



Curso de Manicure

Catarina de Paula

- *Descobrir como é bom chegar quando se tem paciência. E para se chegar, onde quer que seja, aprendi que não é preciso dominar a força, mas a razão.*

- *É preciso, antes de mais nada,*

- *QUERER."*

Amir Klink

OBJETIVO: Proporcionar às gestantes e outras pessoas da comunidade a oportunidade de conhecer experiências e desenvolver habilidades para possuírem uma profissão que as ajude no sustento de sua família.

MANICURE – Profissional especializada no tratamento das mãos e dos pés. (masculino – manicuro)

MANICURA – Profissional especializada no tratamento e embelezamento das unhas das mãos.

PODOLOGIA – Ramo da Ortopedia que se dedica ao exame, diagnóstico, tratamento e prevenção das doenças de pé, como por exemplo: calos, calosidades, onicocriptose (unhas encravadas), verrugas plantares (olho de peixe) prótese ungueal (ortoniquia).

PODÓLOGO – É aquele que se dedica a Podologia.

HIGIENE – É a palavra chave, é fator de sustentação para um bom trabalho.

HIGIENE DO MATERIAL – O material utilizado deve sempre estar limpo e esterilizado.

HIGIENE PESSOAL – A higiene pessoal diz respeito à limpeza do próprio corpo, da roupa, sapato, toalhas, cabelos, unhas, etc.

MATERIAIS:

- Alicates
- Acetona
- Esmaltes
- Espátulas
- Algodão
- Palitos
- Cremes
- Óleo secante
- Lixas para as unhas das mãos dos pés
- Lixas para os pés
- Pedra pomi
- Toalhas para as mãos e pés
- Base para gilete - limpeza capilar dos dedos.

CUIDADOS QUE UMA MANICURE DEVE TER:

- Todo material deve ser descartável.
- Nas rachaduras deve ser usada, uma vez por semana, a lixa para limpeza dos pés e calcanhares.
- Se as rachaduras forem profundas, devemos tomar cuidado com giletes, ou mesmos evitá-los, pois podem causar danos maiores, ferimentos graves.
- O uso de sapatos fechados ajuda a proteger os pés até total melhora das rachaduras.
- Sempre perguntar ao cliente se é diabético, pois com essas pessoas o cuidado deve ser maior. Diabéticos ou os que sofrem de doenças arteriais (como por exemplo: varizes, trombose, tromboflebite, entre outras), não devem utilizar loções ou adesivos de remoção de calos, pois podem lesar-lhes a pele.
- Deve ser usado creme dermatológico apropriados para cada caso, que devem ser comprados com indicações médicas e em casas ortopédicas ou de podologia.
- Use sempre lixa. O uso de tesoura para cortar as unhas pode fazer com que elas lasquem. Prefira as lixas mais simples de papelão, as metálicas também racham e estragam as pontas.
- Lixe as unhas sempre da borda de dentro para a de fora.
- Ao passar esmalte assegure-se que as camadas já estejam secas antes de passar as seguintes. Se você não fizer isso, elas podem ficar manchadas e feias.
- Emoliente é a substância para amolecer ou abrandar inflamações.

Deve-se usar sempre para mãos e pés.

- O podólogo deve ser consultado a cada 25 dias no caso de calos, etc.
- Usar sempre sapatos fechados, principalmente se houver agravantes, mantendo assim a higiene, protegendo os pés de infecções.
- Pode haver em alguns clientes, verrugas em cima dos pés, no meio ou entre os dedos. Deve-se indicá-lo ao médico dermatologista, pois pode ser viral e pode-se infectar outros lugares.
- Deve-se ter muito cuidado ao cortar unhas encravadas, pois pode piorar o problema. O procedimento correto, é cortar a unha reta, evitando inclusive cirurgias.
- Colocar as mãos e os pés na água, sempre em temperatura ambiente.
- É importante que se tenha a forração dos recipientes (bacias, etc) com sacos plásticos descartáveis para evitar contaminação, em cada cliente
- Todos os materiais utilizados devem ser esterilizados, a cada cliente.

