

Leidiane dos Santos Barbosa

# **Manual da Manicure e Pedicure**

## **Como se Tornar uma Profissional**



**editora**  
**VIENA**

1ª Edição  
Bauru/SP  
Editora Viena  
2019



# SUMÁRIO

<b>LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS.....</b>	<b>15</b>
<b>1. A PROFISSÃO.....</b>	<b>17</b>
1.1. A Visão Sobre “Fazer as Unhas” .....	21
1.2. Conceitos Básicos na Profissão de Manicure .....	22
1.3. Ética Profissional .....	22
1.4. Materiais Indispensáveis para Trabalhar como Manicure .....	24
1.5. Materiais Descartáveis.....	26
<b>2. ANATOMIA DAS UNHAS .....</b>	<b>31</b>
2.1. Função das Unhas.....	33
2.2. Divisões e Partes da Unha .....	33
2.3. Regeneração.....	34
2.4. Formatos de Dedos e Unhas .....	35
<b>3. CUIDANDO DAS MÃOS.....</b>	<b>39</b>
3.1. Spa das Mãos .....	41
3.2. Manicure Passo a Passo .....	43
3.2.1. Remover o Esmalte Antigo .....	44
3.2.2. Acertar o Tamanho e Formato das Unhas.....	46
3.2.2.1. Formatos das Unhas.....	47
3.2.2.2. Cortar as Unhas.....	48
3.2.2.3. Lixar as Unhas .....	49
3.2.2.4. Polir as Unhas.....	49
3.2.3. Remover as Cutículas.....	51
3.2.3.1. Amolecer as Cutículas.....	52
3.2.3.2. Empurrar as Cutículas .....	54
3.2.3.3. Retirar as Cutículas.....	54
3.2.4. Hidratação das Mãos .....	56
3.2.5. Esmaltação.....	57
3.2.5.1. Aplicação da Base.....	58
3.2.5.2. Aplicação do Esmalte.....	59
3.2.6. Limpar o Excesso de Esmalte .....	61
3.2.7. Finalização .....	62
<b>4. CUIDANDO DOS PÉS.....</b>	<b>67</b>
4.1. Conhecendo os Pés .....	69
4.2. Cuidados para os Pés.....	70
4.3. Spa dos Pés .....	71
4.4. Pedicure Passo a Passo .....	73
4.4.1. Remover o Esmalte Antigo .....	74
4.4.2. Acertar o Tamanho e Formato das Unhas.....	75
4.4.2.1. Lixar as Unhas .....	77
4.4.2.2. Polir as Unhas.....	77
4.4.3. Remover as Cutículas.....	78
4.4.3.1. Amolecer as Cutículas.....	79
4.4.3.2. Empurrar as Cutículas .....	80
4.4.3.3. Retirar as Cutículas.....	81

