

Seja Bem Vindo!

## Curso

# Estética Corporal

Carga horária: 55hs



## **Conteúdo Programático:**

Introdução

A Pele

Tecido Adiposo

Profissão: Esteticista

Biossegurança e Higiene Pessoal

Atendimento ao Cliente

A História da Estética Corporal

A Importância dos Tratamentos Estéticos

Ficha de Anamnese

Avaliação Corporal

Materiais Utilizados

Gordura Localizada

Celulite

Flacidez

Estrias

Diferenciais para um bom atendimento

Princípios Ativos

Banho de Lua

Depilação

Esfoliação e Hidratação

Massagem Relaxante

Massagem Modeladora

Drenagem Linfática

Endermoterapia

Gessoterapia

Argilaterapia

Termoterapia e Crioterapia

Corrente Russa

Ultrassom

Terapias Combinadas

Radiofrequência

Nutrição e Atividade Física

Dicas Básicas - Cuidados com o Corpo

Bibliografia/Links Recomendados

## Introdução



As mulheres sempre estão em busca do corpo perfeito, por isso que a procura por tratamentos estéticos é tão grande.

As principais queixas das mulheres em relação ao corpo são: gordura localizada, celulite, flacidez e estrias. Para a alegria de muitas, sempre são lançados novos tratamentos e produtos para combater estas disfunções estéticas, porém sabemos que além disso é essencial manter uma alimentação saudável e praticar exercícios físicos regularmente, para assim obter resultados positivos.

A área da beleza está cada vez mais em ascensão, e muitas mulheres desejam se especializar e trabalhar como esteticistas. Para exercer a função, a esteticista deve ter formação, tendo todo o conhecimento da estética corporal e facial. Este curso é livre e de nível básico, apenas para qualificar e atualizar, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.

O profissional de estética corporal tem como objetivo tratar as disfunções estéticas, promover o relaxamento, melhorar a modelagem corporal, fazer tratamentos e usar aparelhos para obter a diminuição de medidas, hidratar a pele, etc. Além disso, deve escolher qual o tratamento mais indicado para cada cliente, pois como sabemos, cada pessoa tem um caso e corpo diferentes.

Os principais objetivos dos tratamentos estéticos corporais são: promover o contorno corporal por meio de redução de medidas, melhorar a celulite e combater a flacidez.

Com o Curso Básico de Estética Corporal você irá aprender várias dicas, técnicas, terapias e tratamentos para se qualificar/atualizar nesta área da beleza!

**\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, assim, não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

### **A Pele**

A pele (ou cútis) é um órgão integrante do sistema tegumentar, um revestimento externo do corpo. Tem como principal função proteger as partes internas do meio externo. Além disso, a pele tem outras funções como: reserva de nutrientes, regulação da temperatura somática, e ainda contém terminações nervosas sensitivas.

A pele é o maior órgão do corpo humano e o mais pesado. Geralmente tem uma espessura de 2 a 4 mm nas palmas das mãos e na planta dos pés, e de 4 mm no couro cabeludo, de um adulto. O peso da pele também varia de 200g num bebê a 4 kg no adulto.

A pele tem como objetivo defender, proteger, e é responsável pela termorregulação e pela percepção. Não é totalmente eficaz, mas ajuda a nos proteger contra doenças.

A pele é praticamente igual em todos os grupos étnicos humanos. Há algumas pequenas variações, como por exemplo, nos indivíduos de pele escura, onde os melanócitos produzem mais melanina do que indivíduos de pele clara, porém mesmo assim o número é semelhante.



A pele apresenta duas camadas, a derme e a epiderme. E logo abaixo da derme, encontramos a tela subcutânea, ou hipoderme, que é uma camada de tecido conjuntivo frouxo. Além disso, há vários órgãos anexos como glândulas sudoríparas e sebáceas, folículos pilosos, etc.