HÁBITOS QUE PREJUDICAM A SAÚDE DAS UNHAS

- As unhas se enfraquecem por vários motivos.
- Os mais comuns são problemas de metabolismo, alergia, anemia ou deficiências de cálcio ou outros nutrientes essenciais. Mas não só os fatores internos podem fazer com que as unhas se quebrem facilmente.
- Pessoas que se expõem muito ao solo, ao uso de detergentes ou outros tipos de produtos de limpeza também estão colocando-as em risco.
- Utilizar esmaltes de má qualidade também pode causar esse problema.
- Mas a grande vilã para quem deseja ter mãos lindas é a péssima mania de mordê-las. Existem tratamentos dos mais diversos para evitar esta mania, como choques ou colocar produtos químicos de sabor repulsivo nos dedos, mas o melhor mesmo é se conscientizar do problema e eliminá-lo da sua vida.
- Como todo tipo de mau hábito, pode ser bastante difícil abandoná-lo, mas quando suas unhas estiverem bonitas, fortes e perfeitas, verá que o sacrifício valeu a pena.

ALGUMAS DICAS PARA QUEM QUER TER UNHAS MAIS BONITAS

- *Dieta equilibrada*; fator básico para que as unhas sejam fortes é a alimentação.
- Você deve ingerir todos os dias a quantidade certa de nutrientes indicada para a sua idade e sua estrutura corpórea.
- O cálcio fortalece e dá consistência às unhas. Use e abuse do leite e de seus derivados, além de frutos do mar e peixes.
- O ferro é outro nutriente imprescindível para a beleza de suas mãos. Você o encontra nos vegetais de folhas escuras como o espinafre, a rúcula e o almeirão, e também nas frutas vermelhas e no fígado bovino.
- Proteja sempre as mãos ao entrar em contato com substâncias químicas que possam manchá-las.
- É aconselhável usar sempre um creme hidratante próprio para essa região do corpo, assim como luvas.
- **Nunca corte suas cutículas com tesoura.**

Unhas postiças:

As unhas postiças ainda são uma boa solução, desde que se conheça o modelo, o tamanho e a forma ideais, além disso, elas têm de ser muito bem colocadas para não ficarem com a aparência muito artificial e percam o charme.

ALGUMAS DOENÇAS

Pé de atleta – É um termo para designar a infecção fúngica que ocorre entre os dedos dos pés e em volta da base do pé.

O problema caracteriza-se por coceira, seguida por fissuras dolorosas na pele formando ocasionalmente bolhas.

A erupção pode ser seca e escamosa ou úmida e empolada e o pé afetado apresenta um cheiro desagradável.

Alguns dedos podem ser afetados e se o problema persistir, as unhas podem também infeccionar e começarem a rachar ou a separar-se do dedo.

O problema pode tornar-se muito desconfortável e, uma vez, adquirido, é de difícil eliminação.

* **Causas** – O fungo "tinea pedis" provoca o pé de atleta, que em raríssimas ocasiões pode ser provocado por uma bactéria.

A falta de higiene nos pés, andar descalço em ambientes úmidos, como piscinas, chuveiros e saunas.

É extremamente contagioso e será necessário desinfetar o chão para ajudar a controlar a sua difusão.

Calos – São camadas externas engrossadas de pele (epiderme).

Formam-se devido à pressão, fricção ou irritação.

Os calos aparecem entre os dedos ou na sola dos pés e também nas mãos e nos joelhos.

Os calos moles caracterizam-se por um pequeno centro duro que quando pressionado, é doloroso.

Os calos tendem a desaparecerem quando acabar a origem da pressão ou da fricção.

Calos em alguns dedos são deformidades ósseas, causadas por diversos fatores, como por exemplo, a forma que pisamos, uso de sapatos incorretamente. O calo ósseo é uma proteção natural de cada organismo, ou seja, cada pessoa tem a sua proteção. (Calo ósseo é a formação óssea da anatomia dos pés causada por fatores externos ao longo da vida, e tem o nome científico de *Eficca*.)

Joanetes – É um termo leigo para a protrusão da articulação do dedo grande do pé, conhecida cientificamente como *Halux valgus* (dedão do pé).

Olho de peixe – No "olho de peixe" não deve ser passada lixa, ralinho ou outro objeto, pois agravará a área afetada. Como o problema é viral pode contagiar outras áreas.

Micose – Pode aparecer nas unhas ou na pele e são transmissíveis. Por isso, deve-se ter o cuidado de esterilizar sempre os materiais utilizados para evitar a propagação da micose.

Frieiras – Cujo nome científico é *Iniaptis*, é uma reação anormal dos vasos sanguíneos hipodérmicos ao frio.