4.4.4.	Lixando e Hidratando os pés .....	82
4.4.5.	Esmaltação.....	84
4.4.5.1.	Aplicação da Base.....	86
4.4.5.2.	Aplicação do Esmalte.....	86
4.4.6.	Limpar o Excesso de Esmalte .....	88
4.4.7.	Finalização .....	88
4.5.	Reflexologia Podal.....	90
4.6.	Pedicure em Unhas com Patologias .....	92
<b>5.</b>	<b>ESMALTES.....</b>	<b>97</b>
5.1.	Escolhendo uma Gama de Esmaltes para sua Prateleira.....	100
5.2.	Alergia ao Esmalte .....	101
5.3.	Tipos de Alongamento de Unhas .....	102
5.3.1.	Unhas Postiças .....	103
5.3.2.	Unhas em Gel.....	105
5.3.3.	Unhas de Fibra .....	107
5.4.	Unhas Decoradas.....	110
5.4.1.	Unhas Decoradas com Tinta.....	110
5.4.2.	Unhas Marmorizadas.....	113
5.4.3.	Unhas com Pedrarias.....	114
5.5.	Francesinha.....	115
5.6.	Técnicas para o Esmalte Durar Mais .....	116
<b>6.</b>	<b>UNHAS MASCULINAS .....</b>	<b>121</b>
6.1.	Cuidados com as Mãos Masculinas .....	123
6.2.	Manicure Masculina .....	124
6.3.	Pedicure Masculina.....	127
<b>7.</b>	<b>BIOSSEGURANÇA .....</b>	<b>135</b>
7.1.	Higiene.....	138
7.2.	Riscos no Ambiente de Trabalho .....	139
7.3.	Como Identificar Doenças nas Unhas .....	140
7.3.1.	Onicólise .....	141
7.3.2.	Micose Ungueal.....	141
7.3.3.	Onicriptose.....	141
7.4.	Doenças Transmissíveis por Material Contaminado .....	143
7.4.1.	Hepatite.....	143
7.4.2.	HIV.....	144
7.5.	Ergonomia.....	145
7.6.	Esterilização dos Materiais .....	146
7.6.1.	Esterilização em Autoclave .....	147
7.6.2.	Esterilização em Estufa .....	148
7.7.	Atendimento ao Cliente Diabético.....	148
<b>8.</b>	<b>COLOCANDO AS IDEIAS NO PAPEL .....</b>	<b>153</b>
8.1.	Parcerias de Sucesso .....	155
8.2.	Trabalhando em Salão de Beleza .....	156
8.3.	Como Montar um Salão em Casa?.....	157
8.4.	Usando as Redes Sociais de Maneira Eficiente.....	159
8.5.	Segredos para uma Agenda Cheia .....	160
8.6.	Como Fidelizar Clientes .....	161
8.7.	Como Agilizar seu Trabalho .....	162
8.8.	Manicure a Domicílio.....	164

8.9.	Saiba Por que a Opinião do Cliente Importa .....	166
8.10.	A Melhor Propaganda do Mundo .....	167
8.11.	Transforme seu Sonho em uma Empresa de Lucros.....	168
8.11.1.	Planejamento Financeiro para Manicure .....	170
<b>9.</b>	<b>EXIGÊNCIAS LEGAIS .....</b>	<b>175</b>
9.1.	Regulamentação, Normas e Alvará de Funcionamento.....	177
9.1.1.	Alvará de Funcionamento .....	178
9.1.2.	Alvará Sanitário .....	179
9.1.3.	Alvará do Corpo de Bombeiros.....	179
9.2.	MEI – Microempreendedor Individual .....	180
	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>185</b>
	<b>GLOSSÁRIO .....</b>	<b>189</b>



# LISTA DE SIGLAS E ABREVIATURAS

<i>ANVISA</i>	<i>Agência Nacional de Vigilância Sanitária.</i>
<i>CBO</i>	<i>Classificação Brasileira de Ocupações.</i>
<i>CNPJ</i>	<i>Cadastro Nacional de Pessoa Jurídica.</i>
<i>DAS</i>	<i>Documento de Arrecadação do Simples Nacional.</i>
<i>EPIs</i>	<i>Equipamentos de Proteção Individual.</i>
<i>HIV</i>	<i>Human Immunodeficiency Virus.</i>
<i>INSS</i>	<i>Instituto Nacional do Seguro Social.</i>
<i>LED</i>	<i>Light Emitting Diode.</i>
<i>LER</i>	<i>Lesão por Esforço Repetitivo.</i>
<i>MEI</i>	<i>Microempreendedor Individual.</i>
<i>MTE</i>	<i>Ministério do Trabalho e Emprego.</i>
<i>SEBRAE</i>	<i>Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas.</i>
<i>UV</i>	<i>Radiação Ultravioleta.</i>





CAPÍTULO

1

# A PROFISSÃO

---

A VISÃO SOBRE “FAZER AS UNHAS”

