

Exercícios Complementares

Depilação Passo a Passo

Neusa Nascimento Rato Baptista



**editora
VIENA**

1ª Edição
Bauru/SP
Editora Viena
2017

Capítulo 2

1. O que é a Depilação Egípcia?

No Egito Antigo, as mulheres utilizavam a argila, sândalo e mel para remoção dos pelos, uma técnica denominada e conhecida como depilação egípcia, que é encontrada até os dias de hoje.

2. No século VII, como era feito a cera de depilação?

- a) **Açúcar e suco de limão**
- b) Argila, sândalo e mel
- c) Suco de limão
- d) Açúcar e água

3. Entre as primeiras mulheres muçulmanas, a depilação de partes do corpo eram bem comuns no século VI.

- a) **Verdadeiro**
- b) Falso

Capítulo 3

1. Como é a composição da nossa pele?

Nossa pele é dividida em duas camadas: Epiderme e Derme.

2. O que são as Glandulas Sudoríparas?

Essas glândulas estão presentes em toda a extensão da pele, a sua parte mais profunda é constituída por uma bolsa esférica ou oval, atravessando a derme e a epiderme com seu ducto por uma abertura afunilada, são muito comuns nas palmas das mãos e plantas dos pés.

3. Uma das manchas mais comuns, a _____ como é chamada, são os lentigos solares, ou pequenas manchas senis.

- a) **Melanose.**
- b) Vitiligo.
- c) Pigmentação.
- d) Nenhuma das alternativas.

4. Quais são as dermatites mais comuns?

- * Eczema: É uma dermatite inflamatória, com prurido (coceira) que ocorre sob a forma de placas eritematosas (avermelhadas) com formato de moeda compostas por pequenas pápulas (bolinhas) e vesículas agrupadas. Muito comum nas pernas de homens idosos durante os meses de inverno e também em indivíduos atópicos (predispostos a alergias). Sua causa é desconhecida e o prurido é frequentemente intenso.
- * Desidrose: É um tipo especial de dermatite que atinge as mãos e os pés. Caracteriza-se por início súbito de muitas vesículas claras e profundas, que coçam e posteriormente se rompem e provocando descamação e fissuras. Podem ocorrer somente nas mãos, somente nos pés ou ambos. É recorrente ou crônica.
- * Pitiríase Alba: É uma dermatite que deixa áreas esbranquiçadas com descamação no corpo. Podem coçar e geralmente observa-se xerose (secura). Muito comum em crianças durante o verão e atinge especialmente a face. Quando presente em jovens e adultos geralmente aparece nos braços e no tronco.

Capítulo 4

1. O que é a biossegurança?

A biossegurança é a ciência que estuda o manuseio de substâncias biológicas, avaliando todas as condições que serão necessárias para a atividades profissionais ligadas à saúde, bem como o correto manuseio de substâncias que podem causar contaminação, seja ela por: sangue, fluidos corporais, secreções, manuseios de equipamentos perfuro cortantes, etc.

2. Sobre os cuidados são fundamentais do depilador, use V para verdadeiro e F para falso.

- (F) A iluminação do local de trabalho é fundamental para a perfeita realização do procedimento, sendo um local com pouca iluminação para que o cliente relaxe.
- (V) As instalações elétricas devem estar em perfeitas condições, nunca deixe fiação exposta, não utilize benjamim (aparelho que permite acoplar várias tomadas em um único ponto de energização), para não sobrecarregar a rede elétrica, evitando a sobrecarga e um curto circuito.
- (F) Mantenha o ambiente de trabalho sempre fechado para que não danifique a cera na hora de aplicar na cliente.
- (V) O pisos e paredes laváveis, para perfeita higienização do ambiente.
- (V) Ralos com opção de fechamento, evitando assim o aparecimento de insetos indesejáveis.
- (V) Água potável para oferecer ao cliente.

