

REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

EM VIGOR



Área de Formação

815. Cuidados de Beleza

Itinerário de Formação

81501. Cuidados e Estética do Rosto e Corpo

Código e Designação
do Referencial de
Formação

815192 - Manicura-Pedicura

Nível de Formação: 2

Modalidades de
desenvolvimento

Educação e Formação de Adultos – Tipologias de nível básico
Formação Modular

Observações

- Esta saída profissional pode permitir o acesso ao exercício de uma profissão regulamentada, pelo que a Entidade Formadora que pretender desenvolver esta oferta de formação deverá observar os restantes requisitos indicados pela autoridade competente que regula o acesso a esta profissão.
- Outras saídas do itinerário de formação:

Massagista de Estética

Índice

1. Introdução	3
2. Perfil de Saída	4
3. Organização do Referencial de Formação	5
4. Metodologias de Formação	6
5. Desenvolvimento da Formação	7
5.1. Formação de Base – Unidades de Competência	7
5.2. Formação Tecnológica – Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)	10
6. Sugestão de Recursos Didáticos	30

1. INTRODUÇÃO

Assiste-se, actualmente, a uma crescente preocupação com a qualidade de vida dos cidadãos e muitas das mutações nos actuais modos de vida fazem emergir novas necessidades e um aumento de procura dos serviços pessoais, colectivos e sociais de proximidade. Estes serviços são os que têm como função assegurar, em particular, a valorização das pessoas, o seu bem-estar e qualidade de vida, de forma directa e num quadro de proximidade física ou relacional. Este sector caracteriza-se, assim, pela produção de bens imateriais e intangíveis – um serviço –, existindo uma relação directa entre prestador e utilizador e a simultaneidade entre produção e consumo.

O desenvolvimento de padrões de vida urbanos surge associado, nomeadamente, à atenção crescente ao cuidado do corpo, tanto em termos de saúde como estéticos. Este é, assim, um sector em forte expansão, quer em número de entidades prestadoras de serviços quer em número de trabalhadores.

O seu tecido empresarial é pouco estruturado, no que respeita ao recurso a emprego assalariado permanente, havendo muita actividade assente em trabalho por conta própria ou em trabalho assalariado com carácter informal ou temporário. As empresas estruturadas são de muito pequena dimensão, ou seja, microempresas com menos de 10 trabalhadores, a maioria de empresários/as em nome individual. No domínio dos serviços pessoais de higiene e cuidados pessoais, a grande maioria da actividade centra-se nos salões de cabeleireiro.

Na generalidade, o conjunto dos trabalhadores deste domínio caracteriza-se por ser uma população jovem e apresenta, na sua maioria, um baixo grau de instrução e de qualificação, embora com tendência evolutiva positiva. O processo de recrutamento e selecção é feito sem grande estratégia ou planeamento, respondendo sobretudo a necessidades imediatas e mobilizando maioritariamente meios informais (conhecimentos pessoais), designadamente para os postos menos qualificados.

Sendo uma actividade fortemente assente na relação directa com o cliente, assiste-se a uma procura cada vez mais exigente e uma oferta necessariamente mais qualificada. Há a destacar que o perfil do consumidor tem vindo a sofrer grandes alterações, sendo cada vez mais informado e mais exigente. Esta mudança deve repercutir-se no tipo de produtos e serviços procurados, bem como no grau de qualidade e exigência requerido.

A formação profissional assume, nestes domínios, uma papel acrescido, uma vez que só a conclusão com sucesso do curso profissional atribui a carteira profissional necessária ao desenvolvimento das actividades profissionais.

Neste contexto, revela-se fundamental uma oferta de formação profissional específica que permita aumentar as competências e criar condições para uma inserção profissional estável dos trabalhadores, reforçando a relação entre qualidade do emprego, profissionalização e qualidade dos serviços. Tal facto assume maior importância numa área de actividade na qual o grau de escolaridade e de qualificação dos seus trabalhadores é, ainda e em geral, bastante reduzido.

Estas actividades exigem competências técnicas específicas, mas também competências pessoais e sociais fundamentais em serviços onde a proximidade e a confiança, na relação com o cliente, são elementos essenciais.

(Fonte: IQF (2005) O Sector dos Serviços de Proximidade: serviços pessoais e de apoio à vida quotidiana. Lisboa: Instituto para a Qualidade na Formação.)

2. PERFIL DE SAÍDA

Descrição Geral

O/a **Manicura-Pedicura** é o/a profissional que trata, embeleza as mãos, pés e unhas, utilizando criteriosamente os produtos e técnicas de cuidados estéticos e de bem-estar, obedecendo aos imperativos da higiene e segurança.

Actividades Principais

- Examinar e analisar as zonas de pele e unhas a tratar, de modo a seleccionar as técnicas e cuidados a prestar ao cliente.
- Aconselhar o cliente sobre os tratamentos e produtos cosméticos a utilizar.
- Efectuar cuidados estéticos de mãos, pés e unhas.
- Proceder ao acolhimento e atendimento individual do cliente e gerir de forma adequada as vendas da prestação de serviços e produtos cosméticos correspondentes.
- Gerir de forma adequada o espaço de trabalho.