•

CONCEITOS BÁSICOS NA PROFISSÃO DE MANICURE

•

ÉTICA PROFISSIONAL

•

MATERIAIS INDISPENSÁVEIS PARA TRABALHAR COMO MANICURE

•

MATERIAIS DESCARTÁVEIS

---





# A PROFISSÃO

# 1

---

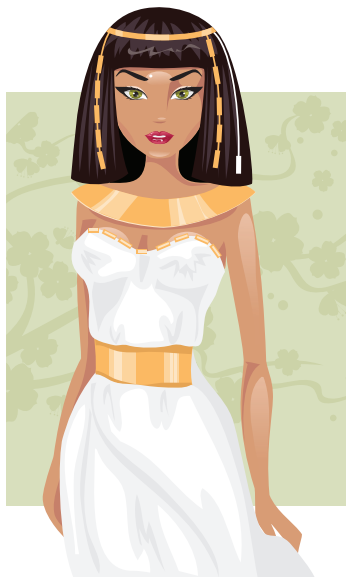
**CAPÍTULO**

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.

O cuidado com as unhas existe desde tempos bem antigos. Historiadores afirmam que os babilônios, os chineses e os egípcios antigos já cuidavam das unhas de diferentes maneiras. Esses povos pintavam as unhas usando uma mistura de goma-arábica, gelatina, clara de ovo e cera de abelha. Também era utilizada a hena e corantes naturais.

A cor usada na pintura das unhas também era usada para distinguir as classes sociais. Os reis e os nobres utilizavam cores mais escuras, já as classes mais populares só podiam usar cores mais claras. O tamanho das unhas também indicava a posição que as pessoas ocupavam na sociedade. As unhas mais compridas eram tidas como sinal de nobreza, enquanto a classe popular tinha as unhas mais curtas.

No Egito Antigo, a rainha Cleópatra teria criado uma lei que regulamentava que somente ela poderia pintar as unhas com a cor vermelha.



Em 1830, foi criado, na Europa, o primeiro instrumento para remover cutículas. Era um objeto muito parecido com o palito de inox (ou pau de laranjeira). Ele era usado para empurrar as cutículas para trás.

Não houve muitos avanços em questões de instrumentos e acessórios para as unhas até o século XIX.

A partir de 1900, as mulheres começaram a adotar novos instrumentos para cuidar das unhas, entre eles: tesouras e lixas de metal, cremes e pós para dar brilho. Também utilizavam um produto aplicado com pincel de pelo de camelo. Porém ele não se fixava nas unhas, o que fazia com que elas ficassem pintadas apenas por algumas horas.

Com o tempo, o hábito de cuidar das unhas foi mudando. No século XX, as mulheres passaram a cortar as unhas mais arredondadas nas pontas, polir e perfumá-las.

Em 1925, durante estudos de tintas para carros, foram descobertas as primeiras soluções similares aos esmaltes de hoje. O produto tinha um tom de rosa claro.

O “creme do esmalte” foi criado pela empresa Elka, em New Jersey, EUA. Nela trabalhavam como representante de vendas Charles Revson e seu irmão Joseph, que decidiram abrir a própria empresa, em parceria com o químico Charles Lachman, que contribuiu com o “l” ao nome da Revlon. A empresa foi fundada em 1931.

O primeiro conjunto de unhas postiças foi criado em 1934 pelo dentista Maxwell Lappe.

O sucesso dos filmes de Hollywood e o glamour das atrizes exibindo as unhas pintadas nas revistas fizeram as vendas de esmaltes aumentarem no início dos anos 1940.

Nos anos 1970, a moda era usar unhas compridas, para isso as mulheres colocavam unhas postiças. O número de salões aumentou significativamente para atender a essa demanda.

Em 1980, foram lançados esmaltes mais coloridos. Nos anos 1990, as cores mais tradicionais como vermelho, rosa e tons nude voltaram a ser usadas.

Em 2000, a moda era usar texturas modernas, brilhos e enfeites nas unhas das mãos.

Nos últimos anos, surgiram e foram aprimoradas várias técnicas de alongamento de unhas, como em gel, acrílica, acrígel e de fibra de vidro.