3. Cite algumas regras quanto a limpeza do ambiente.

- * Lave os pisos e as paredes uma vez por semana.
- * Passe pano na sala a cada troca de cliente, retirando qualquer resíduo de cera que possa ter caído ao chão.
- * As toalhas devem ser lavadas uma vez por semana, ou de acordo com a frequência de uso, lembrando que a utilização da mesma sempre individual.
- * Realize a esterilização e higienização de macas, carrinhos auxiliar e equipamentos, isso deve ser feito com álcool 70 °C, a maca deve ser higienizada a cada cliente e feita a troca do lençol descartável.
- * A utilização de materiais descartáveis facilita muito e evita a contaminação.
- * Banheiros devem ser lavados com água, sabão e feito a desinfecção com água sanitária todos os dias.

Capítulo 5

1. Para que o cliente se fidelize, como deve ser o atendimento?

É necessário ter humildade, carisma, ser atencioso, saber ouvir a sua cliente e entender as necessidades dela, lembre-se que sua cliente é a pessoa mais importante para o seu negócio, ela não depende dos seus trabalhos, mas você como profissional depende dela, tanto para ganhar seu dinheiro, quanto para boas indicações.

2. Assim como existem situações que melhoram o atendimento, também existem aquelas que acabam com ele. Quais situações devem ser evitadas para não causar desconforto no cliente?

- * Falar alto, com gargalhadas ou até mesmo gritar o nome de um colega de trabalho.
- * Interromper uma conversa sem ao menos pedir licença.
- * Fazer algo com má vontade, deixando a pessoa perceber.
- * Usar roupas ousadas ou que chame muita atenção.
- * Ficar se lamentando para cliente.
- * Reclamar e falar mal da empresa.
- * Mascar chiclete durante o atendimento.
- * Discutir com o colega de trabalho na frente dos clientes.
- * Se apoiar em móveis ou paredes.
- * Chegar atrasado.

3. Qualquer pessoa pode ser seu cliente, sabendo disso, como devemos nos comportar na recepção?

Precisamos ter muito cuidado, as vezes um vendedor, fornecedor, ou amigo de sua cliente, está na recepção e você não percebe o quanto ele pode ser importante para indicar sua clínica a outros clientes. Não desmereça as pessoas que estão na sua recepção, dê a elas total atenção, suas atitudes contam muito na escolha por um profissional qualificado.

Capítulo 6

1. A profissão depilador(a) tem crescido muito ao longo de alguns anos, a procura por esse serviço também teve um aumento relativamente grande, dando espaço para clínicas especializadas com foco voltado somente nessa área, apenas com esse tipo de serviço. Por que isso ocorreu?

Isso somente foi possível pela grande procura desses serviços e desses profissionais que foram se aperfeiçoando. A exigência do mercado resulta em cobrança por qualificação e profissionais preparadas para o atendimento. É preciso sempre participar de novos cursos e workshops para ficar sempre atualizada.

2. Como evitamos contaminação, doenças e qualquer risco à saúde se tratando da nossa profissão?

Seguindo as normas de segurança e a boa prática da legislação sanitária.

Capítulo 7

1. Preencha as lacunas.

A ética profissional é um dos pontos mais fortes a serem seguidos, honrando, respeitando, passando confiança, obedecendo as regras de trabalho, sendo leal, guardando informações sigilosas, trabalhando com competência, ser prudente analisando cada situação, honestidade sempre em todos os aspectos, ter sempre a iniciativa de pronto atendimento e disposição com um sorriso nos lábios, agir com discrição, com humildade e ainda ser atenciosa, otimista compreensiva, perseverante e acima de tudo corajosa.

2. Quando abremos nosso espaço de depilação, devemos ficar focados apenas na depilação.

a) Verdadeiro

b) Falso. Podemos oferecer outros serviços como desencilhar pelos, esfoliação na pele, clareamento de axilas e virilha, banho de lua, entre outros.