3. ORGANIZAÇÃO DO REFERENCIAL DE FORMAÇÃO

Educação e Formação de Adultos (EFA)																		
Formação de Base	ÁREAS DE COMPETÊNCIAS - CHAVE	NÍVEL B1				NÍVEL B2				NÍVEL B3								
		Cidadania e Empregabilidade (CE)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 50h	B 50h	C 50h	D 50h				
		Linguagem e Comunicação (LC)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	LEA 25h	LEB 25h	A 50h	B 50h	C 50h	D 50h	LEA 50h	LEB 50h
		Matemática para a Vida (MV)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 50h	B 50h	C 50h	D 50h				
		Tecnologias da Informação e Comunicação (TIC)	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 25h	B 25h	C 25h	D 25h	A 50h	B 50h	C 50h	D 50h				
Área de Carácter Transversal APRENDER COM AUTONOMIA 40 h																		
Formação Tecnológica ²	Código ¹	UFCD			Tronco Comum ao Itinerário de Formação			Horas										
	3556	1	Anatomia / fisiologia aplicada aos cuidados de epilação/depilação			50												
	3557	2	Cosmetologia aplicada à epilação/depilação/coloração do pêlo			25												
	3558	3	Gestão, direito fiscal e legislação laboral – noções básicas			50												
	3559	4	Comunicação interpessoal e <i>marketing</i>			25												
	3560	5	Cuidados do pêlo – organização do espaço de trabalho e higienização do espaço e materiais			25												
	3561	6	Cuidados do pêlo – técnicas de epilação			50												
	3562	7	Cuidados do pêlo – coloração e descoloração do pêlo			25												
	3563	8	Cuidados do pêlo – técnicas de depilação química			25												
	3564	9	Primeiros Socorros			25												
Formação Tecnológica	Código	UFCD			Manicura-Pedicura			Horas										
	3565	10	Anatomia / fisiologia aplicada aos cuidados das mãos, pés e unhas			50												
	3566	11	Cosmetologia e dermocosmética aplicada a mãos, pés e unhas			25												
	3567	12	Técnicas estéticas (mãos e pés) – organização do espaço de trabalho e higienização do espaço e materiais			25												
	3568	13	Cuidados práticos das mãos e unhas			50												
	3569	14	Massagem das mãos, antebraços, pernas e pés			50												
	3570	15	Cuidados práticos dos pés e unhas			50												
	3571	16	Cuidados cosméticos de envolvimento – mãos e pés			50												
3572	17	Técnicas de embelezamento de unhas - novas tecnologias			50													

¹ Os códigos assinalados a laranja correspondem a UFCD comuns a dois ou mais referenciais, ou seja, transferíveis entre saídas profissionais.

² À carga horária da formação tecnológica podem ser acrescidas 120 horas de formação prática em contexto de trabalho, sendo esta de carácter obrigatório para o adulto que não exerça actividade correspondente à saída profissional do curso frequentado ou uma actividade profissional numa área afim.

4. METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

A organização da formação com base num modelo flexível visa facilitar o acesso dos indivíduos a diferentes percursos de aprendizagem, bem como a mobilidade entre níveis de qualificação. Esta organização favorece o reingresso, em diferentes momentos, no ciclo de aprendizagem e a assunção por parte de cada cidadão de um papel mais activo e de relevo na edificação do seu percurso formativo, tornando-o mais compatível com as necessidades que em cada momento são exigidas por um mercado de trabalho em permanente mutação e, por esta via, mais favorável à elevação dos níveis de eficiência e de equidade dos sistemas de educação e formação.

A flexibilização beneficia, assim, a construção de percursos formativos de composição e duração variáveis conducentes à obtenção de qualificações completas ou de construção progressiva, reconhecidas e certificadas.

A nova responsabilidade que se exige a cada indivíduo na construção e gestão do seu próprio percurso impõe, também, novas atitudes e competências para que este exercício se faça de forma mais sustentada e autónoma.

As práticas formativas devem, neste contexto, conduzir ao desenvolvimento de competências profissionais, mas também pessoais e sociais, designadamente, através de métodos participativos que posicionem os formandos no centro do processo de ensino-aprendizagem e fomentem a motivação para continuar a aprender ao longo da vida.

Devem, neste âmbito, ser privilegiados os métodos activos, que reforcem o envolvimento dos formandos, a auto-reflexão sobre o seu processo de aprendizagem, a partilha de pontos de vista e de experiências no grupo, e a co-responsabilização na avaliação do processo de aprendizagem. A dinamização de actividades didácticas baseadas em demonstrações directas ou indirectas, tarefas de pesquisa, exploração e tratamento de informação, resolução de problemas concretos e dinâmica de grupos afiguram-se, neste quadro, especialmente, aconselháveis.

A selecção dos métodos, técnicas e recursos técnico-pedagógicos deve ser efectuada tendo em vista os objectivos de formação e as características do grupo em formação e de cada formando em particular. Devem, por isso, diversificar-se os métodos e técnicas pedagógicos, assim como os contextos de formação, com vista a uma maior adaptação a diferentes ritmos e estilos de aprendizagem individuais, bem como a uma melhor preparação para a complexidade dos contextos reais de trabalho. Esta diversificação de meios constitui um importante factor de sucesso nas aprendizagens.

Revela-se, ainda, de crucial importância o reforço da articulação entre as diferentes componentes de formação, designadamente, através do tratamento das diversas matérias de forma interdisciplinar e da realização de trabalhos de projecto com carácter integrador, em particular nas formações de maior duração, que contribuam para o desenvolvimento e a consolidação de competências que habilitem o futuro profissional a agir consciente e eficazmente em situações concretas e com graus de complexidade diferenciados. Esta articulação exige que o trabalho da equipa formativa se faça de forma concertada, garantindo que as aprendizagens se processam de forma integrada.

É também este contexto de trabalho em equipa que favorece a identificação de dificuldades de aprendizagem e das causas que as determinam e que permite que, em tempo, se adoptem estratégias de recuperação adequadas, que potenciem as condições para a obtenção de resultados positivos por parte dos formandos que apresentam estas dificuldades.

