A indústria cosmética tem investido em fórmulas mais limpas e suaves, priorizando a tolerância dermatológica e oftalmológica, especialmente para áreas mais delicadas como os olhos.

Em resumo, o uso adequado de demaquilantes e a correta limpeza pós-maquagem são etapas indispensáveis na rotina de cuidados com a pele. Esses procedimentos contribuem não apenas para a estética e a beleza da pele, mas também para sua saúde e integridade. Cultivar esse hábito é um ato de autocuidado, que reflete atenção e respeito ao próprio corpo, promovendo benefícios visíveis e duradouros para a pele e para a autoestima.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, L. C.; LIMA, D. S. *Fundamentos da estética e cosmetologia*. São Paulo: Érica, 2019.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Produtos de Higiene Pessoal, Cosméticos e Perfumes: legislação sanitária*. Brasília: Anvisa, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa>

FERREIRA, G. R.; SOUZA, M. A. *Práticas e técnicas em estética facial, corporal e capilar*. Rio de Janeiro: Rubio, 2020.

MARTINS, C. C. *Estética: conceitos, procedimentos e práticas*. São Paulo: Senac São Paulo, 2017.

SANTOS, P. R.; MOREIRA, L. R. *Cosmetologia aplicada à estética*. São Paulo: Phorte, 2018.

Cuidados com a Pele Antes e Depois da Maquiagem

A maquiagem, quando aplicada corretamente, é capaz de realçar traços, corrigir imperfeições e fortalecer a autoestima de quem a utiliza. No entanto, para que os efeitos estéticos sejam duradouros, uniformes e seguros para a saúde da pele, é essencial adotar uma rotina de cuidados antes e depois da aplicação dos cosméticos. Os cuidados com a pele não apenas garantem uma maquiagem com melhor acabamento e fixação, como também preservam a integridade da barreira cutânea, prevenindo problemas como acne, oleosidade excessiva, ressecamento e envelhecimento precoce.

O preparo da pele **antes da maquiagem** tem como objetivo criar uma superfície limpa, hidratada e equilibrada para receber os produtos. Essa preparação começa com a **higienização**, que deve ser feita com um sabonete facial específico para o tipo de pele. A limpeza remove impurezas, oleosidade, células mortas e resíduos de cosméticos anteriores, prevenindo a obstrução dos poros e garantindo maior aderência dos produtos. Peles oleosas se beneficiam de produtos com ação seborreguladora, enquanto peles secas devem ser higienizadas com fórmulas hidratantes e suaves.

Após a limpeza, a **tonificação** pode ser aplicada para equilibrar o pH da pele, suavizar os poros e remover eventuais resíduos remanescentes. Embora nem todos incluam essa etapa na rotina, ela é especialmente benéfica para peles sensíveis ou com tendência à oleosidade. A seguir, entra em cena a **hidratação**, etapa indispensável independentemente do tipo de pele. Hidratar é fundamental para manter a elasticidade cutânea, evitar o craquelamento da maquiagem e proteger a pele contra agentes externos. Existem hidratantes específicos para peles oleosas, mistas, secas ou sensíveis, devendo-se escolher sempre aqueles compatíveis com as características individuais.

Outro cuidado importante antes da maquiagem é o uso do **protetor solar**, especialmente para maquiagens diurnas. A exposição à radiação ultravioleta é uma das principais causas do envelhecimento precoce, manchas e

alterações estruturais na pele. Caso o produto de maquiagem contenha fator de proteção solar (FPS), ele pode substituir o protetor em situações pontuais, mas não deve ser a única forma de fotoproteção em exposições prolongadas. Após a hidratação e a proteção solar, pode-se aplicar o **primer**, que prepara a superfície da pele para a maquiagem, promovendo suavidade, disfarce óptico dos poros e maior fixação.

