

ÍNDICE

Unhas	2
Dicas	3
Mãos	4
Higiene	5
Esmalte	5
Doenças e seus sintomas	6
Pedicure e os seus problemas principais	7
Postura	7
Maneiras de atender bem ao público	7
Manicure passo a passo	8
Pedicure passo a passo	8
Doenças da pele	8
Tendências de esmaltes	13
Empresa taiff	14

UNHAS

NATUREZA QUÍMICA

A unha é composta por:

Nitrogênio

Cistina (a proteína responsável pela dureza das unhas)

Enxofre

Traços de metais

Lipídio (gordura): O colesterol é o principal lipídio, possuindo também efeito plastificante.

O contato com produtos que contenham solventes (detergentes, sabonetes, etc.) ocasionou a perda de lipídio, resultando em unhas secas e quebradiças.

Água: em concentração entre 7 a 12%, é o principal plastificante. Sua baixa concentração auxilia também nas durezas das unhas. No extrato córneo da pele, a concentração de água é de 15% a 25%.

O formato da unha e as três partes distintas

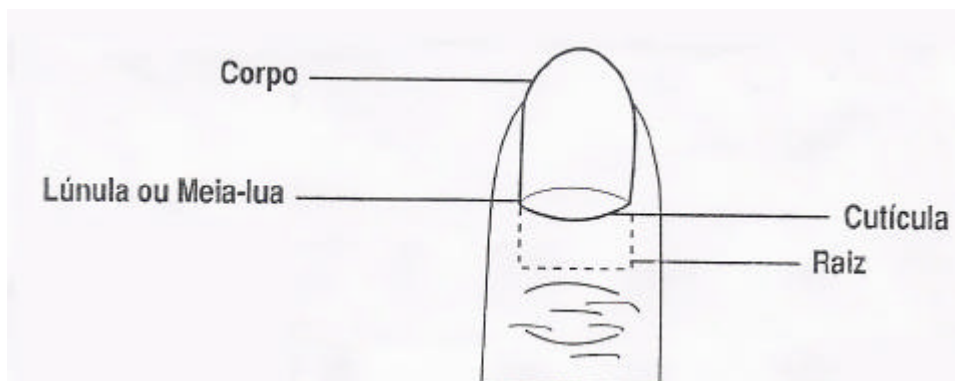
As unhas deixam menos sensíveis as extremidades dos dedos, regiões ricas em terminações nervosas. Sem elas, os nossos dedos poderiam doer ao tocar o teclado de um computador ou exercer qualquer outra atividade manual.

As unhas apresentam forma quadrilátera, são esbranquiçadas e possuem três partes distintas:

Corpo: é a parte visível da unha, de forma "convexa" e em constante crescimento.

Raiz: é a parte invisível da unha, ou seja, a parte encravada na derme e coberta pela cutícula.

Lúnula ou meia-lua: é a região esbranquiçada em forma de meia-lua, considerada com unha em crescimento.



As unhas crescem aproximadamente de 3 a 5 mm por mês. O crescimento delas se dá com mais rapidez no verão de que no inverno. As unhas das mãos desenvolvem-se mais rapidamente que as dos pés.

MATRIZ

Conhecida como raiz da unha, a matriz compõe-se de células germinativas em constante reprodução (mitose), o que explica o crescimento da unha. Situa-se abaixo da prega supra-ungueal, sendo incessantemente irrigada pelos vasos sanguíneos superficiais da derme.

CUTÍCULA

A cutícula é considerada uma produção cutânea (ou epidérmica) que bordeja a unha, indicando a separação entre a parte visível (corpo) e a parte invisível (raiz). Ajuda a proteger a raiz contra infecções e lesões. Ela é a proteção da unha, por isso só deve ser retirada com permissão da cliente.

FRACAS

Unhas fortes ou fracas dependem de diversos fatores internos e externos. Finalmente, as unhas fracas podem ser decorrentes de onicopatias diversas, em que a identificação e o diagnóstico passam despercebidos ao leigo. Recomendamos, em casos de suspeita, procurar um dermatologista ou clínico-geral para um perfeito diagnóstico e solução.