A pele torna-se extremamente pálida e possivelmente dormente, com coceira em áreas avermelhadas ou roxas, zonas inchadas da pele, nos dedos das mãos e dos pés.

Frieiras são causadas por bactérias, são cortes profundos entre e principalmente nos dedos dos pés. Para evitá-las devemos enxugar entre os dedos. Papel toalha é bom para secar o meio dos dedos, evitando-se assim a umidade que é o maior foco dessa bactéria. A bactéria acarreta odor nos pés (chulé).

O ideal também para se evitar o chulé é trocar os sapatos diariamente e colocá-los ao sol. O uso de meias de algodão e talco antibacteriano são

recomendados nesse caso.

PROCEDIMENTOS PARA AS MÃOS:

1. TOALHAS: para mãos e pés, muito limpas, assim como todo o material que for utilizado.

2. MATERIAIS: deve-se separá-los, devidamente esterilizados.

3. RETIRADA DOS ESMALTES: deve-se umedecer o algodão, com acetona ou removedor de esmaltes, e fazer a retirada do esmalte de todas as unhas.

4. LIXAR AS UNHAS: as unhas devem ser lixadas de dentro para fora, ovais ou retas, de acordo com a vontade do cliente. Caso o cliente deseje cortá-las, deve-se cortar antes de lixá-las. Deve-se tomar o cuidado de ter todas as unhas do mesmo tamanho e forma.

5. UMEDECER AS UNHAS: colocá-las em um recipiente, com água em temperatura ambiente. Como opção de higiene, colocar cremes nas unhas e algodões umedecidos em cada dedo das mãos.

6. AFASTAR AS CUTÍCULAS: deve-se realizar com o uso de espátulas, onde deverá COM CUIDADO, empurrar as cutículas das unhas sem machucar ou ferir os dedos.

7. RETIRADA DAS CUTÍCULAS: com muito cuidado, devem-se segurar os dedos do(a) cliente, e realizar a retirada da primeira camada de cutícula a começar pelos cantos, fazendo assim todo o contorno dos dedos, moldando toda a curvatura deles. Repetindo esse procedimento com espátulas e alicate até que necessário seja.

PROCEDIMENTOS PARA OS PÉS:

1. TOALHAS: para mãos e pés, muito limpas, assim como todo o material que for utilizado.

2. MATERIAIS: deve-se separá-los, devidamente esterilizados.

3. RETIRADA DOS ESMALTES: deve-se umedecer o algodão, com acetona ou removedor de esmaltes, e fazer a retirada do esmalte de todas as unhas.

4. LIXAR AS UNHAS: as unhas devem ser lixadas de dentro para fora, ovais ou retas, de acordo com a vontade do cliente. Deve-se tomar o cuidado de Ter todas as unhas do mesmo tamanho e forma. Cortar SEMPRE as unhas dos pés, porque é necessário e higiênico.

5. UMEDECER AS UNHAS E OS PÉS: colocá-las em um recipiente, com água em temperatura ambiente. Como opção de higiene, colocar cremes

nas unhas e algodões umedecidos em cada dedo dos pés.

6. LIXAR OS PÉS: deve-se realizar a limpeza dos pés, principalmente dos calcanhares, utilizando-se do tato, aproveitando a umidade dos pés.

7. AFASTAR AS CUTÍCULAS: deve-se realizar com o uso de espátulas, onde deverá COM CUIDADO, empurrar as cutículas das unhas sem machucar ou ferir os dedos.

8. RETIRADA DAS CUTÍCULAS: com muito cuidado, devem-se segurar os dedos do(a) cliente, e realizar a retirada da primeira camada de cutícula a começar pelos cantos, fazendo assim todo o contorno dos dedos, moldando toda a curvatura deles. Repetindo esse procedimento com espátulas e alicate até que necessário seja. Caso o cliente tenha unhas encravadas, não deve cortar os cantos, nem cortar afiados.

9. CREME PARA OS PÉS: Deve-se passar cremes nos pés para amaciar, e evitando assim futuras rachaduras.

10. PINTAR: colocar papel higiênico entre os dedos dos pés, pois é descartável e higiênico, para esmaltar.

11. ARTE FINAL: esmaltar as unhas, a gosto do(a) cliente.

São Paulo, 25/02/2004.

Para se comunicar com o Departamento de Assistência Social, envie e-mail para: peixinhosdeluz@ceismael.com.br