A equipa formativa assume, assim, um papel fundamentalmente orientador e facilitador das aprendizagens, através de abordagens menos directivas, traduzido numa intervenção pedagógica diferenciada no apoio e no acompanhamento da progressão de cada formando e do grupo em que se integra.

5. DESENVOLVIMENTO DA FORMAÇÃO

5.1. Formação de Base - Unidades de Competência

LC	Linguagem e Comunicação
B1	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar e produzir enunciados orais de carácter lúdico e informativo-funcional. • Interpretar textos simples, de interesse para a vida quotidiana. • Produzir textos com finalidades informativo-funcionais. • Interpretar e produzir as principais linguagens não verbais utilizadas no quotidiano.
B2	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos. • Interpretar textos de carácter informativo e reflexivo. • Produzir textos de acordo com técnicas e finalidades específicas. • Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a finalidades variadas.
B2 (LE)	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender e usar expressões familiares e/ou quotidianas. • Compreender frases isoladas e expressões frequentes relacionadas com áreas de prioridade imediata. • Comunicar em tarefas simples e em rotinas que exigem apenas uma troca de informações simples e directa sobre assuntos que lhe são familiares.
B3	<ul style="list-style-type: none"> • Interpretar e produzir enunciados orais adequados a diferentes contextos, fundamentando opiniões. • Interpretar textos de carácter informativo-reflexivo, argumentativo e literário. • Produzir textos informativos, reflexivos e persuasivos. • Interpretar e produzir linguagem não verbal adequada a contextos diversificados, de carácter restrito ou universal.
B3 (LE)	<ul style="list-style-type: none"> • Compreender, quando a linguagem é clara e estandardizada, assuntos familiares e de seu interesse. • Produzir um discurso simples e coerente sobre assuntos familiares e de seu interesse. • Compreender as ideias principais de textos relativamente complexos sobre assuntos concretos. • Descrever experiências e expor brevemente razões e justificações para uma opinião ou um projecto

TIC

Tecnologias da Informação e Comunicação

B1

- Operar, em segurança, equipamento tecnológico, usado no quotidiano.
- Realizar operações básicas no computador.
- Utilizar as funções básicas de um programa de processamento de texto.
- Usar a Internet para obter e transmitir informação.

B2

- Operar, em segurança, equipamento tecnológico diverso.
- Realizar, em segurança, operações várias no computador.
- Utilizar um programa de processamento de texto.
- Usar a Internet para obter e transmitir informação.

B3

- Operar, em segurança, equipamento tecnológico, designadamente o computador.
- Utilizar uma aplicação de folhas de cálculo.
- Utilizar um programa de processamento de texto e de apresentação de informação.
- Usar a Internet para obter, transmitir e publicar informação.

MV

Matemática para a Vida

B1

- Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos.
- Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas.
- Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida.
- Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva.

B2

- Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos.
- Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas.
- Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida.
- Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva.

B3

- Interpretar, organizar, analisar e comunicar informação utilizando processos e procedimentos matemáticos.
- Usar a matemática para analisar e resolver problemas e situações problemáticas.
- Compreender e usar conexões matemáticas em contextos de vida.
- Raciocinar matematicamente de forma indutiva e de forma dedutiva.

CE Cidadania e Empregabilidade

B1

- Organização política dos estados democráticos.
- Organização económica dos estados democráticos.
- Educação/formação, profissão e trabalho/emprego.
- Ambiente e saúde.

B2

- Organização política dos estados democráticos.
- Organização económica dos estados democráticos.
- Educação/formação, profissão e trabalho/emprego.
- Ambiente e saúde.

B3

- Organização política dos estados democráticos.
- Organização económica dos estados democráticos.
- Educação/formação, profissão e trabalho/emprego.
- Ambiente e saúde.

5.2. Formação Tecnológica – Unidades de Formação de Curta Duração (UFCD)

3556	Anatomia/fisiologia aplicada aos cuidados de epilação/depilação	Carga horária 50 horas
------	---	---------------------------

Objectivo(s)	<ul style="list-style-type: none"> • Identificar a origem e estrutura do canal pilosebáceo e descrever as diversas anomalias foliculares. • Descrever a importância da actividade cíclica do pêlo. • Explicar a importância das anomalias do pêlo.
---------------------	---

Conteúdos

Conceitos de biologia humana – cuidados de epilação/depilação

- Conceitos de biologia humana e funções de relação do corpo
 - Matéria e energia - elementos que constituem os seres vivos, átomo, molécula
 - Constituição da matéria viva do átomo ao Homem
 - Molécula, elementos primários, orgânicos e inorgânicos
 - Substâncias
 - Tecidos

Conceitos da actividade celular

- A célula
 - Teoria celular
 - . Membrana celular
 - . Núcleo
 - . Citoplasma
 - Funções celulares
 - . Nutrição
 - . Relação
 - . Reprodução
- Tecidos
 - Epitelial
 - Conjuntivo
 - Adiposo
 - Cartilágíneo
 - Ósseo
- Sistemas
 - Nervoso
 - Muscular
 - Circulatório
 - Hormonal
 - Respiratório
 - Digestivo
 - Reprodutivo

3556

Anatomia / fisiologia aplicada aos cuidados de epilação/depilação

Carga horária
50 horas

Conteúdos (Continuação)