Capítulo 8

1. Em caso de tratamento facial procure evitar a depilação na região, caso esteja fazendo tratamento dermatológico, usando ácidos ou outros produtos que provocam a renovação celular, evite a depilação no buço e em toda a face onde a pele fica extremamente sensível, consulte o seu dermatologista e verifique o prazo e qual o tipo de depilação mais adequada após esse período.

a) **Verdadeiro**

b) Falso

2. Verifique a utilização de materiais 50% alguns podem ser lavados e reutilizados.

a) Verdadeiro

b) Falso

3. No período anterior e durante a menstruação, os hormônios femininos ficam a flor da pele, durante esse período a sensibilidade hormonal é muito menor, é a melhor época para fazer a depilação.
- a) Verdadeiro
 - b) Falso**

Capítulo 9

1. Como sabemos que a cera quente está no ponto certo para usar na depilação?

O ponto deve ser de uma consistência de mel grosso, com uma textura cremosa.

2. A cera _____ é uma cera morna, com aspecto de mel grosso, ela é aplicada com o palito e usa-se TNT para sua retirada, as vantagens dessa cera é que sai com água, uma vez que ela é feita à base de açúcar e mel, não deixando pedaços.
- a) Termica
 - b) Quente
 - c) Hidrossolúvel**
 - d) Nenhuma das alternativas acima

3. Descreva os passos desde a higienização até a depilação utilizando cera.

1. Com algodão higienize a região, fazendo assepsia com produto pré-depilatório ou adstringente, limpe bem o local tirando a oleosidade da pele, deixando-a limpa e seca;
2. Utilizamos um TNT (papel próprio para depilação), na região da virilha podemos utilizar a tira do tamanho normal, sem a necessidade de cortá-la;
3. Com o aparelho roll on já aquecido aplique a cera no pedaço de papel, em seguida, aplique na região da virilha no sentido a favor do nascimento do pelo, pressionando e friccionando bem para maior aderência;
4. Segure bem a região, com firmeza, e com a pele esticada, segure firme o papel e puxe bem rápido no sentido contrário ao nascimento do pelo;
5. Repita a operação do outro lado;
6. Se necessário repita novamente, se verificar que ainda restou pelo use a pinça para finalizar, certificando que não há mais nenhum pelo;
7. Limpe a região com óleo removedor, aplique uma loção ou gel calmante pós-depilatório.

4. O que é o banho de lua?

O banho de lua é a opção de ficar com os pelos do corpo dourados. Existem muitas mulheres que depilam meia perna, virilha e axila e faz esse procedimento de tratamento em todo o corpo.

Capítulo 10

1. Além da depilação artística, o que mais pode ser agregado a isso?

Purpurina, strass, adesivos e tintas próprias para pele e atóxicas.

2. Por que esse tipo de depilação surgiu?

Essa prática surgiu como um agrado, para a mulher fazer uma surpresa em datas especiais para o seu namorado, marido ou companheiro, sinônimo de feminilidade.

3. Quais são alguns cuidados que devem ser tomados com a região íntima na hora da depilação?

Todo cuidado na região íntima é importante, por isso, devem ser usados materiais descartáveis e específicos para a pele. O ideal é sempre fazer um teste para possíveis alergias e irritação na pele. O teste deve ser em uma pequena região antes de começar a aplicação, principalmente quando se trata de coloração dos pelos pubianos. Se a pele estiver irritada ou passando por algum tratamento, não se deve utilizar álcool ou expor a região ao sol. A melhor escolha de produtos e materiais de qualidade são aqueles certificados pela ANVISA, sempre é o diferencial para o atendimento ao cliente.

Capítulo 11

1. Quanto tempo ficamos livres dos pelos indesejáveis quando fazemos a depilação com cera?

- a) **30 dias**
- b) 2 a 3 dias
- c) 1 semana
- d) 5 dias

2. Além da depilação com cera, quais são os outros métodos de depilação?

Depilação egípcia, espanhola, estilo europeu, a laser, luz pulsada, a linha.

3. O que acontece com a nossa pele quando depilamos com cera?

A pele fica diferente, sentimos uma maciez ao tocar a pele, a depilação a cera como já disse anteriormente, tem maior duração, o fato de ir ao salão uma vez por mês e se ver livre dos pelos indesejados é a maior satisfação para uma cliente

Capítulo 12

1. De quanto em quanto tempo é indicado refazer a depilação masculina?

- a) 30 dias
- b) **20 dias**
- c) 10 dias
- d) 7 dias

2. Quais são os tipos de pele masculinas?

- * Pele normal.
- * Pele oleosa.
- * Pele seca.
- * Pele mista.
- * Pele sensível.

