

Raquel Rodrigues

# Unhas *Perfeitissimas*

Tudo o que precisa de saber  
para fazer a sua manicure em casa

a esfera  dos livros

# Introdução



**C**ertamente que, em diversas ocasiões, já lhe apeteceu tratar das suas mãos, mas não sabe por onde começar.

Ou gostaria de fazer unhas de gel, mas acha que isso é trabalho para uma profissional?

Este livro explica-lhe detalhadamente todos os segredos e truques que sempre quis saber e que a deixarão confiante para fazer uma manicure simples, com verniz gel ou até gel!

Aprenda todas as técnicas passo a passo sobre:

- Como esfoliar e hidratar as mãos;
- Como cuidar das unhas e cutículas;
- Manicure tradicional;
- Aplicação e remoção de verniz gel;
- Aplicação e remoção de gel;
- *Nail art*...

...e ainda um guia SOS para unhas partidas, verniz lascado, etc.

Descubra todas as dicas e comece a fazer a sua manicure em casa, como uma profissional.

Espero que este livro se torne indispensável para si e que lhe traga tanta alegria e divertimento quanto me deu fazê-lo!



**Raquel Rodrigues**

Mãos  
e Unhas Bonitas





## Cuidar das Mãos

Cuidar das mãos é fundamental para ter uma pele bonita e perfeita.

Embora não seja mais sensível do que a restante, a pele das mãos é mais suscetível a agressões externas, como as mudanças de temperatura e os raios ultravioleta. Além disso, por serem frequentemente o nosso «instrumento» de trabalho e porque nem sempre podemos, ou nos lembramos, de as proteger devidamente, as nossas mãos são expostas a detergentes e outros produtos que as sensibilizam e agriDEM.

Assim, é indispensável dedicar-lhes cuidados diários, para promover a sua beleza e juventude, e evitar que envelheçam prematuramente, perdendo o brilho e a elasticidade.

### Esfoliar

A esfoliação é fundamental para estimular a renovação celular da pele. Ajuda a eliminar manchas e células mortas, deixando-a limpa e preparada para receber a hidratação necessária.

Uma boa esfoliação, uma a duas vezes por semana, é imprescindível para manter a beleza das mãos.

Existem no mercado diversas marcas de esfoliantes específicos para as mãos. No entanto, pode usar, em alternativa, um produto de esfoliação para o corpo, ou preparar em casa o seu próprio esfoliante. Aqui fica a receita:

## Esfoliante de mãos caseiro

### Ingredientes:

2 colheres de sopa de aveia

3 colheres de sopa de leite

1 colher de chá de mel

### Preparação e aplicação:

Numa tigela pequena, misture bem a aveia o leite e o mel.

Aplique a mistura nas mãos e massage com movimentos circulares.

Passes bem as mãos por água até retirar bem todo o esfoliante e seque-as cuidadosamente.

## Hidratar

A hidratação é o alimento da sua pele e, como tal, deve hidratar diariamente as mãos.

Confesse: raramente se lembra deste cuidado tão importante, não é verdade? Então, hoje é um bom dia para começar a hidratar corretamente as suas mãos.

Para não se esquecer, coloque o seu creme de mãos junto à escova/pasta de dentes. Assim não há desculpas!

A pele das nossas mãos é quase sempre seca ou muito seca. A explicação é simples: para além de se tratar de uma parte do corpo sempre exposta a agressões externas (Sol, água, produtos químicos, alimentos, vento, etc.), a sua pele é naturalmente mais fina e tem pouca quantidade de glândulas sebáceas.

Existem no mercado hidratantes excelentes. Escolha o seu de acordo com as suas necessidades (pele mais seca, mais jovem, mais exposta a químicos, com manchas, etc.). Por exemplo, se tiver manchas, opte por um bom hidratante com um agente despigmentante.

No entanto, também pode preparar um creme de mãos caseiro.



### Dica:

Utilize um sabonete com creme ou agentes hidratantes (por exemplo, de aloe vera) e não abuse de sabonetes antibacterianos.



## Creme hidratante de mãos

### Ingredientes:

- 30 ml de cera de abelha
- 10 ml de óleo essencial de coco
- 1 copo de glicerina
- 2 colheres de sopa de óleo para bebé

### Preparação e aplicação:

Numa panela em lume brando, derreta a cera de abelha no óleo de coco.

Adicione os restantes ingredientes e mexa até obter uma mistura homogénea.

Coloque num recipiente limpo e com tampa.

## Tratamentos de hidratação

Além de aplicar diariamente um creme de mãos, é igualmente aconselhável e importante fazer um tratamento de hidratação mais profundo pelo menos uma vez por mês.