Conceitos e funções/alterações da pele

- Conceitos básicos
 - Microestrutura da pele
 - Irrigação sanguínea da pele
 - Enervação da pele
 - Músculos da pele
 - Propriedades da pele
- Funções da pele
 - Melanina
 - Vitamina D
 - Regulação térmica
 - Composição da superfície cutânea
- Tipos de alterações da pele
- Factores externos
- Factores internos
- Impermeabilidade da pele
 - Barreira electrofisiológica de *Rhein*
 - Vias transepidérmica e transanexial
- Graus de penetração

Origem e estrutura do canal pilosebáceo

- Formação do canal pilosebáceo
- Estrutura microscópica
- Bulbo
- Composição do infundíbulo
- Receptores andróginos
- Vascularização e pigmentação do pelo
- Implantação do canal pilosebáceo e o seu pêlo

Actividade cíclica do pelo

- Identificação das fases
 - Anagénea
 - Catagénea
 - Teogonia
- Número de folículos e de pêlos por folículo

Anomalias do pêlo

- Distúrbios de pigmentação
- Causas e efeitos de quantidade
 - Alopecia
 - Hipertricose
 - Hirsutismo

3557

Cosmetologia aplicada à epilação/depilação/coloração do pêlo

Carga horária
25 horas

Objectivo(s)

- Identificar os cosméticos aplicados aos cuidados de epilação/depilação.
- Identificar a cosmética solar.
- Enunciar os riscos de actuação com cosméticos.

Conteúdos

Cosméticos aplicados aos cuidados de epilação/depilação, coloração e descoloração do pêlo

- Definição de produtos cosméticos
- Classificação segundo a sua
 - Acção sobre a pele
 - . Detergentes
 - . Tónicos
 - . Emolientes
 - Função higiénica
 - . Eutrófica
 - . Decorativa
 - Acção
 - . Superficial
 - . Profunda
- Classificação segundo a sua função (epilação, depilação, coloração, descoloração)
 - Ceras epilatórias
 - Produto pré e pós epilação de acção progressiva
 - De acção abrasiva
 - Colorante
 - Descolorante

Cosméticos de aplicação prática

- Emulsões cosméticas
 - Definição
 - Tipos
 - Estabilidade
- Alterações dos produtos
- Ceras de opção segundo sistemas de utilização credenciados
- Produtos de eliminação progressiva do pêlo
- Produtos abrasivos de destruição da haste do pêlo (contra indicações)
- Produtos de coloração e descoloração
 - Indicações
 - Contra indicações
 - Prevenções
- Óleos essenciais O.E e funções progressivas

Cosmética solar

- Cosméticos com função anti-solar com vista ao efeito de fotosensibilização
- Aconselhamento segundo as circunstâncias

Riscos da cosmética

- Acidentes na utilização de determinados cosméticos
- Formas correctas de procedimento

3558

Gestão, direito fiscal e legislação laboral – noções básicas

Carga horária
50 horas

Objectivo(s)

- Descrever as noções básicas inerentes ao direito fiscal.
- Enunciar as noções básicas de legislação laboral.
- Referenciar a regulamentação nacional e comunitária na óptica da área profissional.

Conteúdos

Princípios básicos de gestão

- Condições para a gestão empresarial
- Criatividade
- Finanças empresariais
- Stocks
- Manutenção

Direito fiscal

- O imposto
- Processo tributário
- Infracção fiscal
- Principais impostos
 - IVA
 - IRS
 - Imposto de selo

Legislação laboral

- Direito do trabalho
- Contrato de trabalho
 - Formulação
 - Cessação
- Associações colectivas de trabalho
- Segurança social

Regulamentação nacional e comunitária

- Decretos-lei
- Normas comunitárias

3559

Comunicação interpessoal e *marketing*

Carga horária
25 horas

Objectivo(s)

- Enunciar os conceitos relacionados com o marketing em cuidados estéticos.
- Estabelecer relações interpessoais empáticas.
- Identificar as variáveis intervenientes numa relação interpessoal (profissional cliente).

Conteúdos

Comunicação interpessoal

- Mecanismos sociais e psicológicos que medeiam a actuação profissional
- Comportamentos do cliente
- Variáveis intervenientes na relação profissional - cliente
- Ética e deontologia relativa ao profissional

Marketing e vendas

- Mercado da área dos serviços pessoais e à comunidade
- Venda serviço
- Venda conselho
- Contactos e publicidade

3560

Cuidados do pêlo – organização do espaço de trabalho e higienização do espaço e dos materiais

Carga horária
25 horas

Objectivo(s)

- Enunciar os princípios de actuação no atendimento e acolhimento.
- Enumerar os princípios éticos e deontológicos que medeiam a actuação do profissional deste tipo de actividade.
- Caracterizar estabelecimentos de prestação de cuidados de epilação/depilação.
- Organizar e gerir as condições ambientais, físicas e de higiene do equipamento e do espaço de trabalho.

Conteúdos

Acolhimento e instalação do cliente

- Mecanismos sociais e psicológicos que medeiam a actuação profissional – cliente
- Relação profissional - cliente
- Ética e deontologia profissional
- Recepção e instalação segundo as regras de higiene e segurança
- Acompanhamento de bem-estar da cliente
- Posicionamento ergonómico confortável e higiénico
 - Cliente
 - Profissional
- Fichas técnicas
 - Consulta
- Preenchimento

Estabelecimentos de cuidados de epilação/depilação

- Caracterização de empresas
 - Locais de trabalho e sua orgânica
 - Sua constituição
 - Funções
 - Clientela
- Plano de posicionamento do mercado

Condições ambientais, físicas e de higiene

- Gestão do espaço de trabalho
- Organização física do local
 - Ambiente
 - Espaço
 - Material
 - Equipamento
- Manutenção do equipamento
- Higienização
 - Ambiente
 - Equipamento
 - Material
 - Roupas
- Empacotamento de utensílios e sua esterilização

3561

Cuidados do pêlo – técnicas de epilação

Carga horária
50 horas

Objectivo(s)

- Identificar e executar os diferentes procedimentos na acção técnico – prática.
- Identificar os riscos inerentes aos cuidados de epilação, depilação, coloração, descoloração.
- Executar técnicas específicas de epilação.
- Executar técnicas de cuidados do pêlo em casos especiais.
- Utilizar novas técnicas de epilação nos cuidados do pêlo.

