

# **Exercícios Complementares**

## **Manual da Manicure e Pedicure Como se Tornar uma Profissional**

Leidiane dos Santos Barbosa



**editora  
VIENA**

1ª Edição  
Bauru/SP  
Editora Viena  
2019

---

---

## Capítulo 1

---

1. Quais eram os ingredientes da mistura utilizada pelos povos antigos para pintar as unhas?

Goma-arábica, gelatina, clara de ovo e cera de abelha.

2. Qual era a função das cores dos esmaltes para os povos antigos?

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.

3. Cite algumas atitudes que devem ser evitadas para que se tenha ética no trabalho.

- » 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.

4. Além dos materiais básicos para o seu salão de manicure, cite alguns equipamentos que são indispensáveis.

- » Autoclave ou estufa.
- » Mesa e cirandinha de manicure.
- » Cadeira ou poltrona para a cliente.
- » Bebedouro.
- » Local adequado para esterilização (pia e água corrente).

5. Cite um material descartável utilizado no trabalho da manicures e pedicure e comente sobre ele.

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.

---

## Capítulo 2

---

1. Qual é a função das unhas?

A função principal das unhas é proteger as extremidades dos dedos. Além disso, as unhas auxiliam a pegar objetos finos, pequenos e delicados.

2. As unhas são formadas por quatro epitélios (cutículas) básicos. Quais são eles?

- » Ungueal
- » Leito ungueal
- » Prega ungueal
- » Proximal e hiponíquio

3. Comente sobre a prega ungueal proximal.

A prega ungueal proximal é a pele que protege a raiz da unha e é responsável pela junção da unha à pele.

4. Comente sobre o processo de regeneração das unhas das mãos e pés quando ocorre perda delas.

Quando ocorre a perda da unha da mão, devido a algum trauma, esta pode demorar em torno de quatro meses para se regenerar. Se o trauma for na unha dos pés, esta pode demorar até oito meses. A velocidade do crescimento varia de pessoa para pessoa e também sofre influência de algumas doenças ou desnutrição

5. Porque a manicure deve saber o formato adequado da unha para cada formato de mão?

Apesar de não ter uma regra específica para definir o corte das unhas, ela deve ter esse conhecimento para indicar a modelagem para cada formato de mão e comprimento dos dedos. É uma questão de proporção.

---

---

## Capítulo 3

---

1. Antes de iniciar o spa das mãos, a manicure deve se certificar que o cliente possui alguma lesão nas mãos. Se ele tiver alguma lesão, o que deve ser feito?

Caso a(o) cliente tenha alguma lesão nas mãos, a manicure deve colocar luvas.

2. Em qual etapa é o melhor momento para fazer o spa das mãos?

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

3. Quanto a remoção do esmalte antigo, o que é indicado?

O indicado é que as unhas fiquem alguns dias sem esmalte para as células poderem “respirar” e as unhas não enfraquecerem.

4. Comente sobre o formato de unha stiletto.

Esse formato não é muito usado no Brasil e geralmente essa técnica requer que a cliente esteja com alongamento; é como se fosse uma garra, então as unhas são lixadas bem pontudas e têm de estar bem compridas.

5. Na hora de lixar as unhas pode-se usar qualquer lado lixa. Essa afirmativa está correta? Comente.

Não, se for trabalhar o comprimento ou alterar o formato da unha, deve ser usado o lado mais grosso na lixa, caso seja apenas acabamento, o lado mais fino é o mais indicado.

---

---

## Capítulo 4

---

1. Qual nome é dado para a parte de baixo do pé? E para a parte de cima?

A parte debaixo do pé é chamada de região plantar e a parte de cima é conhecida como região dorsal.

2. O que deve ser feito caso a(o) cliente tenha alergia a acetona?

Deve-se utilizar um removedor que não possua esse componente ou lenços removedores de esmalte.

3. Qual é o formato correto para o corte das unhas dos pés?

As unhas dos pés sempre deverão ser cortadas no formato mais quadrado na parte de cima e ligeiramente arredondado nos lados, para evitar que encravem e machuquem a pele.

4. Comente sobre o polimento das unhas.

O polimento permite corrigir ondulações e remover imperfeições da superfície das unhas. Com a unha mais lisa, o esmalte se espalha mais facilmente. Não é recomendado polir excessivamente, é preciso analisar cada caso.