MANCHADAS

As manchas esbranquiçadas que notamos em algumas unhas são devidas a queratinização incompleta da derme. Segundo alguns especialistas, as manchas (não confundir com a meia-lua) são bolhas de ar que penetram nas unhas durante sua formação.



ROÍDAS

Causas

A ansiedade em excesso é a principal causa que leva as pessoas a roerem as unhas, descubra como controlar esse sentimento e abandone de vez este hábito.

No caso de pessoas que roem as unhas, só é possível resolver a situação quando elas forem capazes de controlar sua ansiedade. Muitas vezes, estar ansioso é a ponta do iceberg, por trás podem estar outros sentimentos como: insegurança, angústia, desconforto, medo ou excesso de cobrança (às vezes, vários sentimentos associados).

Consequências

Sempre úmidas, as mãos são um prato cheio para o aparecimento das micoses. Como se não bastasse esse festival de seres microscópios, algumas pessoas ainda engolem pedaços de unhas. Essas lascas se acumulam no fim do intestino grosso, contribuindo para o desenvolvimento de infecções e, até mesmo, da apendicite.

Como parar?

Procure ajuda psicológica;

Faça exercícios;

Faça as unhas, quando elas estão pintadas com esmalte, o cuidado para não descascar ou roer é maior. E não é só isso, cuidar de si, melhora a auto-estima.

FORMATOS DE CORTE

Há vários formatos para se definir o corte das unhas femininas: o oval, o redondo, o quadrado e o pontiagudo. Mas não existem regras para definir o modelo, há a chamada proporção ideal.

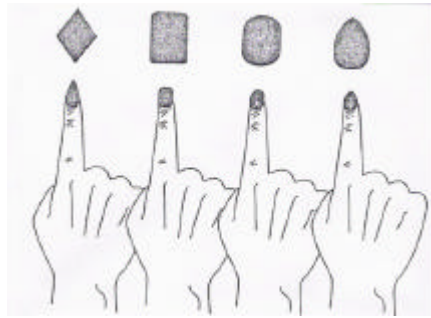
Para dedos curtos e grossos: unhas curtas e arredondadas.

Para dedos curtos e finos: unhas médias e ovaladas.

Para dedos longos e grossos: unhas médias e quadradas.

Para dedos longos e finos: unhas médias e pontiagudas.

O importante é que todas as unhas tenham o mesmo formato e o mesmo comprimento.



DICAS

A Cor Certa

A ocasião em que o esmalte será usado também é muito importante, um evento social exige uma cor diferente daquela que se usa no dia-a-dia. Sem contar, que as tendências da moda e as estações do ano devem ser sempre respeitadas.

Seguem abaixo, algumas dicas básicas para uma opção correta:

Para unhas curtas usadas no dia-a-dia, as cores naturais são mais indicadas;

Esmaltes vermelhos exigem unhas mais longas e ovaladas;

No verão, o tom bronzeado da pele adquire realce com as cores bege, rosa e branco;

Para eventos noturnos prefira tons escuros como vermelho e marrom, além de cores cintilantes e metálicas;