As opções de produtos e acessórios para unhas aumentou muito. Hoje existe uma grande variedade de tipos de esmaltes, instrumentos e materiais para cuidar das unhas. Esse desenvolvimento de produtos facilitou muito o trabalho das manicures e pedicures.

Hoje, as unhas são pintadas das mais diferentes cores, com a aplicação de adesivos e pedrarias. São combinadas com o estilo, com as roupas e acessórios.



©istockphoto.com/Sofia Zhuravets

O cuidado com as mãos e os pés deixou de ser uma questão de higiene e aparência, e faz parte do visual e estilo das pessoas. E existem diversos estilos, para todos os gostos.

## 1.1. A VISÃO SOBRE “FAZER AS UNHAS”

Atualmente o ato de “fazer as unhas” tem se tornado um hábito, diferentemente de anos atrás.

Mulheres e homens adquiriram esse costume por se tratar de higiene pessoal.

Em muitas empresas, uma das exigências é que os funcionários tenham sempre as unhas feitas e esmaltadas. Em outros casos, a unha deve ser cortada bem curta e feita apenas a cutilagem, sem esmalte, isso acontece principalmente em empresas do setor de alimentação.

Uma pessoa com as unhas feitas e bem cuidadas consegue passar uma imagem mais apresentável em uma entrevista de emprego, e até conseguir alguns pontos a mais com o entrevistador. Isso não garante uma vaga, mas passa a imagem de alguém preocupado com o autocuidado, o que pode ser observado por quem está contratando.

Já está comprovado por meio de pesquisas que os homens estão cada vez mais cuidando das unhas por estética e por higiene e, isso é claro, também agradou as mulheres em geral.

Há também homens que têm se interessado no trabalho como manicuro, tendo em vista o grande crescimento da área.

## 1.2. CONCEITOS BÁSICOS NA PROFISSÃO DE MANICURE

Antes de começar na profissão de manicure, você deve entender sobre ela e saber os principais conceitos, além de algumas regras que devem ser seguidas para executar legalmente o trabalho.

As atividades de manicure e pedicure são semelhantes. A primeira cuida das mãos e a segunda, dos pés.

Muitos confundem o trabalho de pedicure e podólogo. Esses 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, sendo necessário curso específico de formação profissional.

O Ministério do Trabalho e Emprego (MTE) é um órgão do governo que faz a regulamentação e a fiscalização das relações de trabalho. Ele é responsável pela Classificação Brasileira de Ocupações (CBO), na qual consta a descrição do que cada profissional faz, a escolaridade necessária, onde o profissional pode atuar etc. Cada profissão tem um código e a descrição das suas atividades. A de manicure e pedicure está no grupo Trabalhadores nos serviços de embelezamento e higiene. É importante conhecer essas informações, pois elas auxiliam tanto na formação quanto no trabalho.

Muitos profissionais deixam passar despercebido, mas devem se atentar a alguns cuidados necessários na hora de “fazer as unhas”. O trabalho de manicure e pedicure exige:

- » Higiene com equipamentos e com o local de trabalho.
- » Atenção a biossegurança, pois 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).

Assim como em outras profissões, é muito importante seguir as normas e procedimentos para exercer o trabalho de forma segura e correta.

## 1.3. ÉTICA PROFISSIONAL

O que é ética? O dicionário Priberam (2018) define ética como "conjunto de regras de conduta de um indivíduo ou de um grupo". A ética profissional é necessária para exercer uma boa relação com os clientes e até mesmo para a própria valorização no mercado.

Trabalhar seguindo regras e respeitando a ética profissional sem dúvida é uma grande qualidade de uma manicure.

Muitas clientes se sentem desrespeitadas quando são atendidas com falta de ética. Saiba que uma cliente sempre observa o comportamento de uma manicure, No salão sempre acontecem situações de desabafo de cliente, ou até mesmo de contarem um segredo para uma manicure; já ouviu dizer que manicure é um pouco psicóloga? Pois é, um comportamento inadequado ou antiético pode ser a gota d'água para uma cliente desistir de você.