Conteúdos

Procedimentos na acção técnico-prática

- Importância da estética da penugem e pêlo no corpo humano
- Costumes ráticos e étnicos através dos tempos - relacionados com o pêlo
- Ginástica de mãos
- Exercícios físicos especiais que desenvolvam a destreza manual

Riscos

- Identificação dos riscos
 - Reconhecimento de contra indicações
 - . Cera quente (distúrbios circulatórios, contágio de vírus)
 - . Produto alergénico
 - . Depilatórios químicos
 - . Reacção pessoal, máculas erupção por contacto
 - . Fragilidade capilar, estado de saúde
- Formas de procedimento correcto

Epilação de pelos inestéticos

- Cuidados de epilação com higiene, conforto e prevenção de riscos
 - Instalação ergonómica da cliente
 - Higienização das mãos do profissional
 - Opção do sistema de epilação a executar
- Procedimento cosmético por regiões do corpo
 - Região da perna coxa, virilha, joelho, perna e pé
 - Região do braço, antebraço e axila
 - Identificação, acção e prevenção de riscos
 - . Preparação da pele
 - . Procedimento da epilação
 - . Reequilíbrio da pele

Técnicas específicas de epilação

- Procedimento cosmético na região do rosto, buço e faces
- Procedimento prático específico em certas regiões
 - Sobrancelhas (cera, pinça)
 - Nariz (pinça, cera)
 - Lóbulo da orelha (pinça)
 - Ventre e nádegas (ceras)
 - Mento (ceras)
 - Nuca (ceras)
- Procedimentos com óleos essenciais O.E.

3561

Cuidados do pêlo – técnicas de epilação

Carga horária
50 horas

Conteúdos *(Continuação)*

Técnicas de cuidados do pêlo – casos especiais

- Conscientização no atendimento a casos socialmente específicos
 - Atendimento circunstancial da grávida, pré-parto
 - Atendimento masculino - epilação da barba com sistemas específicos
 - Atendimento circunstancial de etiologia andrógina

Novas técnicas de epilação nos cuidados do pêlo

- Técnicas de epilação progressiva com
 - Produto de inibição do crescimento e destruição da papila dérmica
 - Óleos essenciais

3562

Cuidados do pêlo – coloração e descoloração do pêlo

Carga horária
25 horas

Objectivo(s)

- Proceder à coloração e descoloração do pêlo e penugem.
- Aplicar as técnicas de depilação química, bem como as suas contra-indicações.

Conteúdos

- Técnicas de coloração e descoloração
 - Identificação da sequência no procedimento cosmético
 - . Descoloração do pêlo ou penugem
 - Prevenção de riscos
 - Preparação da pele
 - Colocação do descolorante
 - Repouso
 - Remoção
 - Equilíbrio da pele
 - . Coloração do pêlo da sobrancelha e pestanas
 - Prevenção da pele, colocação do colorante, repouso, remoção, equilíbrio da pele.

3563

Cuidados do pêlo – técnicas de depilação química

Carga horária
25 horas

Objectivo(s)

- Proceder à coloração e descoloração do pêlo e penugem.
- Aplicar as técnicas de depilação química, bem como as suas contra-indicações.

Conteúdos

- Demonstração prática da depilação química da haste do pêlo
- Reconhecimento dos riscos
- Desmotivação do cliente perante os riscos que se apresentam
- Aconselhamento adequado

3564

Primeiros socorros

Carga horária
25 horas

Objectivo(s)

- Identificar os diferentes tipos de acidentes.
- Reconhecer o serviço nacional de protecção civil.
- Reconhecer a importância da prevenção de acidentes e de doenças profissionais.

Conteúdos

Tipos de acidente

- Comportamento perante o sinistrado
 - Prevenção do agravamento do acidente
 - Alerta dos serviços de socorro público
 - Exame do sinistrado
 - Socorros de urgência
 - Primeiros socorros e conselhos de prevenção nos diferentes casos de dificuldade respiratória
- Dificuldades respiratórias – descrição
 - Socorros de urgência
 - Reanimação cardio-respiratória
- Feridas, fracturas, acidentes respiratórios, acidentes digestivos, acidentes pelos agentes físicos, envelhecimento
- Acidentes inerentes à profissão
 - Queimadura
 - Por corrente eléctrica
 - Hemorragia externa por ferimento (corte)
 - Comportamento a seguir
 - Esterilização dos instrumentos
 - Prevenção dos acidentes de trabalho, supressão de risco, protecção colectiva, protecção individual, sinalização

Serviço Nacional de Protecção Civil

- História da Cruz Vermelha
- Acção da Cruz Vermelha Portuguesa
- Socorrismo e realidade

A profissão confrontada com a doença

- Prevenção de acidentes e doenças profissionais
 - Higiene do profissional
 - Higiene do meio ambiente
- Revisão de actuação em diferentes casos
 - Revisão dos efeitos tardios em certos acidentes

3565

Anatomia/fisiologia aplicada aos cuidados de mãos, pés e unhas

Carga horária
50 horas

Objectivo(s)

- Reconhecer propriedades e funções da pele.
- Identificar a composição da superfície cutânea e enunciar a sua importância.
- Reconhecer a impermeabilidade da pele como suporte de produto cosmético.
- Identificar as principais alterações e afecções ungueais.

