Respostas dos Exercícios

Manual da Manicure e Pedicure
Como se Tornar uma Profissional

Leidiane dos Santos Barbosa

editora
VIENA
1ª Edição
Bauru/SP
Editora Viena
2018

Capítulo 1

1.

Manicure é a profissional que cuida ou trata das mãos ou das unhas das mãos, e o pedicure é quem cuida dos pés. São especialistas em cuidar das unhas e possuem técnicas e conhecimento para atuar no mundo das unhas. No sexo masculino chamamos de manicuro.

2.

Ambos profissionais cuidam dos pés, mas de forma diferente. A pedicure é responsável por cuidar da beleza dos pés. O podólogo é o profissional que trata das patologias associadas aos pés, é necessário curso específico de formação profissional.

3.

Higiene com equipamentos e com o local de trabalho.
Atenção a biossegurança, o trabalho deve ser seguro para quem faz e para quem recebe o serviço.
O cumprimento das regras definidas pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária).
Atenção e respeito ao cliente.

4.

Trabalhar seguindo regras e respeitando a ética profissional sem dúvida é uma grande qualidade de uma manicure. A ética profissional é necessária para exercer uma boa relação com os clientes e, até mesmo para sua valorização no mercado.

5.

Os principais materiais são os de proteção individual os EPIs e os materiais para atendimento que devem ser descartáveis. Uma mesa de manicure completa deve conter: lixa descartável, palito descartável, um par de luvinhas e botinhas para a cliente, creme amolecedor de cutículas, lixa descartável para os pés, papel toalha ou toalha descartável e um kit de alicate, espátula e alicate de corte devidamente esterilizado.

6.

A utilização de materiais descartáveis evita problemas como a transmissão de doenças. Os produtos que não podem ser reutilizados devem ser descartáveis. Os materiais e instrumentos que não são descartáveis devem ser esterilizados corretamente.
Entre os itens descartáveis para montar um kit para atendimento estão: máscara, luvas, palito, lixas, botas com creme, toalha descartável, protetor de bacia.

Capítulo 2

1.

Certo

2.

Há diferença entre o crescimento das unhas das mãos e dos pés. As unhas das mãos crescem mais rápidas, cerca de 3 milímetros por mês, enquanto as dos pés crescem cerca de 1 milímetro. Essa diferença se deve ao fato da irrigação sanguínea ser maior nas mãos. A irrigação sanguínea é necessária para a constante produção das células da matriz.

3.

Dedos curtos e grossos: Unhas curtas ou médias, arredondadas ou ovais.
Dedos curtos e finos: Unhas médias ou compridas e ovaladas.
Dedos longos e grossos: Unhas médias ou compridas e quadradas.
Dedos longos e finos: Unhas médias ou compridas e pontiagudas.

Capítulo 3

1.

O spa das mãos é um tratamento completo para deixar as mãos macias, hidratadas e saudáveis.

O passo a passo para fazer o spa das mãos é:
1. Higienize a mão da cliente borrifando álcool 70% e limpe com papel toalha;
2. Espalhe um creme esfoliante na mão e faça movimentos circulares por toda a mão e dedos;
3. Retire o produto com água e seque bem as mãos;
4. Aplique um creme hidratante massageando as mãos da cliente com movimentos suaves;
5. Enrole as mãos com filme osmótico (PVC) para fazer oclusão. Coloque luvas metalizadas nas mãos da cliente para intensificar a hidratação. Aguarde 5 minutos.

O spa das mãos pode ser feito após a remoção das cutículas ou como um serviço a parte, conforme a vontade da cliente.

2.

C - E - C - C - C - E

3.

Certo

4.

(7) Finalização.
(1) Remoção do esmalte antigo.
(6) Limpar o excesso de esmalte nos cantos.
(2) Definir e acertar o tamanho e formato das unhas: cortar (se necessário), lixar e polir.
(4) Hidratação das mãos. Nessa etapa pode-se sugerir o spa das mãos.
(3) Remover as cutículas.
(5) Aplicar a base e o esmalte.

5.

Trabalhe no sentido da sua direita para a esquerda, ou seja, comece pelo dedo mínimo da mão esquerda da cliente e termine no dedo mínimo da mão direita. Esse modo de trabalhar ajuda a evitar esbarrões enquanto as unhas são esmaltadas.

6.

No primeiro atendimento sempre retire as cutículas devagar, pois temos que conhecer a cutícula, se ela é fina, grossa ou funda. As cutículas finas requerem um cuidado todo especial, pois machucam facilmente. Cutículas grossas são bem

mais fáceis de retirar, mas também tem aquelas que tem um ressecamento, nesse caso deixe mais tempo com creme para amolecer bem. A profissional só esta apta para o trabalho depois de treinar muito

7.