5. Por que o uso de bacia plástica com água quente não é indicado?

Porque pode transmitir problemas de pele, quando utilizadas por diversas pessoas.

---



---

## Capítulo 5

---

1. Quanto à secagem do esmalte, quais são os materiais mais comuns que podem ser utilizados para ajudar?

Óleo secante ou spray secante.

2. O que são os esmaltes 5Free?

São esmaltes que não possui tolueno, formadeído, dibutilftalato, resina e cânfora na sua fórmula.

3. Qual é a técnica de alongamento de unhas mais clássica? Por que?

A unha postiça é a técnica mais clássica de alongamento de unhas pois há muitos anos as mulheres já praticam e é a técnica mais rápida e mais barata.

4. Comente sobre as unhas marmorizadas.

Esse conceito é usado para especificar a mistura das gotas de esmalte na água. Trata-se de uma decoração bem trabalhosa. As unhas marmorizadas não são muito utilizadas no Brasil.

5. Cite algumas técnicas para o esmalte durar mais tempo na unha.

- » Passar uma camada de base antes do esmalte.
- » Finalizar com extrabrilho.
- » Deixar as unhas lisas.

---

---

## Capítulo 6

---

1. As etapas de um atendimento de manicure masculina são 7, quais são elas?

- » 1ª Etapa – Se o cliente estiver com base, remover a base.
- » 2ª Etapa – Definir e acertar o tamanho e formato das unhas: cortar (se necessário), lixar e polir.
- » 3ª Etapa – Remover as cutículas.
- » 4ª Etapa – Hidratar as mãos.
- » 5ª Etapa – Aplicar a base.
- » 6ª Etapa – Limpar o excesso de base.
- » 7ª Etapa – Finalizar.

2. O trabalho de manicure para homens é muito diferente do trabalho para mulheres?

Não, as etapas são as mesmas, com exceção do uso de esmaltes coloridos, nos homens são usados apenas base geralmente.

3. Qual é a maneira correta de retirar as cutículas?

Retirar a cutícula por inteiro, e não em pedaços.

4. O que fazer em casos de patologias nas unhas dos pés?

A pedicure deve observar e avisar o cliente do problema antes de começar o procedimento e orientá-lo a buscar ajuda profissional, uma dermatologista ou uma podóloga.

5. As etapas de pedicure são diferentes das etapas de manicure?

Não, a única diferença é que deve-se lixar os pés para retirar as calosidades e fisuras, quando houver.

---



---

## Capítulo 7

---

1. Por que a manicure deve manter o cabelo preso ou com touca?

Pois o pó de unha e da sola dos pés pode entrar em contato com o couro cabeludo causando contaminação e proliferação de fungos.

2. Cite algumas doenças comuns nas unhas.

- » Micose.
- » Unhas encravadas.
- » Unhas descoladas.
- » Infecções bacterianas.
- » Infecções fúngicas.
- » Dermatite.

3. Qual é a principal causa da unha encravada?

Geralmente o corte de maneira errada e o uso de sapatos apertados são os causadores de unhas encravadas.

4. Cite algumas dicas para facilitar o dia a dia da profissional e prevenir alguns males causados por postura errada.

- » Certifique-se de que seu assento esteja em uma altura confortável, verifique se você consegue apoiar os cotovelos na mesa na hora do atendimento.
- » A coluna deve estar alinhada ao quadril com encosto rente às costas dando apoio à lombar.
- » Se for necessário, coloque uma almofada para ajudar na postura.
- » É errado dobrar a coluna ou o pescoço para alcançar as mãos da cliente.
- » Na hora do pedicure, use um banquinho ou mocho mais baixo onde seu joelho fique dobrado no ângulo de 90 graus. Os pés da cliente devem estar apoiados em um apoio de pés

5. Qual é a diferença no atendimento de uma pessoa diabética e uma pessoa sem doença alguma?

Deve-se ter uma atenção especial com os clientes diabéticos, pois eles possuem um processo de cicatrização mais lenta, podendo ocorrer complicações por conta de possíveis lesões.