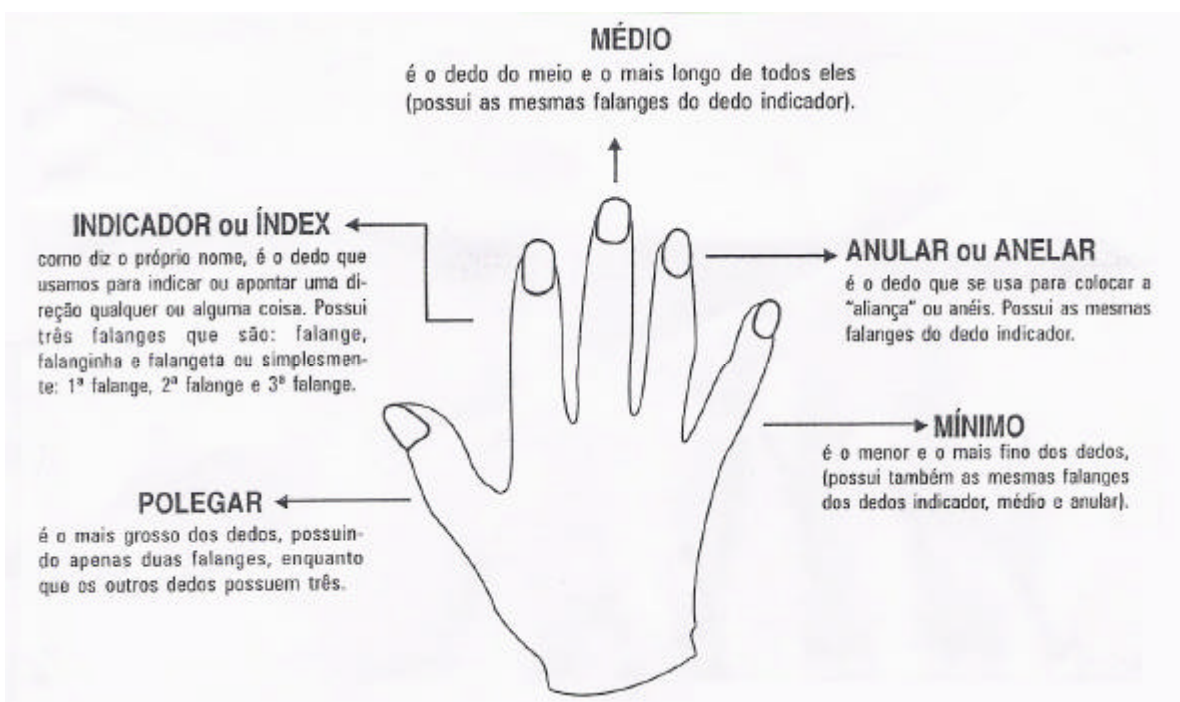
Pele claras pedem cores escuras para contrastar.

MÃOS

Nesta etapa, estudaremos rapidamente os nomes dados de cada um dos dedos da mão, pois é muito importante para uma manicure, autoridade máxima no embelezamento das mãos e das unhas, conhecer e saber nomear esses membros, com os quais diariamente mantém um contato.

Assim, sendo, após esta lição, a manicure deverá esforçar-se para usar os termos certos, até se habituar a pronunciar automaticamente, sem precisar concentrar-se.

Na figura abaixo, temos:



HIGIENE

A higiene deve estar presente em todos os ramos da atividade humana, principalmente naqueles que exigem contatos diretos, diários e contínuos com as pessoas, como no caso das manicures, cuja responsabilidade deve ser redobrada, visto que isso demonstra a integridade profissional e conseqüentemente, a preservação da cliente.

A higiene é dever moral e social de toda pessoa civilizada que vive em uma sociedade.

Enumeramos abaixo alguns itens básicos das regras de higiene.

- Regra geral: todos os instrumentos de trabalho, sem exceção, devem ser rigorosamente desinfetados (esterilizados), antes de cada trabalho, com o auxílio de “estabilizador”, ou de produtos destinados para esse fim.
- O avental de trabalho, bem como as toalhas, deve estar limpo e bem passado.
- As mãos devem ser lavadas antes e depois de cada trabalho, bem como o recipiente se água a ser utilizado.
- O algodão deverá estar sempre bem protegido em recipiente com tampa, de preferência em vasilhames de vidro ou de plástico transparente.
- Nunca se deve utilizar água já usada uma vez, para amolecer a cutícula de outra cliente.
- Para prevenção, aplique a pedra-ume nas cutículas com ou sem ferimento, antes da esmaltação.
- As unhas da manicure devem estar sempre impecavelmente manicuradas.
- Caso se confirme a existência de doenças nas unhas, a cliente deve ser orientada a consultar um dermatologista ou um clínico-geral.

ESMALTES

Possuem três tipos de esmaltes são:

Esmalte natural: com cores suaves e transparentes que oferecem facilidade de aplicação, sendo ideais para uso diário. São as cores com maior aceitação entre as usuárias.