Conteúdos

Conceitos associados à anatomia/fisiologia – cuidados de mãos, pés e unhas

- Actualização da matéria e energia
- Sistemas, órgãos e aparelhos em geral com incidência para o ósseo, articular, muscular, cintura escapular e membro superior e cintura pélvica e membro inferior
- Estrutura e funções do pé

Conceitos elementares sobre a pele

- Microestrutura, epiderme, derme e hipoderme
- Irrigação sanguínea
- Músculos do pêlo
- Enervação da pele
- Propriedades da pele
- Funções da pele
 - Queratínica
 - Melânica
 - Secreção sudorípara (transpiração, alterações sudoríparas)
 - Secreção sebácea
- Regulação térmica
- Composição da superfície cutânea
 - Gasosa
 - Emulsionada
 - Córnea
 - pH da pele

Conceitos sobre o sistema nervoso

- Propriedades receptivas
- Nervos cérebro espinhais, tacto, dor, calor, frio
- Nervos autónomos vegetativos
 - Dos músculos
 - Das glândulas
 - Dos vasos
- Sensibilidade da pele da mão e do pé
- Pé do diabético

3565

Anatomia/fisiologia aplicada aos cuidados de mãos, pés e unhas

Carga horária
50 horas

Conteúdos (Continuação)

Propriedades da pele

- Normalização do pH
- Impermeabilidade
- Perspiração
- Regularização térmica
- Capacidade de se emulsionar O/A, A/O
- Resistência
- Elasticidade
- Suavidade

Funções da pele

- Queratinica (revestimento córneo)
- Suavidade (superfície e pêlo)
- Dura (unha)
- Responsabilidade da cor da pele na defesa aos raios ultravioletas U.V.
- Funções de secreção sudorípara
- Glândulas sudoríparas
 - . Anatomia
 - . Localização
 - . Funções da secreção sudorípara
- Alterações sudoríparas - pela quantidade e pela composição
- Glândulas sebáceas
 - . Anatomia
 - . Localização
 - . Estimulação andrógina
- Contributo das secreções sudoríparas e sebáceas na emulsão natural da pele
- Filme hidro-lipídico-proteico

Factores da regulação térmica corporal

- Adipócitos
- Glândulas sudoríparas
- Capilares sanguíneos

Composição da superfície cutânea e sua importância

- Composição e função da camada córnea
- Manto hidro-lipídico-proteico
- Camada gasosa e pH da pele - sua importância

Alterações possíveis da pele

- Factores que causam alterações externas e internas
 - Formação, evolução e etiologia de uma queratose, uma hiper-queratose plantar, medidas preventivas e procedimento
 - Formação, evolução e etiologia de diferentes calosidades seus locais de eleição, medidas preventivas e procedimentos
 - Formação, evolução e etiologia do calo, local de eleição, medidas preventivas e procedimentos
 - Formação, evolução e etiologia do calo mole, localização medidas preventivas

3565

Anatomia/fisiologia aplicada aos cuidados de mãos, pés e unhas

Carga horária
50 horas

Conteúdos (Continuação)

Alterações possíveis da pele

- Etiologia e localização de
 - Verruga plantar
 - Bursite
 - Pé de atleta
- Identificação, medidas preventivas e procedimento
 - Hiperhidrose
 - Xeróse
 - Brumidrose

Impermeabilidade da pele

- Polaridade da pele (negativo) e os seus efeitos
 - Barreira de Rhein
 - Via transepidérmica
 - Via transanexial
 - Graus de
 - . Penetração
 - . Absorção
 - . Contacto

Composição e estrutura da unha

- Partes da unha
- Matriz
- Lâmina ungueal
- Leito ungueal
- Rebordo ungueal
- Lúnula
- Cutícula
- Bordo livre
- Estrutura da unha
- Placa dura composta de queratina
 - Aminoácidos
 - Humidade
 - Lípidos
- Localização da unha
- Tempo de crescimento da unha da mão e do pé

Principais alterações e afecções ungueais

- Alterações e afecções das unhas, sua etiologia, medidas preventivas e procedimentos
 - Alterações congénitas e adquiridas
 - . Alterações tróficas e infecções ungueais
 - . Alterações ditas profissionais (químicas e acidentes)
 - . Consistência das unhas
 - . Anomalias e infecções
 - Modificações de superfície
 - Distúrbios de implantação

3566

Cosmetologia e dermocosmética aplicada a mãos, pés e unhas

Carga horária
25 horas

Objectivo(s)

- Identificar os cosméticos para a pele das mãos, dos pés e unhas.
- Reconhecer os riscos na utilização de cosméticos.
- Identificar certas patologias da pele e das unhas inerentes aos cuidados práticos mãos, pés e unhas.