Já os cuidados **depois da maquiagem** são igualmente essenciais. Muitas pessoas negligenciam a remoção dos produtos ao final do dia, o que pode comprometer significativamente a saúde da pele. Dormir com maquiagem é prejudicial, pois impede a respiração cutânea, favorece a obstrução dos poros e aumenta o risco de inflamações, acne, oleosidade excessiva e irritações. O processo de remoção deve começar com o uso de **demaquilantes**, que são produtos formulados especificamente para dissolver e remover os cosméticos. Eles podem ter diferentes texturas, como loções, géis, águas micelares, bifásicos e lenços, devendo ser escolhidos conforme o tipo de pele e o tipo de maquiagem aplicada.

Após a remoção dos produtos com o demaquilante, é fundamental realizar uma nova **limpeza com sabonete facial**, garantindo a eliminação completa de resíduos e impurezas. Em seguida, a aplicação de **tônico** pode ajudar a acalmar a pele e restaurar seu equilíbrio natural. A **hidratação noturna** deve ser parte obrigatória dessa etapa, pois à noite a pele passa por um processo natural de regeneração celular, e a presença de ativos hidratantes e nutritivos potencializa essa renovação. Para peles maduras ou com necessidades específicas, pode-se incluir o uso de sérums antioxidantes ou cremes anti-idade.

Além da rotina de cuidados antes e depois da maquiagem, é importante destacar a necessidade de **higienização regular dos acessórios** utilizados, como pincéis, esponjas e aplicadores. Esses instrumentos acumulam resíduos, oleosidade e microrganismos, podendo ser fontes de contaminação e desencadear infecções cutâneas. A limpeza deve ser feita semanalmente, utilizando sabão neutro ou produtos específicos, e os acessórios devem ser completamente secos antes do próximo uso.

O papel do esteticista nesse processo é fundamental, tanto na orientação quanto na aplicação prática desses cuidados. O profissional capacitado pode avaliar o tipo de pele do cliente, indicar produtos compatíveis, educar sobre hábitos saudáveis e executar rotinas de preparação e limpeza com técnica e segurança. A maquiagem, portanto, não deve ser vista apenas como um processo estético, mas como parte de um ciclo de autocuidado, no qual a saúde da pele deve sempre ser prioridade.

Em resumo, cuidar da pele antes e depois da maquiagem é um hábito que traz benefícios imediatos e duradouros. Além de melhorar o desempenho dos cosméticos, contribui para a manutenção da saúde cutânea, prevenindo danos e promovendo bem-estar. Uma pele bem cuidada é a base de qualquer maquiagem eficaz e segura.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, L. C.; LIMA, D. S. *Fundamentos da estética e cosmetologia*. São Paulo: Érica, 2019.

FERREIRA, G. R.; SOUZA, M. A. *Práticas e técnicas em estética facial, corporal e capilar*. Rio de Janeiro: Rubio, 2020.

MARTINS, C. C. *Estética: conceitos, procedimentos e práticas*. São Paulo: Senac São Paulo, 2017.

SANTOS, P. R.; MOREIRA, L. R. *Cosmetologia aplicada à estética*. São Paulo: Phorte, 2018.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Guia para produtos de higiene pessoal, cosméticos e perfumes*. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa>

Noções de Higienização e Hidratação dos Cabelos

Os cabelos exercem um papel fundamental na composição da imagem pessoal e na expressão da identidade individual. Além de sua função estética e simbólica, os fios capilares também possuem funções protetoras e sensoriais. Para manter sua saúde, beleza e vitalidade, é essencial adotar práticas regulares de higienização e hidratação, respeitando suas particularidades estruturais, o tipo de couro cabeludo e as condições ambientais às quais são expostos. O cuidado capilar adequado não se restringe ao uso de produtos cosméticos, mas envolve conhecimento técnico, regularidade e atenção aos sinais que os cabelos e o couro cabeludo manifestam.

A **higienização dos cabelos** é o primeiro e mais básico passo para manter a saúde capilar. Esse processo consiste na remoção de resíduos acumulados nos fios e no couro cabeludo, como oleosidade natural (sebo), suor, poluição, células mortas e resíduos de produtos cosméticos. A frequência da lavagem deve ser adaptada às características individuais de cada pessoa. Cabelos oleosos, por exemplo, tendem a necessitar de lavagens mais frequentes, enquanto cabelos secos ou crespos se beneficiam de uma rotina mais espaçada, para evitar o ressecamento excessivo dos fios.