3. Quais são os cuidados que devem ser tomados antes e depois da depilação masculina?

- * Muito cuidado com produtos feitos com álcool. Adstringentes com álcool na composição, especialmente se usados depois de você se barbear, causam irritação e ardor no local.
- * Nunca se exponha ao sol depois de se depilar, independente da técnica utilizada.
- * Sempre utilize o filtro solar após qualquer tipo de depilação, tenha isso como um hábito.
- * A esfoliação além de limpar a pele ajuda a renovação celular e previne a foliculite.
- * Evite praia, piscina e saunas após se depilar.
- * A pele deve estar sempre hidratada, com bons cremes, beba muita água sempre, dessa forma, sua pele fica hidratada interna e externamente.

Capítulo 13

1. A mulher grávida pode depilar?

Quando a cliente se encontra em uma gravidez tranquila, bem acompanhada por um médico, não tem problema,.

2. Quando a mulher está grávida, ela sente menos dor na depilação pois todo o organismo está focado no crescimento do bebê. Essa afirmação está correta? Explique.

Não, devido ao maior fluxo de sangue correndo pelo corpo a sensibilidade à dor é muito maior principalmente em regiões íntimas.

3. Qual tipo de depilação deve ser evitado? Por que?

O procedimento a ser evitado durante a gravidez são os cremes depilatórios, pois podem afetar o desenvolvimento do feto.

Capítulo 14

1. Sobre os EPIs, use V para verdadeiro e F para falso.

- (V) Luvas: As mais indicadas são as de vinil, a cera não gruda com facilidade, são mais práticas, e protegem contra bactérias. É necessário a troca a cada cliente, pois em muitos casos de depilação, como axilas, virilha e pelos muito grossos podem sangrar.
- (F) Avental (jaleco branco): O mesmo estará protegendo a sua roupa de qualquer respingo de cera. E dá melhor aparência e profissionalismo, o mantenha sempre limpo. Um avental é mais que suficiente.
- (F) Máscara: É um item necessário e indispensável, uma proteção, pense quando vamos fazer sobancelha ou rosto da cliente, o fato de ficar respirando muito próximo da cliente não é um fator preocupante mas sim a questão de que é perigoso nos casos de estar mexendo com produtos químicos e tóxicos.
- (V) Touca ou cabelo bem preso: Caso você tenha os cabelos longos, para que não caiam cabelo na cera e evite um acidente podendo encostar o próprio cabelo em uma cera quente.
- (V) Sapato fechado (confortável): Pois ficamos o dia todo em pé, além disso pode cair uma tesoura ou mesmo cera, caso esteja com o sapato fechado terá uma maior proteção nos pés.

2. Para que serve o algodão e a gaze?

Para utilização do pré e pós-depilatório, faz a assepsia da pele. Sempre o mantenha em local fresco e arejado, em potes fechados.

3. Porque a decoração é importante?

O cliente entra e se sente bem, o ambiente precisa ser leve, 'clean', com cores claras.

Capítulo 15

1. O que interferem diretamente no crescimento dos pelos?

Fatores como cor, raça, genética, e problemas hormonais interferem.

2. Além da cera, quais são os acessórios indicados para ter para abrir o próprio espaço de depilação?

Balcão de atendimento, computador, impressora, aparelho telefônico, mesa, cadeira, armário para estoque, sofá, cadeira para recepção, mocho, porta revista, suporte para tv, TV LCD, geladeira ou frigobar, máquina de café expresso, ar condicionado, macas para depilação, aquecedor de cera, espelho, carrinho auxiliar e utensílios descartáveis.

3. Como podemos divulgar nosso negócio?

Panfletagem em torno de seu espaço, as lojas e parcerias, cartões fidelidade, indicação com desconto, ou seja, criar vários nichos de divulgação, atraindo assim o maior número de clientes, o boca a boca também funciona muito bem nesse aspecto, a depilação tende a ser um serviço de indicação, por amigas de clientes, então é muito importante criar promoções sobre esse aspecto.