**EPIDERME:** esta é a camada superficial da pele, e é constituída pelo epitélio (tecido de revestimento da pele). É uma camada com diferente profundidade, pois irá depender da região do corpo. Pés e mãos têm uma camada mais grossa, que chamamos de pele glabra por não possuírem pelos, e variam de 0,04mm até 1,6mm de espessura.

A epiderme possui células próprias, como queratinócitos, melanócitos, células de Langherans e células de Merkel. Sua célula principal é o queratinócito, que produz a queratina, uma proteína impermeável e resistente que tem como objetivo proteger.

A epiderme possui várias camadas:

*-Camada Basal:* é a camada mais profunda da epiderme, formada por células cúbicas que se dividem continuamente, e dão origem a todas as outras camadas. Ocorre divisão celular, responsável pela renovação da epiderme.

*-Camada Espinhosa:* podem ser células cúbicas ou achatadas, e estão localizadas acima da camada basal.

-*Camada Granulosa*: células achatadas, que tem a presença de grânulos de queratina no citoplasma.

-*Camada Lúcida*: células achatadas, que libertam enzimas que as digerem. A maior parte não tem núcleo, e estão presentes na pele glabra (sem pelos).

-*Camada Córnea*: camada constituída por células mortas (sem núcleo) e achatadas. Ocorre nesta camada um desprendimento constante dos queratinócitos, e assim uma renovação constante da epiderme.

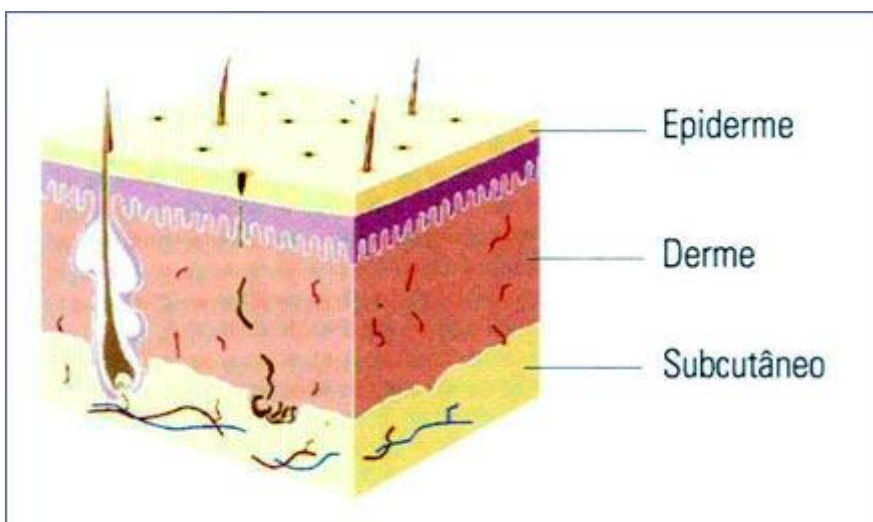
#### **Derme**

É um tecido conjuntivo que tem como objetivo sustentar a epiderme. Situa-se abaixo da epiderme, e tem espessura de 2 mm em média. Na derme encontramos as fibras colágenas e elastinas, as terminações nervosas, as glândulas sebáceas e sudoríparas, os vasos sanguíneos e os vasos linfáticos. As células relacionadas com a produção dos componentes da matriz extracelular (como íons, proteínas estruturais, glicosaminoglicanos, etc.) são os fibroblastos.

A derme é dividida pela camada papilar (constituída por tecido conjuntivo frouxo) e a camada reticular (constituída por tecido conjuntivo denso não modelado).

#### **Hipoderme (Tela Subcutânea)**

A hipoderme (ou tela subcutânea) é uma camada de tecido conjuntivo frouxo localizada abaixo da derme, que a une de maneira pouco firme aos órgãos adjacentes.



## **Tecido Adiposo**

É uma forma individualizada de tecido conjuntivo, onde se encontram os adipócitos, que são as células de gordura. Gotículas de lipídios são encontradas no citoplasma dos adipócitos.