O produto mais comum utilizado na higienização é o **xampu**, que contém agentes surfactantes responsáveis por limpar os fios e o couro cabeludo. É fundamental escolher um xampu apropriado para o tipo de cabelo: xampus adstringentes são indicados para cabelos oleosos, enquanto xampus hidratantes ou nutritivos são mais adequados para cabelos secos e danificados. A aplicação deve ser feita inicialmente no couro cabeludo, com movimentos suaves e circulares com as pontas dos dedos, e apenas a espuma que escorre deve ser utilizada para limpar o comprimento dos fios, evitando agressões desnecessárias à haste capilar.

Após o xampu, recomenda-se o uso de **condicionadores**, que têm a função de selar as cutículas dos fios, promover desembaraço, reduzir o atrito e restaurar parte da camada lipídica natural dos cabelos. O condicionador deve ser aplicado apenas no comprimento e nas pontas, evitando o contato direto

com o couro cabeludo, o que pode favorecer o acúmulo de resíduos e oleosidade. Em cabelos muito finos ou oleosos, o uso excessivo de condicionadores pode provocar o efeito de “cabelos pesados”, sendo necessário optar por fórmulas leves e enxágue adequado.

A **hidratação capilar** é uma etapa essencial para a manutenção da maciez, do brilho e da resistência dos fios. Trata-se da reposição de água e nutrientes perdidos diariamente por ação do sol, vento, uso de ferramentas térmicas e procedimentos químicos. A hidratação pode ser realizada com máscaras capilares específicas, compostas por agentes umectantes como aloe vera, pantenol, glicerina, vitaminas e extratos vegetais. A frequência do procedimento depende do nível de ressecamento e do tipo de cabelo, podendo variar de uma vez por semana até quinzenalmente em casos menos críticos.

Para que a hidratação seja eficaz, é importante aplicar a máscara sobre os fios limpos e úmidos, enluvando mecha por mecha, de modo a garantir maior absorção dos ativos. O tempo de ação deve seguir as instruções do fabricante, pois o excesso de tempo nem sempre traz melhores resultados e, em alguns casos, pode causar saturação dos fios. Após o tempo indicado, o enxágue deve ser abundante para retirar completamente o produto, evitando acúmulo e perda de leveza.

Além da hidratação convencional, existem procedimentos complementares como **nutrição e reconstrução capilar**, que atuam na reposição de lipídios e proteínas, respectivamente. Embora não façam parte da hidratação básica, esses tratamentos podem ser integrados a um cronograma capilar personalizado, especialmente para cabelos danificados por química ou calor.

Outro aspecto relevante é a **higiene dos acessórios e ferramentas** utilizados nos cuidados capilares, como pentes, escovas e prendedores. Esses objetos acumulam resíduos e microrganismos, devendo ser lavados regularmente com água e sabão. Da mesma forma, o uso frequente de chapinhas, secadores e modeladores térmicos exige a aplicação de protetores térmicos antes da exposição ao calor, a fim de minimizar danos à fibra capilar.

O profissional da estética capilar tem papel essencial na orientação e execução desses cuidados. Sua atuação deve estar fundamentada em conhecimento técnico sobre os diferentes tipos de cabelo, produtos cosméticos e procedimentos seguros. Cabe ao profissional não apenas aplicar os produtos corretamente, mas também educar o cliente sobre a importância da continuidade dos cuidados em casa, promovendo autonomia e conscientização sobre a saúde dos cabelos.

Em síntese, a higienização e a hidratação capilar são práticas complementares e indispensáveis no cuidado com os cabelos. Elas garantem não apenas a estética dos fios, mas também sua integridade, resistência e função protetora. Manter uma rotina adequada de cuidados capilares é um gesto de autocuidado que fortalece a autoestima, promove bem-estar e valoriza a identidade de cada indivíduo.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, L. C.; LIMA, D. S. *Fundamentos da estética e cosmetologia*. São Paulo: Érica, 2019.