Atividade prática! Oriente os alunos durante o procedimento e no final dê feedback para eles saibam o que podem melhorar.

Capítulo 4

1.

Além de fazer as unhas a pedicure pode oferecer como complemento para as clientes alguns cuidados com os pés como o spa. Isso pode ser usado como um diferencial para agradar e fidelizar clientes.
O spa dos pés além de melhorar a aparência também serve para relaxamento e revitalização, auxilia na circulação e na hidratação da pele, entre outros.

2.

(3) Amolecer e retirar as cutículas.
(7) Finalização.
(1) Remoção do esmalte antigo.
(5) Aplicar a base e o esmalte.
(2) Definir e acertar o tamanho e formato das unhas: cortar (se necessário), lixar e polir.
(6) Limpar o excesso de esmalte nos cantos.
(4) Remover as calosidades e fissuras (lixar) e hidratar os pés.

3.

Certo

4.

Sobre as patologias e as unhas encravadas elas devem ser tratadas por profissionais específicos para cada caso. Evite dar sugestões de medicamentos e dicas para melhorar a situação. O seu trabalho é relacionado ao embelezamento e não ao tratamento de doenças.

5.

C - E - C - C - C - E - C - C

6.

É comum aparecerem clientes com casos de micoses e fungos nas unhas no salão. Quando visualizamos alguma patologia nos pés da cliente devemos orientar para procurar um profissional especializado, um dermatologista ou um podólogo para cuidar do caso.
A manicure pode até atender mas o material utilizado deve ser todo descartável. O correto é que a cliente tenha um kit com as ferramentas que serão utilizadas. Lembre-se também de utilizar luvas.

Capítulo 5

1.

Entre os tipos mais conhecidos estão:
Natural
Cremoso
Cintilante
Perolado
Metálico
Magnético
Glitter
Holográfico
Neon
Efeito areia
Matte ou Fosco

2.

Para organizar bem uma prateleira de esmalte e facilitar a escolha da cliente você poderá seguir duas opções:
»» Separar por marca.
»» Separar por cor.

Quanto a facilidade por cor é mais indicado.

3.

C - E - C - C - C

4.

Para atender bem a cliente devemos primeiro saber se ela tem alergia. Tenha uma gama de variados esmaltes hipoalergênicos dos claros aos escuros.
Sempre que possível faça um teste para ver se a cliente pode usar o esmalte.
Use também removedor de esmalte hipoalergênico.

5.

São aqueles livres das substâncias que podem causar reações alérgicas: tolueno, formaldeído e dibutilftalato, também conhecido como DBP. Os esmaltes 3Free não possuem essas substâncias. Já os esmaltes 5Free, além de não conter essas três substâncias, também não possuem em sua fórmula a resina e a cânfora. Os 7Free não possuem conservantes e petrolatos.

6.

Certo

7.

Certo

Capítulo 6

1. Entre as dicas estão:

Limpe e lixe as unhas com regularidade.
Utilize uma escovinha específica para unhas para fazer a limpeza diária.
Não roer as unhas, pois além de deixá-las com uma aparência feia, isso ajuda a enfraquecê-las.
Procure hidratar sempre as unhas e as mãos. Isso ajuda a nutrir a pele da mão e as cutículas.

2.

E- C - C - E - C - C

3.

Certo

Capítulo 7

1.

É o conjunto de ações voltadas para a prevenção e proteção do trabalhador e/ou paciente. Essas ações visam minimizar os riscos de acidentes e contaminações que fazem parte das atividades profissionais.
As atividades de manicure e pedicure expõem tanto a profissional quanto os clientes a riscos. Por isso é importante seguir regras e procedimentos para evitar contaminações e acidentes.

2.

Entre os EPIs estão: luvas descartáveis, máscara, touca, jaleco, óculos de proteção e luva emborrachada para lavar materiais perfurocortantes.

3.

Certo

4.

Errado

5.

C - E - C - E - C

6.

As manicures e pedicures estão expostas a diversos tipos de vírus que podem causar doenças. Entre as contaminações mais comuns estão: Hepatite B, Hepatite C e AIDS.
Entre os cuidados necessários para evitar a transmissão de doenças estão lavar e esterilizar os materiais adequadamente e usar produtos descartáveis. Além de limpar bem seu local de trabalho entre uma cliente e outra.

7.