O tecido adiposo auxilia no isolamento térmico do organismo, e tem como função também servir como depósito de energia. Os triglicerídeos acumulados nos adipócitos fornecem energia no intervalo das refeições. Os triglicerídeos são lipídeos compostos por três cadeias de ácidos graxos, esterificados em uma molécula de glicerol.

A principal função do armazenamento de gordura é reservar energia do organismo, ajudar a manter a temperatura do corpo, e se posicionar entre a pele e os órgãos internos para proteger contra choques mecânicos.

O tecido adiposo corresponde a 20-25% do peso corporal nas mulheres e 15-20% nos homens, ambos com peso normal.

### *Tecido Adiposo Unilocular e Multilocular*

Existem dois tipos de tecido adiposo: tecido adiposo unilocular (amarelo) e tecido adiposo multilocular (marrom).

O tecido adiposo marrom (multilocular) é encontrado durante o desenvolvimento fetal, e sua quantidade diminui após o nascimento, permanecendo em adultos apenas ao redor dos rins, da aorta e nas áreas do pescoço ou mediastino.

O tecido adiposo amarelo (unilocular) continua no adulto como tecido adiposo, por isso os tratamentos geralmente são feitos neste tecido.

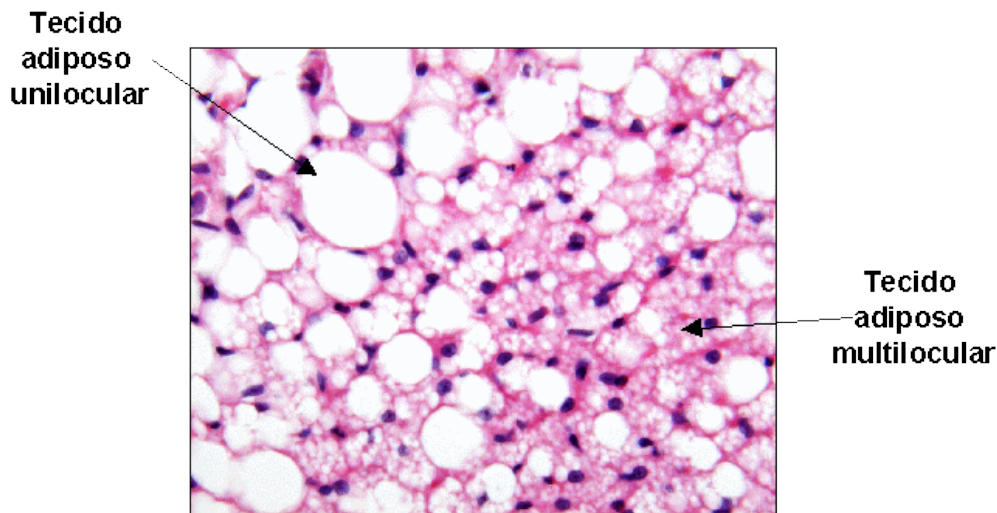


Foto: <http://oimedicina.wordpress.com/2012/02/14/tecido-adiposo/>

#### *Lipogênese*

A lipogênese é a formação da gordura. É a síntese de triglicerídeos e ácidos graxos, que serão armazenados no fígado e no tecido adiposo.

Quando ingerimos carboidratos, estes se transformam em glicose, que entra depois na corrente sanguínea. Quando o acúmulo de glicose no sangue ultrapassa o limite máximo, seu excesso é eliminado pelo fígado, que o guarda em seu interior na forma de glicogênio.

Ao ingerir glicose, a concentração de glicogênio aumenta dentro do fígado. O glicogênio quando em excesso, é quebrado pelo fígado, tendo seus restos eliminados no sangue. Com isso, a concentração de ácidos graxos será aumentada na corrente sanguínea.

#### *Lipólise*

A lipólise é a quebra de gordura, o processo contrário da lipogênese.