FERREIRA, G. R.; SOUZA, M. A. *Práticas e técnicas em estética facial, corporal e capilar*. Rio de Janeiro: Rubio, 2020.

SANTOS, P. R.; MOREIRA, L. R. *Cosmetologia aplicada à estética*. São Paulo: Phorte, 2018.

MARTINS, C. C. *Estética: conceitos, procedimentos e práticas*. São Paulo: Senac São Paulo, 2017.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Cosméticos e produtos capilares: regulamentação e uso seguro*. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa>

Cuidados Básicos com as Unhas e Cutículas

As unhas são estruturas compostas predominantemente por queratina, com função protetora para as extremidades dos dedos das mãos e dos pés. Além da função fisiológica, as unhas também exercem um papel estético relevante, sendo frequentemente associadas à higiene, à vaidade e à autoestima. Para que mantenham sua saúde, beleza e resistência, é essencial adotar cuidados básicos e rotineiros tanto com as unhas quanto com as cutículas — estruturas que atuam como barreiras protetoras da matriz ungueal. A negligência nesses cuidados pode levar a problemas como enfraquecimento, infecções, ressecamento, inflamações e alterações na coloração e formato das unhas.

A **higiene adequada** das unhas é o primeiro passo para sua preservação. Manter as unhas limpas, secas e bem cortadas evita a proliferação de fungos e bactérias, que encontram em ambientes úmidos um local ideal para se desenvolver. A limpeza deve ser realizada com escova de cerdas macias e sabão neutro, alcançando as laterais e a parte inferior das unhas. É importante evitar o uso de objetos pontiagudos ou agressivos sob a unha, pois eles podem causar lesões ou facilitar a entrada de microrganismos.

O **corte regular** das unhas deve respeitar seu formato natural. Nas mãos, recomenda-se cortar as unhas de forma arredondada ou ovalada, o que confere resistência e reduz o risco de quebras. Já nas unhas dos pés, o corte deve ser reto, para evitar o encravamento. O uso de alicates, lixas e cortadores deve ser feito com ferramentas higienizadas, preferencialmente de uso pessoal, para prevenir a transmissão de doenças como micoses, hepatite e outras infecções virais ou bacterianas.

No que diz respeito às **cutículas**, é importante destacar sua função biológica como barreira de proteção da matriz da unha. A remoção excessiva ou incorreta das cutículas pode expor a base da unha à ação de agentes patogênicos, aumentando o risco de inflamações, como a paroníquia. Em países como os Estados Unidos e diversos países da Europa, a remoção da cutícula não é uma prática comum; em vez disso, opta-se por sua hidratação e afastamento com o auxílio de espátulas apropriadas. No Brasil, a cultura da remoção completa ainda é bastante difundida, mas especialistas

recomendam que essa prática seja feita com moderação, e somente por profissionais qualificados.

A **hidratação das unhas e cutículas** é um cuidado fundamental para manter a flexibilidade, evitar o ressecamento e reduzir a formação de peles endurecidas. O uso de cremes, óleos vegetais e ceras específicas para a região cuticular favorece a manutenção da integridade das unhas e melhora sua aparência geral. Esses produtos devem ser aplicados diariamente ou, pelo menos, duas vezes por semana, principalmente em períodos de clima seco ou em pessoas que utilizam frequentemente produtos de limpeza ou álcool em gel.

A **esmaltação** também requer cuidados especiais. O uso contínuo de esmaltes e removedores com acetona pode ressecar e enfraquecer as unhas. Para evitar esses danos, recomenda-se deixar as unhas "descansarem" por alguns dias entre uma esmaltação e outra, permitindo a oxigenação da lâmina ungueal. Além disso, optar por **removedores sem acetona** e esmaltes enriquecidos com vitaminas e minerais pode contribuir para a saúde das unhas.