Muitos mobiliários para a atividade são projetados para evitar e minimizar problemas. Mas ainda assim, eles podem aparecer. Na profissão de manicure e pedicure uma das maiores queixas que se têm são as dores na coluna e no pescoço, causadas por má postura na hora de atender. Para evitar esses problemas você deve se atentar para a postura durante o atendimento. As costas devem ficar retas (se possível, apoiadas) e os pés paralelos apoiados no chão. Faça também exercícios de alongamento nos intervalos.

8.

No processo de esterilização ocorre a eliminação dos micro-organismos (vírus, bactérias, fungos, protozoários) dos instrumentos. Isso faz com que não aconteça a transmissão de doenças de uma pessoa para outra.
Existem várias técnicas de esterilização, as mais utilizadas pelos profissionais de beleza são a autoclave e a estufa.
A esterilização dos materiais garante a segurança e a saúde de seus clientes e a sua também.

Capítulo 8

1.

Na parceria de indicação cada profissional em lugares diferentes recomenda o outro para seus clientes
Ex: manicure indica a cabeleireira x enquanto isso d outro lado da cidade tem a mesma cabeleireira indicando essa manicure

2.

Para trabalhar em um salão é necessário terminar o curso de manicure e ter o certificado em mãos. Em muitos salões geralmente é feito um teste antes de contratar. Em alguns casos a própria dona do salão ou outra pessoa que lá trabalha pede para que a manicure faça suas unhas para avaliar o trabalho da manicure. Uma vez aprovada é hora de começar o trabalho, alguns salões oferecem o material e descontam um valor mais alto na comissão, outros optam por descontar um valor menor e a profissional que fica responsável por comprar todo o seu material.

3.

Certo

4.

Quando o assunto é atender em casa você deverá tomar certos cuidados:
»» Escolha bem o local da casa que vai fazer sua sala de trabalho, pois a passagem de pessoas no ambiente é inconveniente.
»» Observe se o local é claro e arejado, pois esse é um fator essencial para o atendimento.
»» Não trabalhe em local aberto onde pode acontecer de chover ou ventar.
»» Não coloque sua sala de atendimento totalmente dentro da sua casa. Escolha um local separado do restante da casa e coloque uma porta ou cortina para cobrir a visão do restante da casa.
Mesmo que o salão seja dentro da sua casa você deverá trabalhar bem vestida como se estivesse em um salão comercial, nada de usar roupas inadequadas.
»» Isso vale também para sua aparência, use uma maquiagem leve, o cabelo arrumado e as unhas bem cuidadas.
»» Na hora do atendimento procure ficar sozinha com a cliente, pois ela pode se sentir constrangida se algum familiar seu estiver por perto.

5.

C - C - E - C - C - E

6.

Usar as redes sociais para divulgar o trabalho é a forma mais moderna porque deixa para trás o hábito de distribuir panfletos e cartões porta a porta. Não que o cartão tenha perdido a eficiência, mas em tempo de redes sociais com grande acesso uma foto tem muito mais impacto. É interessante sempre marcar a cliente na foto assim os contatos dela também verão o seu trabalho o que pode atrair novas clientes para você.

7.

Para fidelizar as clientes é preciso:
»» Fazer promoções diferentes.
»» Cuidar das clientes fixas e recompense elas por indicarem seu trabalho.
»» Sempre marcar a foto das unhas das clientes nas redes sociais.
»» Manter a higiene impecável em seu local de trabalho.
»» Trabalhar com materiais de qualidade.
»» Procurar inovar sempre, acompanhar as novidades e lançamentos.
»» Fazer um bom atendimento.
»» Ter uma lista de espera mesmo quando sua agenda estiver cheia.

8.

Certo

9.

Errado

10.

Empreender também pode ser uma área para as profissionais das unhas. Além de salão, a manicure pode investir em uma esmalteria, que é um espaço que oferece serviços de manicure e pedicure e possui itens diferenciados relacionados a área para venda.
O importante é procurar orientação para evitar problemas. Para qualquer empreendimento você deverá fazer um planejamento financeiro, pensar na localização do espaço, as exigências legais, as estrutura e os materiais necessários. O planejamento financeiro ajuda você a conquistar seus objetivos, sejam eles pessoais ou profissionais. O objetivo de planejar é controlar os gastos, poupar dinheiro e fazer investimentos

Capítulo 9

1.

Certo

2.

Certo

3.

C
A
B

4.

Certo

5.

Errado

6.

Ao ser inscrita no MEI a manicure passa a ter seu direito como contribuinte seguindo as carências determinadas. Pode contratar um funcionário(a) para trabalhar em sua empresa. O microempreendedor tem um CNPJ, pode emitir nota fiscal e comprar produtos mais baratos, entre outros benefícios. Passa a ter direito a aposentadoria e aos benefícios do INSS.