Quando a concentração de glicose no sangue estiver abaixo do normal, ele recebe glicose do fígado consequente da quebra do glicogênio. Para manter seu nível de glicogênio normal, o fígado retira ácidos graxos do sangue, alterando-os para glicogênio.

Após ter os ácidos graxos eliminados pelo fígado, quando o sangue chega até a pele, ela quebra a gordura guardada em



suas células de gordura (adipócitos) e a coloca no sangue com a forma de ácidos graxos.

Alguns fatores que influenciam a lipólise a lipogênese são:

- Gasto Energético
- Fatores Hormonais
- Ingestão de Calorias
- Fatores Psicológicos
- Hereditariedade

### **Profissão: Esteticista**



*Foto: <http://paulofrange.blogspot.com.br/2010/11/parabens-esteticista.html>*

O profissional da estética tem como objetivo cuidar da saúde e beleza do corpo e da pele. Isto afeta tanto o bem estar físico e estético, quanto mental. O profissional trabalha com homens e mulheres, e a idade depende do tratamento a ser feito.

Na estética corporal, o principal objetivo é obter a modelagem corporal da (o) cliente e tratar outras disfunções estéticas, como a celulite e a flacidez. Para isso, são aplicados produtos, aparelhos e técnicas específicas. Além disso, há grande busca pela hidratação corporal e relaxamento.

A busca pelo embelezamento e o cuidado do corpo tem aumentado nos últimos tempos, não apenas entre as mulheres,

mas também dentre os homens. Cada dia mais os homens buscam se cuidar, e procuram por tratamentos estéticos.

Mesmo com uma alimentação saudável e equilibrada, e praticando exercícios físicos regularmente, a gordura localizada ou celulite, por exemplo, podem aparecer em algumas áreas do corpo.

Muitas pessoas confundem, porém o profissional da estética não trata a redução de peso de seu cliente, mas sim a redução de medidas. Para a redução de peso é necessário procurar algum médico ou nutricionista, que poderá lhe indicar o correto a fazer. Porém se desejar apenas perder algumas medidas ou tratar outra disfunção estética (celulite, flacidez), o ideal é procurar por um (a) esteticista.

#### **Características Necessárias**

O profissional da estética deve lembrar sempre de se cuidar. A primeira impressão é a que fica, então principalmente nesta área, o profissional deve sempre estar bem cuidado e arrumado, e ter boa aparência. Não adianta repassar informações para a cliente, se o profissional mesmo não as segue.

Assim como em qualquer outra área de atuação, o profissional deve gostar do que faz, para fazer bem feito. Faça com muita dedicação cada procedimento estético, assim sua cliente ficará segura do que foi feito, e com certeza irá retornar sempre que possível.

O profissional de estética deve estar sempre se atualizando com novos conhecimentos, tecnologias e métodos.

Além disso, o profissional da estética deve ter muita responsabilidade, boa comunicação, boa disposição física, agilidade, boa saúde, atenção a detalhes, concentração, paciência, perfeccionismo, noção de tendências da moda, etc.

#### **Qual a formação necessária?**

Para atuar na área de estética, é necessário fazer curso técnico, tecnólogo, ou superior oferecido e reconhecido pelo MEC. Como informamos, este é um curso livre de qualificação, que serve apenas para atualização e qualificação, e não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.

#### **Principais Atividades**



Foto: <http://casosecoisasdabonfa.blogspot.com.br/p/concursos-da-bonfa.html>

Na estética corporal, há vários procedimentos que o profissional pode fazer. Isto irá depender da especialidade do profissional, de qual disfunção estética a cliente deseja tratar, e também do que o profissional achar mais correto. Veja abaixo os principais procedimentos feitos em clínicas de estética e salões de beleza:

- Esfoliação e Hidratação
  - Banho de Lua
  - Massagem relaxante
  - Drenagem Linfática
  - Massagem Modeladora
  - Aparelhos para gordura localizada, celulite, estrias e flacidez.
- Estes são apenas alguns dos muitos procedimentos que podem ser feitos.