A **observação constante do aspecto das unhas** é outro cuidado importante. Alterações na cor, espessura, textura ou formato das unhas podem ser indicativos de doenças sistêmicas ou deficiências nutricionais. Unhas amareladas, com manchas esbranquiçadas, descamações frequentes ou deformações devem ser avaliadas por profissionais da saúde, como dermatologistas ou podólogos. A automedicação ou a aplicação de produtos caseiros sem orientação técnica pode agravar problemas preexistentes.

A manutenção das **condições de higiene do ambiente e dos instrumentos** utilizados nos cuidados com as unhas é responsabilidade fundamental dos profissionais da área estética. Estabelecimentos como salões de beleza e esmalterias devem seguir normas de biossegurança, utilizando materiais esterilizados, descartáveis e superfícies higienizadas. A clientela, por sua vez, deve ser incentivada a levar seus próprios utensílios, como alicates, espátulas e lixas, especialmente em locais que não garantam controle rigoroso dos protocolos de esterilização.

Por fim, a alimentação também exerce influência direta na saúde das unhas. A ingestão equilibrada de vitaminas como biotina, vitamina A, zinco e ferro contribui para unhas mais resistentes e menos quebradiças. Dessa forma, os cuidados com as unhas devem ser compreendidos de maneira holística, combinando ações externas e internas, práticas estéticas e medidas de saúde preventiva.

Em resumo, os cuidados básicos com as unhas e cutículas envolvem higiene, hidratação, manutenção consciente e atenção a sinais de alerta. O esteticista ou manicure qualificado tem papel fundamental na orientação dos clientes e na execução de procedimentos seguros, respeitando os limites naturais do corpo e promovendo saúde, bem-estar e autoestima.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, L. C.; LIMA, D. S. *Fundamentos da estética e cosmetologia*. São Paulo: Érica, 2019.

FERREIRA, G. R.; SOUZA, M. A. *Práticas e técnicas em estética facial, corporal e capilar*. Rio de Janeiro: Rubio, 2020.

SANTOS, P. R.; MOREIRA, L. R. *Cosmetologia aplicada à estética*. São Paulo: Phorte, 2018.

GROTTI, M. H. *Manual de biossegurança em estética e beleza*. São Paulo: Phorte, 2017.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Cuidados com instrumentos de manicure e pedicure*. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa>

Esmaltação Simples e Orientações para Evitar Fungos

A esmaltação é uma das práticas mais populares no cuidado estético com as unhas, sendo valorizada por sua capacidade de embelezar, expressar estilo e reforçar a autoestima. Embora a aplicação de esmaltes seja, em essência, um procedimento simples, sua realização requer atenção técnica e cuidados com a higiene, tanto para garantir um acabamento duradouro quanto para prevenir problemas de saúde, como a contaminação por fungos. A associação entre procedimentos estéticos inadequados e o desenvolvimento de micoses ungueais é uma realidade que exige conscientização tanto de profissionais quanto de clientes.

A **esmaltação simples** consiste na aplicação de esmalte sobre as unhas previamente limpas, lixadas e, em muitos casos, com as cutículas removidas ou afastadas. O processo básico segue etapas como: higienização das mãos e unhas, remoção de esmalte anterior, corte e lixamento, tratamento ou remoção das cutículas (quando necessário), aplicação de base, esmaltação com uma ou mais camadas de cor e finalização com cobertura extra brilho ou secante. Cada uma dessas etapas pode influenciar diretamente na durabilidade e na aparência do resultado final.

Antes de iniciar a esmaltação, é imprescindível que as unhas estejam **limpas e secas**. A presença de resíduos de cremes, oleosidade natural ou umidade pode comprometer a aderência do esmalte e criar um ambiente propício à proliferação de fungos. A limpeza pode ser feita com álcool 70% ou removedores de esmalte sem acetona, que são menos agressivos à unha e ao entorno da cutícula. Se houver sinais de infecção, descamação ou alteração de cor nas unhas, recomenda-se suspender a esmaltação e buscar orientação profissional.

A **base incolor** deve sempre ser aplicada antes do esmalte colorido. Sua função é proteger a lâmina ungueal contra os pigmentos do esmalte, além de melhorar a aderência e a uniformidade da aplicação. Bases fortalecedoras

enriquecidas com vitaminas, queratina ou cálcio também são indicadas para prevenir a fragilidade das unhas.