Conteúdos

Matérias-primas da cosmética

- Conceitos de emulsões
 - Definição
 - Tipos
 - Estabilidade
 - Agentes emulsivos
 - Preparação
 - Alterações
- Matérias-primas utilizadas na fabricação dos produtos cosméticos
 - Excipientes
 - Substâncias activas
 - Águas adjuvantes
 - Antioxidantes
 - Conservantes
 - Métodos de conservação
 - Corantes
 - Perfumes

Preparação da cosmética

- Objectivos e finalidades
- Classificação segundo a sua função e a sua acção

Cosméticos para a pele das mãos, pés e unhas

- Cosméticos de unhas
 - Removedores de cutículas branqueadores
 - Removedores de manchas
 - Polidores
 - Bases
 - Endurecedores
 - Removedores de vernizes
 - Vernizes
 - Unhas e composição de cosmético de moldar, colar, outros
- Cosméticos para a pele das mãos e pés
 - Cremes-loções-parafinas
 - Queratolíticos
- Efeitos das radiações solares sobre a pele

3566

Cosmetologia e dermocosmética aplicada às mãos, pés e unhas

Carga horária
25 horas

Conteúdos (Continuação)

Cosméticos anti-solares

- Componentes
 - Factor de protecção
 - Excipientes
 - Adjuvantes
- Preparações comercializadas
- Conselhos para utilização destes cosméticos
- Bronzeadores sem sol
- Activadores do bronzeamento
- Produtos para aplicar após a exposição

Cosméticos desodorizantes e antitranspirantes

- Desodorizantes e antitranspirantes tendo em conta
 - Glândulas sudoríparas
 - Estrutura das glândulas sudoríparas
 - Distúrbios funcionais
- Composição e modo de acção do produto

Riscos na utilização de cosméticos

- Acidentes que podem ocorrer devido à utilização indiscriminada destas formulações
- Acidentes que podem ocorrer com a utilização de determinados cosméticos e dos produtos susceptíveis de provocarem alergias

Dermocosmética - patologias da pele e das unhas

- Micróbios
 - Vírus
 - Bactérias
 - Doenças contagiosas
- Patologias da pele das mãos e dos pés e unhas

3567

Técnicas estéticas (mãos e pés) – organização do espaço de trabalho e higienização do espaço e dos materiais

Carga horária
25 horas

Objectivo(s)

- Caracterizar o profissional de cuidados de mãos, pés e unhas.
- Identificar estabelecimentos em que se prestam cuidados de manicura/pedicura.
- Preparar o cliente para a execução de cuidados de mãos, pés e unhas.
- Identificar e gerir o material destinado aos cuidados de mãos, pés e unhas.
- Organizar o espaço e gerir o material.
- Executar a higienização das mãos e do material de cuidados de mãos, pés e unhas.
- Reconhecer os vários sistemas práticos de assepsia.

Conteúdos

O profissional de cuidados de mãos

- Prestação de cuidados de mãos, pés e unhas no tempo
- Ética e deontologia profissional

Estabelecimentos de cuidados de manicura-pedicura

- Caracterização de empresas
 - Locais de trabalho e sua orgânica
 - Constituição
 - Funções
 - Clientela

Preparação do cliente para a execução de cuidados

- Recepção – acolhimento
- Instalação ergonómica
- Identificação dos produtos e dos serviços adequados
- Preenchimento da ficha técnica
- Conselhos personalizados
- Argumentação na venda conselho

Gestão do espaço e do material

- Ambiente
- Espaço – organização e gestão
- Material cosmético
- Material de higiene
- Equipamentos e sua manutenção
- Utensílios

Manuseamento dos utensílios

- Alicates vários
- Tesouras de unha
- Limas
- Repelidores de cutículas
- Paus de laranjeira
- Taças
- Fresadores

3567

Técnicas estéticas (mãos e pés) – organização do espaço de trabalho e higienização do espaço e dos materiais

Carga horária
25 horas

Conteúdos (Continuação)

Sistemas práticos de assepsia

- Lavagem em água corrente das mãos e material
- Desinfecção por
 - Loção
 - Imersão
 - Pulverização
- Esterilização por
 - Calor húmido ($\pm 150^\circ$)
 - Calor seco ($\pm 230^\circ$)
 - Chama
 - Cristais
 - Ebulição
- Utilização de empacotamento dos utensílios e sua esterilização

Higienização do material

- Esterilização
- Prevenção de acidentes do material
 - Desgaste
 - Destruição
 - Inutilização
- Rejeição do material descartável, segundo as normas de total prevenção de riscos

3568

Cuidados práticos das mãos e unhas

Carga horária
50 horas

Objectivo(s)

- Aplicar técnicas básicas de cuidados de mãos.
- Proceder aos cuidados de mãos
- Reconhecer cosméticos esfoliantes e seu processamento prático em cuidados de mãos.

Conteúdos

Preparação do cliente para a execução de cuidados

- Recepção – acolhimento
- Instalação ergonómica
- Identificação dos produtos e dos serviços adequados
- Preenchimento da ficha técnica
- Conselhos personalizados
- Argumentação na venda conselho

Técnicas básicas de cuidados das mãos

- Miologia da mão e seu significado
 - Meio de identificação
 - Tipos e proporções da mão
 - Deformações congénitas e adquiridas
 - Os dedos e as suas proporções
 - As unhas e seus formatos
 - Proporções, deformações
 - Preenchimento de fichas técnicas específicas

Cuidados das mãos

- Observação criteriosa da pele da mão e das unhas
- Preenchimento de fichas técnicas
- Desmaquilhagem das unhas e da pele da mão
- Execução do formato de unha, corte, limagem
- Aplicação de removedor de cutículas
- Banho, secagem e massagem da cutícula
- Repelição das cutículas
- Limpeza da unha e bordo livre
- Desbaste de rugosidades
- Polimento
- Pose de verniz e secante

Cosméticos esfoliantes

- Composição do cosmético esfoliante
 - Aplicação
 - Indicações
 - Contra-indicações
 - Efeitos
- Processamento adequado em u.v.
 - Modelo vivo

3569

Massagem das mãos, antebraços, pernas e pés

Carga horária
50 horas

Objectivo(s)

- Executar massagem das mãos, dedos e antebraço.
- Executar massagens das pernas e dos pés.