Esmalte Cremoso: dá cobertura de cor as unhas.

Esmalte Cintilante: são cores transparentes que deixam as unhas com um brilho perolado. Utilizado também para dar acabamento especial aos esmaltes cremosos, obtendo-se um efeito metálico.

LINHAS DE TRATAMENTO

Creme para as Mãos: Sua fórmula possui especialmente desenvolvida para o cuidado específico de mão. Possui também filtro solar que previne a formação de manchas e o envelhecimento precoce.

Creme Hidratante e Relaxante para os Pés: Contem ingredientes específicos como cânfora e mentol, que proporcionam o relaxamento dos pés, garantindo uma duradoura sensação de alívio e frescor.

Extra Brilho: Fórmula especial que devolve o brilho ao esmalte e aumenta sua durabilidade, evitando que descasque.

Seda Base: Suaviza a superfície da unha corrigindo imperfeições e auxilia na aderência do esmalte.

Base para Unhas Fracas: Indicada para unhas quebradiças e ressecadas. Seus ingredientes especiais devolvem a flexibilidade à unhas evitando que quebrem e descasquem.

Fortalecedor de Unhas com Cálcio: Fórmula enriquecida com cálcio que dá firmeza às unhas finas e fracas, tornando-as mais fortes e resistentes.

Óleo Secante: Acelera a secagem e protege as unhas contra marcas, arranhões e poeira.

DOENÇAS E SEUS SINTOMAS

Relacionamentos abaixo um resumo das doenças de unhas mais comuns e as suas principais características, a fim de que a manicure possa identificar uma doença da unha e tomar as medidas e precauções necessárias para o bem-estar da cliente. Lembrando que, em qualquer casa, a manicure deve sugerir à cliente que procure orientação médica.

Onicogripose: É o encurvamento das unhas em forma de garra, mudando a direção do crescimento.

Onicólise: É o nome dado a doença que causa o desprendimento das unhas, ou seja, a queda inteira da unha.

Onicoma: É o tumor que verifica na raiz da unha, causando inchações e fortes dores, necessitando, em alguns casos, de cirurgia para a extirpação do tumor.

Onicomucose: É caracterizada pela produção de cogumelos parasitos.

Onicorrex: as unhas tornam-se finas e quebram-se com facilidade.

Unheiro: É uma infecção que se verifica na cutícula, ocasionada principalmente pela não observância das regras de higiene (esterilização, etc.), bem como pela retirada excessiva de cutícula.

Micose de Praia: Micose que se verifica por baixo da unha. Quando não cuidada em tempo, alastra-se por baixo da unha, separando a mesma da pele, causando ardores ao manusear produtos químicos como: líquido de permanente, água oxigenada, pasta de alisar, inclusive detergentes de uso doméstico. É atualmente contagiosa.

Seus Sintomas

Anemia: Unhas quebradiças, secas, opacas.

Doenças Cardíacas: Unhas curvadas para baixo, alargada, coloração arroxeada e pontos arroxeados.

Doenças Renais: Engrossamento das unhas, coloração amarelada ou cinzenta.

Doenças Gastrointestinais: Pontos hemorrágicos, unhas doloridas e frágeis, que se deslocam da parte distal ou descamam.

Diabete: Unhas avermelhadas e com vasos na pele, micose mais freqüente engrossamento e endurecimento das pontas dos dedos.

Reumatismo: Unhas amareladas.

PEDICURE E SEUS PROBLEMAS PRINCIPAIS

Calos: A pele endurece em excesso, faz tanta pressão que até causa dor. Se o calor for pequeno, uma pedicure mesmo resolve o caso. Do contrário, calos grandes e dolorosos precisam ser tratados por um especialista: o Pedólogo.

Micoses: Deve-se procurar um dermatologista porque o tratamento costuma ser bem demorado (às vezes mais de um ano). Para evitar as micoses deve-se enxugar bem os pés depois do banho. Um truque é aproveitar o secador de cabelo para eliminar toda a umidade entre os dedos. Use também talco anti-séptico.