Durante a esmaltação, deve-se aplicar camadas finas e uniformes, respeitando o tempo de secagem entre uma camada e outra. O excesso de produto pode causar ondulações, formação de bolhas e descascamento precoce. A finalização com produtos como top coat ou óleo secante pode aumentar o brilho e a durabilidade, além de proteger o esmalte de pequenos impactos. Ao final, a limpeza dos cantos deve ser feita com palitos e algodão embebido em removedor, evitando o contato direto com a pele por tempo prolongado.

Para que o procedimento de esmaltação seja **seguro e higiênico**, alguns cuidados são indispensáveis. O uso de materiais esterilizados ou descartáveis é fundamental para evitar a transmissão de micoses e outras doenças, como hepatite e herpes. Instrumentos como alicates, espátulas, lixas e cortadores devem ser de uso individual ou esterilizados adequadamente após cada atendimento. O compartilhamento desses objetos sem os devidos cuidados representa um dos principais riscos à saúde em salões de beleza.

As **micoses de unha**, ou onicomicoses, são infecções causadas por fungos dermatófitos, leveduras ou fungos filamentosos não dermatófitos. Elas se manifestam através de alterações como espessamento, descoloração (geralmente esbranquiçada, amarelada ou escurecida), deformação e fragilidade das unhas. Essas infecções são de evolução lenta e difícil tratamento, podendo se agravar com o uso contínuo de esmaltes, que abafam a área afetada e dificultam a oxigenação. Por isso, recomenda-se evitar a esmaltação constante ou prolongada, intercalando períodos com as unhas livres de esmalte para favorecer sua recuperação natural.

Outras **medidas preventivas contra fungos** incluem: manter as unhas curtas e limpas, evitar andar descalço em locais úmidos como vestiários e piscinas, usar meias de algodão e calçados ventilados, não compartilhar objetos de manicure, secar bem os pés e as mãos após o banho e aplicar produtos antifúngicos preventivos, especialmente em pessoas com histórico de infecção.

É importante destacar que unhas frágeis, descamativas ou com histórico de infecção devem receber atenção especial. O uso contínuo de esmaltes e removedores agressivos pode agravar o quadro, sendo recomendável a interrupção temporária da esmaltação e o uso de produtos de tratamento. Caso surjam sinais como dor, coceira, odor desagradável ou alterações na estrutura da unha, a recomendação é procurar um dermatologista para diagnóstico e tratamento adequados.

O papel do profissional da estética é fundamental nesse processo. Cabe ao manicure ou esteticista orientar a cliente sobre os riscos da má higienização, a importância da pausa entre esmaltações, os cuidados com os materiais e a observação de sintomas suspeitos. A informação e o diálogo são essenciais para transformar o ato de esmaltar as unhas em uma prática segura, saudável e esteticamente satisfatória.

Em síntese, a esmaltação simples é um procedimento acessível e valorizado, que pode ser realizado com segurança quando respeita princípios básicos de higiene, técnica e bom senso. Unhas bonitas são resultado não apenas de um bom esmalte, mas também de cuidados constantes com a saúde e a integridade da região ungueal.

Referências Bibliográficas

ALMEIDA, L. C.; LIMA, D. S. *Fundamentos da estética e cosmetologia*. São Paulo: Érica, 2019.

FERREIRA, G. R.; SOUZA, M. A. *Práticas e técnicas em estética facial, corporal e capilar*. Rio de Janeiro: Rubio, 2020.

GROTTI, M. H. *Manual de biossegurança em estética e beleza*. São Paulo: Phorte, 2017.

SANTOS, P. R.; MOREIRA, L. R. *Cosmetologia aplicada à estética*. São Paulo: Phorte, 2018.

ANVISA – Agência Nacional de Vigilância Sanitária. *Cuidados e prevenção de micoses em procedimentos estéticos*. Brasília, 2021. Disponível em: <https://www.gov.br/anvisa>