©iStockphoto.com/PeopleImages

Atitudes que são antiéticas:

- » Falar mal de outra profissional.
- » Fazer ironias com a vida de outra pessoa que não esteja presente para se defender.
- » Criticar uma cliente para outra.
- » Criticar o dono do salão e desabafar com a cliente.
- » Criticar a escolha do esmalte que a cliente quer.

Enfim, inúmeras atitudes podem fazer com que o comportamento seja reprovado e “queimar o filme” da manicure profissionalmente.

Ter ética profissional é uma qualidade que soma pontos a uma profissional de verdade.

O respeito entre os integrantes de um salão também é uma forma de ser ético. Cada profissional deve cuidar das suas atividades. Respeitar as colegas de trabalho acima de tudo é ter ética, nunca fale mal de outra manicure, trate colegas e clientes com respeito.

Não existe coisa mais desagradável do que conversa sem conteúdo dentro de um salão. Evite!

Uma manicure sábia ouve mais e fala menos.

Saber ouvir e compreender sua cliente faz parte do seu trabalho, porém não exagere. Não queira se intrometer demais, pois geralmente ninguém gosta disso, pode parecer intromissão.

Saber guardar um segredo que a cliente tenha lhe contado é sua responsabilidade.

A ética profissional deve ser levada a sério em salões de beleza, que é onde geralmente as mulheres mais trocam experiências e segredos.

## 1.4. MATERIAIS INDISPENSÁVEIS PARA TRABALHAR COMO MANICURE

Para iniciar as atividades como manicure e pedicure você precisa ter alguns itens essenciais. São eles:

- » Alicate de corte de unha.
- » Tesoura de unha.
- » Alicate de cutícula.
- » Espátula de metal.
- » Lixa para os pés.
- » Lixas para as unhas.
- » Polidor.
- » Pau de laranjeira ou palito de aço inox.
- » Luvas e meias de plástico.
- » Creme para remoção de cutículas.
- » Creme para esfoliação.
- » Cremes hidratantes para mãos e pés.
- » Removedor de esmalte.
- » Algodão.
- » Pó hemostático.
- » Água oxigenada 10 volumes.
- » Álcool 70%.
- » Toalhas de papel.
- » Borrifador de água.
- » Esmaltes, bases, óleo ou spray secante.

Esses itens não devem ser compartilhados entre os profissionais e clientes. Cada manicure deve ter seus próprios instrumentos. É uma questão de higiene e cuidado com a saúde.

Há ainda as clientes que preferem levar o seu próprio kit para fazer as unhas. Nesses casos, utilize os instrumentos delas.

Ao terminar este curso, você certamente vai montar um espaço de trabalho com a sua cara, não é mesmo?



O que sabemos é que hoje em dia muitas manicures vêm tendo a oportunidade de abrir o próprio salão ou esmalteria para atender com conforto suas clientes. Além dos instrumentos básicos para as atividades, o ambiente de trabalho também necessita de alguns itens.

Dentre muitos equipamentos e materiais modernos que você pode encontrar no mercado, vou citar alguns que são indispensáveis e sem os quais uma manicure não pode trabalhar:

- » Autoclave.
- » Estufa (em algumas cidades, a estufa foi proibida por motivos do mau uso de profissionais causando riscos à população).
- » Mesa e cirandinha de manicure.
- » Cadeira ou poltrona para a cliente.
- » Bebedouro.
- » Local adequado para esterilização (pia e água corrente).
- » Materiais descartáveis.
- » Kits de alicates inox (10 kits pelo menos).
- » Esmaltes.
- » Armário para guardar seus materiais.
- » Lixeira.
- » EPIs (Equipamentos de Proteção Individual).
- » Luminária para melhorar a iluminação da sua mesa de trabalho.
- » Cadeiras de espera.
- » Televisão.
- » Café ou chá para servir.