Rachaduras: Além de serem sinal de desleixo, pode virar porta de entrada para fungos e bactérias.

Unhas encravadas: Não mexer e recomendar a sua cliente que procure um podólogo.

Descamação: Se ocorrer no meio da sola, provavelmente a pele está contaminada por fungos. Neste caso recomendar que procure um dermatologista.

POSTURA

Saber manter elegância quando se estar sentado também é importante. E não é apenas uma questão de elegância, quem senta mal, não tardará a ter problemas de coluna, etc. Quando estamos sentados, devemos manter uma posição ereta, sem soltar o corpo sobre as pernas. Outra recomendação importante é não se debruçar sobre uma mesa ou balcão. Além da preocupação na maneira de sentar, um ambiente de trabalho agradável é fundamental para um bom desenvolvimento profissional e humano.

Abaixo, apresentamos algumas dicas:

- ❖ Reservar três minutos todos os dias para limpar seu local de trabalho. Limpar é bem mais fácil e rápido, se isso for feito todos os dias, uma vez que o pó acumulado é pouco higiênico.
- ❖ Evitar ao máximo colocar coisas fora do lugar ou fazer sujeira.
- ❖ Lembrar-se do valor de seus próprios esforços em manter tudo limpo e em ordem.
- ❖ As pessoas terão uma boa impressão de você se virem que seu local de trabalho, equipamentos e materiais estão limpos e dispostos com asseio.
- ❖ Tratar seu local de trabalho como sua segunda casa; pense nisso: você passa a maior parte do seu tempo no trabalho.
- ❖ Além de manter tudo rigorosamente em ordem, pensar em como você pode humanizar seu local de trabalho. Uma planta, flores ou um pôster bonito tornam o ambiente mais agradável.

MANEIRAS DE ATENDER BEM AO PÚBLICO

Olhar sempre nos olhos das pessoas, cumprimentando-as com Bom dia, Boa tarde!

- Perguntar o nome da cliente e repetir várias vezes (as pessoas sentir-se-ão importante).
- Agir com rapidez e eficiência, as pessoas sempre tem pressa.
- Manter a calma, mesmo que as pessoas cheguem irritadas.
- Ter bastante conhecimento sobre seu serviço.
- Ser cortês e educado usando palavras: por favor.
- Mesmo que a pessoa esteja errada, merece sempre o nosso respeito.
- Sendo gentil ao 1º atendimento, nas outras vezes as pessoas serão gentis com você.
- Ser gentil não significa ser inconveniente. Não especule sobre a vida de sua cliente e não conte seus problemas particulares.
- Se as pessoas tiverem dificuldades em se expressar, ajude-as na colocação de idéias.
- Lembre-se: “as pessoas nunca esquecem um bom-atendimento”.

PASSO A PASSO

MANICURE

- ❖ Retire o esmalte velho.
- ❖ Corte as unhas, se necessário.
- ❖ Lixe-as.
- ❖ Coloque de molho em água quente com sabão
- ❖ Feito isso com as duas mãos, aguardar em média 5 min.
- ❖ Retire uma das mãos, empurre as cutículas com uma espátula, em seguida corte-as com alicate de cutículas, passe um creme na mão, limpe as unhas com um chumaço de algodão embebido em removedor de esmalte, passe bem.
- ❖ Repita o procedimento indicado no último item com a outra mão
- ❖ Pinte a gosto da cliente

Importante: Pergunte sempre se a cliente deseja cortar as unhas e o formato desejado, antes de cortar.

PEDICURE

- ❖ Retire o esmalte velho
- ❖ Corte e lixe as unhas
- ❖ Coloque de molho em água quente com sabão
- ❖ Retire um dos pés, lixa a sola com uma lixa de pé, volte o mesmo para a água, lixe o outro pé
- ❖ Retire da água o pé que foi lixado primeiro, empurre as cutículas com uma espátula, corte-as com um alicate de cutículas, passe um creme para os pés, limpe as unhas com um chumaço de algodão embebido em removedor de esmalte, passe base.
- ❖ Repita o procedimento indicado no último item com o outro pé
- ❖ Pinte a gosto da cliente

DOENÇAS DA PELE

Onicomicose (micose da unha)

O que é?