A parafina é um agente super-hidratante que deixa a pele aveludada e sedosa. Já ouviu dizer maravilhas da parafina e gostaria de experimentar? Aqui fica a explicação de como fazer em casa o tratamento com parafina.

## Hidratação com parafina

### Vai precisar de:

- 1 panela de parafina (foto) – ronda os 25€-50€
- 1 pincel
- 1 par de luvas de turco
- 1 par de luvas de plástico (tipo saco de plástico)
- ½ kg de parafina



### Preparação e aplicação:

Comece por fazer uma esfoliação, pois uma pele limpa recebe melhor a hidratação.

A seguir, prepare a parafina. Coloque-a na panela e ligue-a.

Quando a parafina estiver líquida, desligue a panela.

Experimente a temperatura. Assim que a parafina estiver morna, mergulhe a mão na panela. Como está a fazer o tratamento a si própria, é importante que aplique a parafina em uma mão de cada vez.

Repita o procedimento até ter aplicado três camadas de parafina.

Depois, coloque a luva de plástico e, a seguir, a luva de turco.

Repita o procedimento na outra mão.

Deixe atuar durante 20 minutos.

Retire as luvas turcas e as luvas de plástico.

A parafina, que entretanto solidificou, irá soltar-se facilmente com a luva de plástico.

Para finalizar, aplique o seu creme hidratante de mãos.

## Dica:

Para uma hidratação mais profunda, não lave as mãos durante uma hora.

Em alternativa à parafina, também pode preparar e aplicar em casa um tratamento de hidratação profunda para as mãos.

Aqui fica a receita:

### Hidratante de mãos caseiro

#### Ingredientes:

300 ml de água a ferver

5 gotas de óleo essencial de alfazema

1 colher de chá de óleo de amêndoas doces

#### Preparação e aplicação:

Numa taça resistente ao calor, deite a água a ferver, o óleo de alfazema e o óleo de amêndoas doces. Misture bem e deixe arrefecer até ficar morno.

Mergulhe as mãos no hidratante durante 10 minutos, massajando-as.

Por fim, seque-as cuidadosamente com uma toalha de turco e aplique o creme hidratante de mãos.

## Cuidar das unhas e das cutículas

Cuidar das mãos, das unhas e das cutículas facilita o processo de manutenção, independentemente da técnica de embelezamento de unhas que escolher.

Por outro lado, estes cuidados contribuem também para o combate dos sinais da idade, que costumam aparecer mais cedo nas mãos do que no rosto.

Ao cuidar das cutículas estará a inibir e a moderar o seu crescimento, suavizando-lhes também o aspeto.

Ninguém gosta de ver cutículas grossas, pois não?

### Anatomia da Unha

As suas unhas são fortes e quase inquebráveis? Então, tem a sorte de pertencer a uma franca minoria.

Pelo contrário, as suas unhas são fracas, quebradiças ou lascam por camadas? Não desespere! Embora não existam tratamentos milagrosos, há cuidados que podem ajudar a resolver ou minimizar este problema.

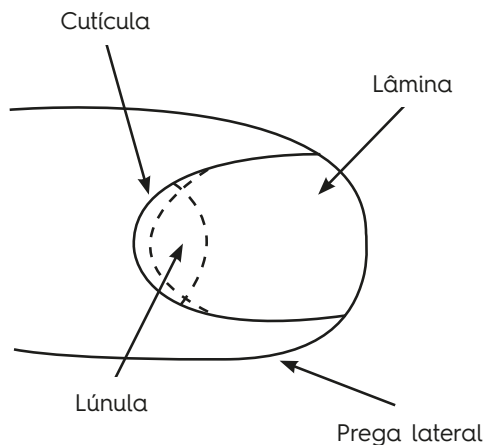
As unhas, tal como o cabelo, são formadas por uma proteína chamada queratina. A queratina não se dissolve na água nem em solventes, tornando-se assim uma das principais proteções do corpo.

No entanto, a exposição a produtos químicos e o contacto muito frequente ou constante com a água tornam as unhas mais moles e, por isso, mais fracas.

Também algumas patologias – tais como doenças endócrinas ou de pele – ou predisposições genéticas, podem afetar as unhas e torná-las mais frágeis e quebradiças.

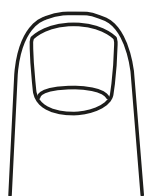
Em todo o caso, convém esclarecer que os produtos para unhas (verniz, gel, etc.), desde que sejam de qualidade e devidamente utilizados, não causam quaisquer alterações nas unhas. Sendo constituídas por matéria morta, as unhas devem ser tratadas e cuidadas, mas ao contrário do que se julga, não precisam de respirar.