**Áreas de Atuação**



*Foto: <http://www.clinicadeestetica.eco.br/>*

O profissional esteticista pode trabalhar em clínicas de estética, salões de beleza, SPAs, academias, e até como autônomo, abrindo sua própria clínica.

#### **Mercado de Trabalho**

Como já falamos por aqui, a área da beleza cresce cada dia mais. Isto porque muitas pessoas estão sempre em busca da beleza, e nunca deixam de se cuidar. Por isso que o mercado de trabalho está em constante crescimento. Cada dia mais, pessoas procuram por tratamentos estéticos, para o bem-estar físico e mental.

#### **Biossegurança e Higiene Pessoal**

A higiene pessoal e do local é importante em todas as áreas de atuação, porém na área da estética é essencial. É necessário cuidar de todos os detalhes, sempre verificar e analisar com atenção, tanto na higiene do local quanto na higiene pessoal.



Foto: <http://www.negocioestetica.com.br/biosseguranca-estetica-imagem-pessoal/>

Veja algumas dicas de cuidados que devemos ter com a higiene pessoal:

- Sempre manter as unhas limpas e curtas, tanto pela higiene, quanto para não machucar a cliente durante algum procedimento manual.
- Manter os cabelos limpos, penteados e presos;
- Utilizar roupas brancas;
- Utilizar jaleco durante os procedimentos;
- A maquiagem deve ser discreta;
- Evitar usar colares, anéis, pulseiras e brincos espalhafatosos;
- Lavar muito bem as mãos com água e sabão líquido, antes e depois de cada atendimento.
- Usar luvas e toucas descartáveis durante os procedimentos.

Veja algumas dicas de cuidados que devemos ter no ambiente de trabalho:

- Sempre manter o ambiente limpo;
- Esterilizar os materiais após o uso;
- Nunca reutilizar materiais descartáveis;
- Ter disponibilidade de todo o material;
- Utilizar lençol descartável na maca;

### **Atendimento ao Cliente**

O cliente deve ser bem atendido e recebido sempre. Além disso, deve ser respeitado pelo profissional.

Veja algumas dicas essenciais para um bom atendimento:

- Ser sempre simpática (o);
- Cumprimentar sempre sorridente, mas natural;
- Olhar nos olhos da cliente ao conversar;
- Ser humilde, sincera (o) e franca (o);
- Colocar-se na sua posição e respeitar a posição da cliente;
- Evitar alterar sempre o tom de voz;
- Tratar colegas e profissionais com respeito e cortesia;
- Antes do procedimento, sempre faça uma ficha de anamnese para obter todas as características e dados da cliente.
- Ouça as necessidades de sua cliente com muita atenção. Saiba o que ela deseja e forneça sempre explicações fundamentadas.
- Converse com sua cliente, explique os efeitos e/ou reações dos produtos e aparelhos, ou qualquer outro tratamento a ser usado.
- Cuide-se! Você é o espelho de seu tratamento, por isso deve estar sempre bem cuidada (o) e arrumada (o).



#### **Princípios Éticos**

A ética profissional é essencial e deve ser observada em todas as áreas, profissões e negócios. Na área de prestação de serviços ela é ainda mais notada. Veja abaixo algumas dicas para EVITAR:

- Falar muito sobre assuntos que não são do interesse da cliente;
- Comentar sobre situações particulares ou problemas relacionados com colegas, chefia e principalmente sobre clientes;
- Nesta área é normal as clientes se abrirem e conversarem espontaneamente com o profissional, até pela intimidade que se cria pelo serviço prestado. Porém tome cuidado para não opinar demais. Ouça e dê atenção, mas não se envolva.