A onicomicose é uma infecção que atinge as unhas, causada por fungos. As fontes de infecção podem ser o solo, animais, outras pessoas ou alicates e tesouras contaminados. As unhas mais comumente afetadas são as dos pés, pois o ambiente úmido, escuro e aquecido, encontrado dentro dos sapatos e tênis, favorece o seu crescimento. Além disso, a queratina, substância que forma as unhas, é o "alimento" dos fungos.

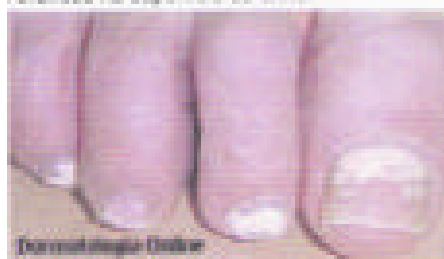
Manifestações clínicas

Existem várias formas de manifestação das onicomicoses. Veja abaixo alguns dos tipos mais frequentes:

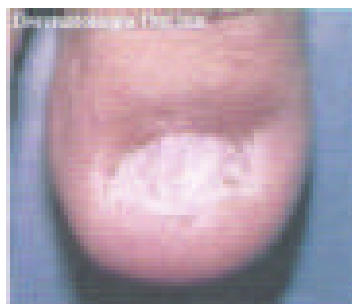
- **Descolamento da borda livre:** a unha descola do seu leito, geralmente iniciando pelos cantos e fica ôca. Pode haver acúmulo de material sob a unha. É a forma mais frequente.



- **Espessamento:** as unhas aumentam de espessura, ficando endurecidas e grossas. Esta forma, pode se acompanhar de dor e levar ao aspecto de "unha em telha" ou "unha de gavião".
- **Leuconíquia:** manchas brancas na superfície da unha.



- **Destrução e deformidades:** a unha fica frágil, quebradiça e se quebra nas porções anteriores, ficando deformada.



- **Paroníquia ("unheiro"):** o contorno ungueal fica inflamado, dolorido, inchado e avermelhado e, por consequência, altera a formação da unha, que cresce ondulada e com alterações da superfície.



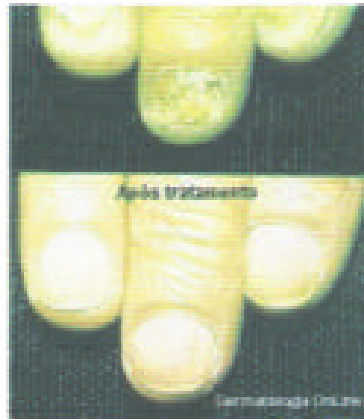
Como evitar?

Hábitos higiênicos são importantes para se evitar as micoses. Previna-se seguindo as dicas abaixo:

- Não ande descalço em pisos constantemente úmidos (lava pés, vestiários, saunas).
- Observe a pele e o pêlo de seus animais de estimação (cães e gatos). Qualquer alteração como descamação ou falhas no pêlo procure o veterinário.
- Evite mexer com a terra sem usar luvas.
- Use somente o seu material de manicure.
- Evite usar calçados fechados o máximo possível. Opte pelos mais largos e ventilados.
- Evite meias de tecido sintético, prefira as de algodão.

Tratamento

Os medicamentos utilizados para o tratamento podem ser de uso local, sob a forma de cremes, soluções ou esmaltes. Casos mais avançados podem necessitar tratamento via oral, sob a forma de comprimidos. Os sinais de melhora demoram a aparecer, pois dependem do crescimento da unha, que é muito lento. As unhas dos pés podem levar cerca de 12 meses para se renovar totalmente e o tratamento deve ser mantido durante todo este tempo. A persistência é fundamental para o sucesso do tratamento.