Conteúdos

Massagem das mãos, dedos e antebraço

- Procedimentos de massagem das mãos, dedos e antebraço
 - Instalação adequada da mão e antebraço
 - Preparação da pele
- Processamento das manobras
 - A seco, mobilizações, flexões
 - Com cosmético adequados afloramentos - alongamentos, drenantes, pressões

Massagem da perna e do pé

- Indicações e contra-indicações
- Observação da pele e suas necessidades tróficas
- Instalação ergonómica do cliente
- Opção de cosmético adequado
- Processamento das manobras
 - Tempo a seco
 - Tempo com cosmético
 - Mobilizações do pé e dos dedos
 - Processamento de manobras de
 - . Afloramento
 - . Fricção
 - . Vibração
 - . Drenantes
 - Em todo o pé, dedos e tornozelos (região maleolar)
- Análise e diagnóstico da pele
- Definir manobras adequadas
- Executar as manobras em sequência correcta
- Reconhecer os efeitos ou contra-indicações

3570

Cuidados práticos dos pés e unhas

Carga horária
50 horas

Objectivo(s) • Executar cuidados práticos em pés.

Conteúdos

- Técnicas básicas de cuidados de pés e unhas
 - Observação reflectida da pele do cliente, tendo em conta a pele normal
 - . Do jovem
 - . Do idoso
 - . Do diabético
 - Limpeza da pele do pé e das unhas
 - Amaciamento dos espessamentos utilizando queratolíticos adequados e não agressivos
 - Corte, limagem e cuidados das unhas
 - Repelimento de cutículas
 - Cuidados adequados, das queratinizações várias, como calosidades e calos segundo um processamento correcto
 - Preparação da unha
 - Aplicação do verniz e secante
 - Fortalecimento da unha

3571

Cuidados cosméticos de envolvimento – mãos e pés

Carga horária
50 horas

Objectivo(s) • Executar cuidados cosméticos de envolvimento da mão ou do pé.

Conteúdos

- Sistemas de envolvimento cosmético
- Opção de envolvimento segundo a circunstância
- Utilização de
 - Máscaras
 - Parafina
 - Óleos
 - Essenciais
- Processamento em m.v. com inteligência cognitiva, reconhecendo as indicações e contra indicações
- Nutrição

3572

Técnicas de embelezamento de unhas – novas tecnologias

Carga horária
50 horas

Objectivo(s)

- Executar técnicas específicas no contexto das novas tecnologias no tratamento e embelezamento de unhas.

Conteúdos

- Utilização de seda e cola de unhas postiças
 - Colocação de sedas
 - Remoção de sedas
- Unhas postiças com fita adesiva e pressão
 - Aplicação das unhas
 - Remoção das unhas
- Capeamento e aplicação de gel nas unhas postiças e naturais
 - Aplicação
 - Remoção
- Pintura à mão com tinta acrílica
- Pintura com aerógrafos
- Prótese ungueal

6. SUGESTÃO DE RECURSOS DIDÁTICOS

- *Anatomofisiologia (tomo I, II, III, IV)* - Armando Moreno
- *Atlas de anatomia humana* - Sobotta, Editorial Médica Panamerica
- *Atlas of dermatology* - Rassner, Gernot, Ed. Lippincott Williams & Wilkins, 1994
- *Consejos de cosmetología* - Marie-Noëlle Estrade, 1.ª edição, 2002
- *Corpo humano* - (9 vídeo cassetes), IEFP
- *Corpo humano (A)* - (9 vídeo cassetes), IEFP
- *Cosmetologia (A)* - Eduardo Barata, Editora Fim de Século
- *Curso de esteticista (2 volumes)* - Isabel Torroba, Paraninfo
- *Curso de esteticista 1* - Isabel Torroba Arroyo, Paraninfo
- *Curso de esteticista 2* - Isabel Torroba Arroyo, Paraninfo
- *Dermocosmética y Estética - N.º 3. Cosmetología*, M.C. Martini, 1.ª edição, 1997
- *Dermocosmética y Estética, N.º 1. Biología de la piel* - G. Peyrefitte, 1.ª edição, 1995
- *Dermocosmética y Estética, N.º 2. Principios básicos de la biología humana* – G. Peyrefitte, G., 1.ª edição, 1995
- *Maquillaje. Estética personal decorativa* - Mabel Sierra Acosta
- *Masaje terapéutico. Teoría y práctica* - Mark F. Beck, Ed., Paraninfo
- *Paredes abdominal – caracterização anatômica e funcional*, Pedro Pezonat Correia, Augusto Gil Pascoal
- *Salones de peluquería* - Lee Hoffman, Ed. Imagen Personal, 2004
- *Sector dos serviços de proximidade: serviços pessoais e de apoio à vida quotidiana (O)* – Lisboa, IQF, 2005
- *Serie Maquillaje n.º 1. Maquillaje para Halloween y otras fiestas de terror* - René Reiche,
- *Serie Maquillaje n.º 2 Divertidos maquillajes para fiestas infantiles*
- *Serie Maquillaje n.º 3. Maquillaje rapidos para transformar a los niños en un pis pas* - André Stegmann
- *Serie Maquillaje n.º 4. Originales disfraces y maquillajes para fiestas infantiles y carnaval* - Maria Eigl
- *Soins esthetiques cosmetiques de la peau noire* - H. Pieranton, Les Nouvelles Esthetiques
- *Soluciones de belleza* - Louise Cotter, Ed. Paraninfo, 1998
- *Técnicas avanzadas de manicura* - Tammy Bigan, Imagen Personal, 2005
- *Transparências* - (2 volumes), Isabel Torroba, Paraninfo