Conhece alguém que deixe de pintar as raízes do cabelo para o deixar respirar? Pois...



## Formatos da Unha

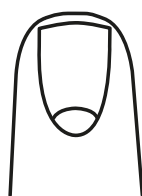
Existem vários formatos de unha natural e todos eles podem ser melhorados com técnicas como o gel, que permite alterar a sua configuração, bem como a aplicação de extensões (ver página 71).



Extragrande



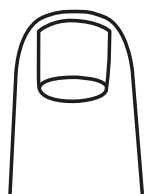
Fina



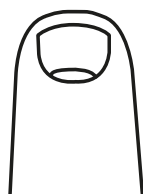
Longa



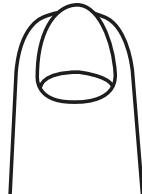
Larga



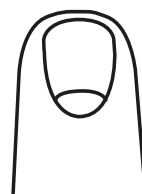
Quadrada



Curta



Amendoada



Redonda

### **Unhas extragrandes e largas:**

São geralmente tipos de unha masculina ou mais comuns apenas no dedo polegar.

### **Unhas quadradas:**

São sem dúvida as mais fáceis de manter e de pintar, pela sua forma naturalmente larga e comprida.

### **Unhas longas:**

Tal como as unhas quadradas, e ainda que sejam estreitas, a sua base extensa torna-as fáceis de trabalhar.

### **Unhas amendoadas e redondas:**

São geralmente as mais difíceis de alterar. São unhas que geralmente têm os chamados remoinhos, e ao crescerem reviram e separam-se do verniz/gel.

### **Unhas curtas e finas:**

Embora sejam muito bonitas, são mais complicadas, por não terem muita base, e darem quase tanto trabalho quanto as unhas roídas.

Seja qual for o formato das suas, irá aprender a tirar o melhor partido delas!

## Material e produtos

Os materiais e os produtos de boa qualidade são grandes aliados na tarefa de embelezar as suas mãos e unhas.

Geralmente, todos os bons produtos são compatíveis entre si, pelo que é possível usar, sem qualquer problema, um esfoliante de uma marca e um hidratante de outra, ou mesmo uma base de verniz de uma marca e uma cor de outra.

Existem no mercado dezenas de excelentes marcas de material e produtos e, como tal, só tem de saber escolher aqueles que deve ter consigo e as características de cada um.



## As limas

Existem muitos tipos de lima, de diferentes materiais e para vários fins.

Podem ser divididas em três grupos principais – as de vidro, as de metal e as de cartão.

As limas de cartão são as mais higiénicas, baratas e eficazes.

Dentro das limas de cartão, encontram-se diversos formatos e tipos de gramagem.

A gramagem da lima define a sua abrasividade. Quanto menor for a gramagem, mais abrasiva é a lima. O número da lima costuma estar impresso na mesma.

Assim, uma lima 60/80 ou 80/100 terá um lado mais grosso do que o outro; no entanto, estes tipos de lima são ambos demasiado abrasivos para utilizar numa simples manicure ou encurtamento de unhas. Para este tipo de trabalho, é preferível usar um grão superior – 180/180.

As limas mais grossas serão utilizadas, por exemplo, nas manutenções de gel, quando é necessário limar o excesso de gel com menos esforço.

Existem também as limas de seda, que ajudam a polir ou a dar brilho à unha de forma natural e sem produtos.



A nível de formatos, existem limas retas, limas banana (curvas) e limas em meia-lua (mais largas e com um lado reto e outro curvo).

Estas últimas são as mais ergonómicas e eficientes, principalmente se tiverem uma gramagem grossa de um lado e fina do outro – permitindo assim utilizar uma única lima para quase tudo!



### 🔗 alicate

O alicate é um instrumento indispensável, mas que devemos usar o menos possível. Porquê?

Como não podemos evitar que a pele da cutícula levante ou espigue, convém ter um bom alicate, mas para usar apenas em SOS. A lâmina também deve ser boa, pois, se estiver gasta, acabamos por puxar a pele, o que causa ainda mais estragos.

### Dica:

Mantenha sempre as cutículas bem hidratadas, para evitar peles levantadas e espigões.

### 🔗 empurra-cutículas

Deve usar um empurra-cutículas sempre que arranja as suas mãos.

Opte por um de ponta larga (ver imagem), para conseguir, em menos tempo e com menos trabalho, umas cutículas limpas e bem desenhadas.

Utilize-o com cuidado, principalmente enquanto for novo, para evitar cortes na pele.