O tipo de tratamento vai depender da extensão da micose e deve ser determinado por um médico dermatologista. Evite usar medicamentos indicados por outras pessoas, pois podem mascarar características importantes para o diagnóstico correto da sua micose, dificultando o tratamento.

Veja também...

- **Micoses superficiais da pele**
- **Hanseníase** (lepra)
- **Impetigo**

Micoses Superficiais da Pele

O que são?

As micoses superficiais da pele, também chamadas de "Tineas" são infecções causadas por fungos que atingem a pele, as unhas. Os fungos estão em toda parte. Até mesmo na nossa pele existem fungos convivendo "pacificamente" conosco, sem causar doença. A queratina, substância encontrada na superfície cutânea, unhas e cabelo, é o seu alimento. Quando encontram condições favoráveis ao seu crescimento, como calor, umidade, baixa imunidade ou uso de antibióticos sistêmicos por longo prazo (alteram o equilíbrio da pele), estes fungos se reproduzem e passam então a causar a doença.

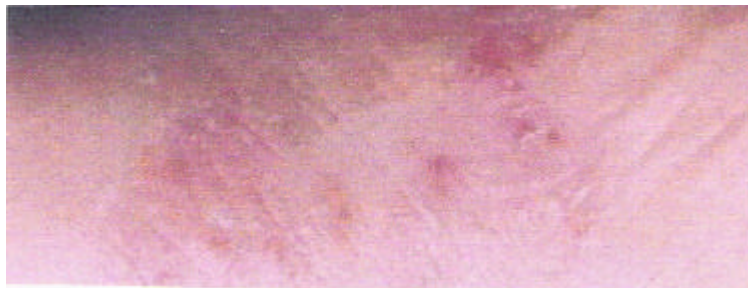
Manifestações clínicas

Existem várias formas de manifestação das micoses cutâneas superficiais dependendo do local afetado e também do tipo de fungo causador da micose. Veja abaixo alguns dos tipos mais frequentes:

Tinea do corpo: forma lesões arredondadas, que coçam e se iniciam por ponto avermelhado que se abre em anel de bordas avermelhadas e descamativas com o centro da lesão tendendo à cura.



Tineas dos pés: causa descamação e coceira na planta dos pés que sobe pelas laterais para a pele mais fina.



Tinea Interdigital (frieira): causa descamação, maceração (pele esbranquiçada e mole), fissuras e coceira entre os dedos dos pés. Bastante freqüente nos pés, devido ao uso constante de calçados fechados que retêm a umidade, também pode ocorrer nas mãos, principalmente naquelas pessoas que trabalham muito com água e sabão.



Tinea das Unhas (Onicomicose): apresenta-se de várias formas: deslocamento da borda livre da unha, espessamento, manchas brancas na superfície ou deformação da unha. Quando a micose atinge a pele ao redor da unha, causa a paroníquia (unheiro). O contorno ungueal fica inflamado, dolorido, inchado e avermelhado e, por conseqüência, altera a formação da unha, que cresce ondulada.

Como evitar as micoses?

Hábitos higiênicos são importantes para se evitar as micoses. Previna-se seguindo as dicas abaixo:

- Seque-se sempre muito bem após o banho, principalmente os dedos dos pés.

- Evite o contato prolongado com água e sabão.
- Não ande descalço em pisos constantemente úmidos (lava pés, vestiários, saunas).
- Evite mexer com a terra sem usar luvas.
- Use somente o seu material de manicure.
- Evite usar calçados fechados o máximo possível. Opte pelos mais largos e ventilados.

Tratamento

O tratamento vai depender do tipo de micose e deve ser determinado por um médico. Evite usar medicamentos indicados por outras pessoas, pois podem mascarar características importantes para o diagnóstico correto da sua micose, dificultando o tratamento. Podem ser usadas medicações locais sob a forma de cremes, loções e talcos ou medicações via oral, dependendo da intensidade do quadro. O tratamento das micoses são sempre prolongados, variando cerca de 30 a 60 dias. Não o interrompa assim que terminarem os sintomas, pois os fungos nas camadas mais profundas podem resistir. Continue o uso da medicação pelo tempo indicado pelo seu médico. As **micoses das unhas** são as de mais difícil tratamento e também de maior duração, podendo ser necessário manter a medicação por mais de doze meses. A persistência é fundamental para se obter sucesso nestes casos.