São inúmeros os equipamentos que uma manicure pode usar, porém citei apenas alguns itens importantes para colocar em seu local de trabalho.

Lembre-se de que com criatividade você pode ter um lindo espaço de trabalho.



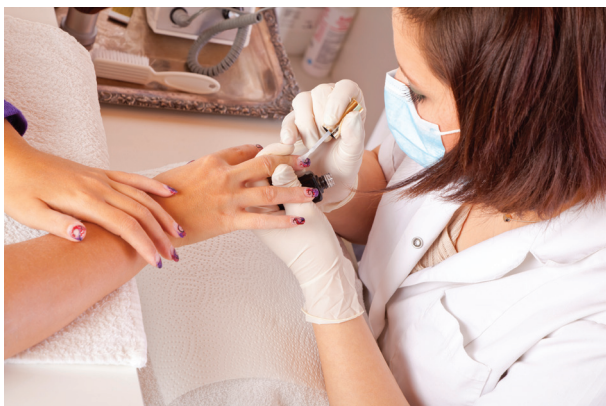
## 1.5. MATERIAIS DESCARTÁVEIS

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.

Sabemos que grande parte do material de manicure deve ser descartável respeitando as normas da Anvisa. Nesse caso, é indispensável que você procure os melhores peças e materiais de qualidade para agregar valor ao seu trabalho.

Entre os itens descartáveis para montar um kit para atendimento estão:

- » **Máscara:** Para evitar intoxicação com cheiros e inalação de pó da lixa. Deve ser usada por um dia e depois descartada.
- » **Luvas:** Tanto as luvas de procedimento quanto as luvinhas com creme devem ser trocadas a cada cliente. A utilização de luvas é muito importante para assegurar a proteção contra doenças de pele e até mesmo por contato com gotículas de sangue.
- » **Palito:** Os famosos palitinhos descartáveis são muito úteis na hora da esmaltação, mas após o uso você deve quebrá-los ao meio na frente da cliente e jogá-los no lixo.
- » **Lixas:** Tanto as de lixar a unha da mão quando as lixas de pés devem ser descartáveis e trocadas a cada cliente. Também se orienta quebrá-las na frente da cliente e jogá-las no lixo.
- » **Botas com creme:** Um produto que oferece à manicure agilidade e higiene em seu trabalho. Deve ser usada apenas uma vez e, em seguida, descartada.
- » **Toalha descartável:** Hoje em dia não se pode mais usar toalhas de pano. Existem no mercado toalhas totalmente descartáveis, que também podem ser substituídas por papel toalha.
- » **Protetor de bacia:** Caso a manicure não escolha a bota ou luva com creme para fazer as unhas ou para o SPA dos pés, deve ser usado o protetor de bacia. Após o uso, deve ser descartado.



---



---

## Exercícios

---

1. Defina com suas palavras manicure e pedicure.

---



---



---



---



---



---



---



---



---

2. Qual é a diferença entre pedicure e podólogo?

---



---



---



---



---



---



---



---



---

3. Todas as profissões seguem normas e procedimentos para exercer de forma segura e correta suas atividades. Marque somente as alternativas que o trabalho de manicure e pedicure exige:

- ( ) Higiene com equipamentos e com o local de trabalho.
- ( ) Despreparo para realizar as atividades.
- ( ) Atenção à biossegurança, pois 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.
- ( ) Não possuir todos os equipamentos necessários para as atividades.

4. Comente sobre ética profissional.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

5. Cite os principais materiais de manicure e dê uma sugestão para montar uma mesa de manicure completa.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

6. A utilização de materiais descartáveis é uma recomendação da Anvisa. É importante o profissional procurar os melhores preços, mas também materiais de qualidade para agregar valor ao seu trabalho. Comente sobre o uso de materiais descartáveis e cite alguns dele.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



# Anotações

A series of horizontal lines for taking notes, filling the majority of the page below the header.