---

---

## Capítulo 8

---

1. Comente sobre parcerias no trabalho de manicure e pedicure.

Nem sempre é fácil trabalhar em parceria por isso para que se tenha uma parceria de sucesso, é preciso de um tempo para pensar em algo que realmente seja eficaz. Um bom exemplo de parceria para manicure seria com cabeleireiro(a), uma vez que salões que não têm manicure sofrem com a grande procura desse profissional.

2. Qual é a dica para se ter ética profissional no ambiente de trabalho com outras pessoas?

Geralmente, trabalhando com muitas pessoas, podem surgir conversas atravessadas, por isso a orientação é: não devemos falar mal de cliente ou de outra pessoa jamais. Dessa forma a manicure sempre será profissional.

3. O que é fidelizar cliente? Como isso pode ser feito?

É quando o cliente deixa de ir de vez em quando e passa a ser uma cliente fiel. Abaixo algumas dicas para que isso ocorra:

- » Não basta atender bem uma cliente apenas no primeiro atendimento. Deve-se sempre atender com carinho, respeito e muito profissionalismo.
- » Nunca deixa sua cliente esperando dias por uma resposta sobre você ter horário ou não, é preciso dar atenção, mesmo que você esteja com a agenda cheia.
- » Cuide da higiene do seu local de trabalho, nunca atenda uma cliente colada na outra e nunca atenda com sua mesa suja e com restos de outro atendimento.
- » E o mais importante: nunca faça um trabalho inferior ou mal feito, a cliente quer qualidade sempre.

4. Qual é o lado bom e o lado ruim de ser manicure a domicílio?

Lado bom:

Para a cliente é muito mais cômodo não precisar sair de casa para fazer as unhas, é por esse motivo que a manicure ao atender a domicílio, pode conseguir mais clientes.

Lado ruim:

A cliente parar toda hora.

Crianças mexendo em seu material.

Cientes pedindo “Fiado”.

5. O que não pode faltar em uma maleta para atendimento a domicílio?

Uma maleta completa para o atendimento a domicílio deve ter:

- » 8 kits de descartáveis (luva, bota, luvinha, máscara, palito, lixa, lixa de pé).
- » Amolecedor de cutículas.
- » Óleo de banana.
- » Papel toalha ou higiênico para colocar entre os dedos do pé.
- » Algodão.
- » Acetona.
- » Pó hemostático.
- » Películas, tintas e pincel para decoração.
- » Borrifador com água.
- » Esmaltes variados, base, extrabrilho, óleo secante.
- » 1 nécessaire para guardar alicates usados.
- » Agenda.

---



---

## Capítulo 9

---

1. Como deve ser a estrutura do salão para que esteja de acordo com as normas de funcionamento?

- » O local de trabalho deve ser uma sala arejada com piso branco, banheiro e pia.
- » Deve conter uma recepção com água e café.
- » Sua bancada deve conter todos os materiais descartáveis indispensáveis e os EPIs.
- » Todos os registros de CNPJ e alvarás devem estar na parede, inclusive a licença e o alvará de funcionamento da prefeitura e do corpo de bombeiros.
- » Você deve possuir equipamentos de esterilização de acordo com a legislação de sua região. Em alguns lugares, a estufa foi proibida para manicures devido ao seu manuseio inadequado.

2. O que acontece se alguma das exigências de estruturas não esteja sendo cumprida?

Se durante a visita dos fiscais da vigilância houver algo errado, eles lhe darão uma lista de obrigações que devem ser cumpridas no prazo máximo de 30 dias e farão uma nova visita para verificar.

3. O que é o alvará sanitário?

É um documento emitido pelo Departamento de Vigilância Sanitária da Secretaria Municipal ou Regional após uma análise das condições de higiene e sanitárias do estabelecimento.

4. Em que local devem ficar os alvarás de funcionamento?

Os alvarás devem ficar todos bem visíveis para uma possível fiscalização e também para que suas clientes vejam e saibam que você trabalha atendendo às normas e legislações pertinentes.

5. Cite alguns benefícios que uma profissional autônoma possui se estiver em situação regularizada.

O trabalho de um autônomo legalizado permite que ele desenvolva suas atividades de forma íntegra e despreocupada. Assim ela não ficará desamparada em caso de doença, gravidez, licença-maternidade, aposentadoria, entre outros. Além de não correr riscos de multas.