UNHAS ENCRAVADAS

O que é?

A unha encravada ocorre quando uma de suas pontas enterra na pele ao seu redor. Isto acontece porque a pele forma uma barreira ao seu crescimento e, como unha não pára de crescer e é mais dura, ela penetra na pele causando dor e inflamação. A causa é, geralmente, o hábito errado de se cortar os cantos das unhas. Isto causa a formação de uma ponta na extremidade cortada e permite que, com o peso do corpo, a pele que antes estava embaixo da unha, se projete para cima entre na frente da mesma. Com o crescimento, a unha encrava neste local. O uso de sapatos de ponta fina também facilitam o encravamento das unhas. Em crianças recém-nascidas, o uso de medicações com os pés fechados também podem ocasionar o problema se não forem bem folgados.

Manifestações clínicas

Os dedos mais atingidos são os dos pés, principalmente os “dedões” e as unhas encravam quase sempre pelos cantos. O quadro se inicia com dor local que vai aumentando de intensidade e pode se tornar insuportável. A pele ao redor da unha fica inflamada, inchada e avermelhada, podendo haver eliminação de pus e formação de um granuloma piogênico (carne esponjosa), a área vermelha vista foto abaixo.



Tratamento

Para evitar o encravamento das unhas, nunca as corte pelos cantos, mantendo sempre as pontas livres. As unhas dos pés devem ser cortadas retas. Evite cortar as unhas curtas demais, deixando sempre uma pequena faixa de borda livre (aquela parte branca). Evite usar calçados apertados. O tratamento varia de acordo com a intensidade de cada caso. Desde medidas simples, com o afastamento da pele inflamada por um chumaço de algodão até procedimentos cirúrgicos para remover o tecido inflamado ou destruir a matriz da unha no canto onde ela encrava podem ser

necessários. A extração da unha deve ser evitada pois, quando ela volta a crescer, pode encravar novamente. O tratamento cirúrgico visa desobstruir a passagem da unha, que pode então crescer livremente.



TENDÊNCIAS DE ESMALTES

Lançamento da Linha de Bases especialmente para homens, da Empresa Niasi do Esmalte Risque.

A Niasi saiu na frente e criou a primeira linha de bases especialmente para homens. Desenvolvida para atender as necessidades específicas ao público masculino, Risque homem possui uma fórmula que proporciona um discreto brilho e conte D Pantenol, como trata as unhas ao mesmo tempo que as deixa bonitas e saudáveis. Temos dois tipos de bases a **Base Fosca** e a **Base Semi Brilho**.



Lançamento de Esmalte Coleção 2006/2007 da Empresa Impala Cosméticos.

A linha Hipoalergênica Impala é a primeira linha de removedor e esmaltes dermatologicamente testados no Brasil. Sua formulação balanceada é livre de formaldeído e toluol, principais agentes causadores de alergias e irritações, além de ausência de parabeno e cobalto.

A mulher Néon é chique e sofisticada. Com muito senso de humor, a coleção Impala Néon traz cores fortes que traduzem o espírito da marca.



Empresa Taiff

Taiff Pedicuro

Para remover calosidades, a Taiff desenvolveu um pedicuro que pudesse ser aplicado até em peles mais sensíveis. Trabalhando em quatro velocidades, de forma higiênica e com mais segurança, o Pedicuro Taiff facilita e valoriza o trabalho de profissional.

Características

- Higiênico e seguro
- Longa durabilidade
- 100W de potência

- Designe anatômico, prático e moderno
- Fácil manuseio
- 4 velocidades
- Remove calosidades
- Pode ser aplicado em peles sensíveis
- Lixas descartáveis



Esta Apostila foi elaborada por:
Orientadora de Aprendizagem
ANA PAULA DE ARRUDA SANTOS

BIBLIOGRAFIA

Material retirado da Apostila do Curso dado pela Risque.