- Comentar sobre seus problemas particulares;
- Divulgar ou praticar técnicas e tratamentos para as quais não esteja habilitado ou que não possuam comprovação científica;
- Se tornar cúmplice de pessoas que exerçam ilegalmente atividades na área estética;

### **A História da Estética Corporal**

Desde a antiguidade, até os dias de hoje, a busca pela beleza sempre foi essencial. Durante muito tempo a preocupação com a aparência, e os padrões de beleza impostos pela mídia, fazem com que o mercado da estética cresça cada vez mais, criando novos tratamentos, aparelhos e produtos com tecnologia avançada, para ter mais eficiência e resultados positivos.

A Estética surgiu na Grécia Antiga, como uma disciplina da filosofia, onde estuda as formas de manifestação da beleza natural ou artística. A palavra “estética” significa sensação, percepção e sensibilidade, e foi escolhida por muitos filósofos para estudo das obras de arte, tendo como objetivo o belo.



Foto: <http://pt.wikipedia.org/wiki/Est%C3%A9tica>

Platão, filósofo grego, foi o primeiro a formular a pergunta: “O que é o Belo?” Ele afirmou que belo é uma manifestação do bem, da perfeição e do que é verdadeiro.

Depois, Aristóteles fez uma distinção entre o belo e o bem, defendendo que o belo é uma criação humana e o resultado é um equilíbrio perfeito entre diversos elementos. Ele concebe a arte como uma criação especificamente humana.

As ideias de Platão e Aristóteles tiveram uma grande influência nas ideias estéticas da arte ocidental.

Além disso, Sócrates e vários outros filósofos, criaram conceitos sobre a beleza, e cada um a definia conforme seu ponto de vista.

O objetivo da palavra estética vem se tornando cada vez mais claro entre as pessoas, até porque estética e beleza sempre estão ligadas.

#### **Pré-História**

A Pré-História se divide em dois períodos: Idade da Pedra Antiga (paleolítico) e Idade da Pedra Nova (neolítico).

O Paleolítico inferior existiu há 2,5 milhões de anos, e neste período os primeiros utensílios de seixos começaram a ser fabricados. Os BIFACES eram ferramentas talhadas em duas faces, e uma das extremidades terminava com uma ponta. Estas ferramentas foram trazidas pela Europa pelo primeiro povoamento humano.

No Paleolítico Médio surgiu o Homo Sapiens (o “homem que sabe”), nome chamado em razão ao avanço intelectual que apresentava. Neste período, começaram a fabricar apetrechos em sílex, feitos sobre lascas.

O Homo Sapiens deu origem ao Homo Sapiens Sapiens, fase que gerou um grande desenvolvimento no progresso da humanidade, iniciando assim o Paleolítico Superior. Neste período o homem alcançou muito desenvolvimento da linguagem e de sua capacidade de expressão, levando-nos aos primórdios da História da Arte, aparecendo assim os primeiros sinais de atividade artística.

No Paleolítico Superior, o avanço da arte se dividiu em alguns períodos. No período Aurinhacense, apareceu a técnica das mãos pintadas em negativo (arte parietal), onde era utilizado um pó colorido (por rochas trituradas) misturado com um componente fixador (possivelmente a gordura animal). Esta mistura era soprada por um canudo sobre a mão parada na parede, obtendo-se o contorno da mão dentro da mancha colorida do pó. Com isso, várias gravações apareciam nas paredes (arte parietal), como silhuetas e animais.





Foto: <http://ehistoriadelarteuniversal.wordpress.com/tag/arte-parietal/>

Na Idade da Pedra Lascada, a principal característica dos desenhos era o naturalismo. As estatuetas femininas surgiam como primeiros trabalhos em escultura. A Vênus de Laussel e a Vênus de Willendorf, exibiam uma deformação adiposa, que era conhecida pelo nome de “esteatopigia”, ou seja, áreas do corpo associadas com a fecundidade que estavam exageradamente desenvolvidas. Estas vênus enfatizavam sinais de gravidez. O artesão que criava, enfatizava sinais de gravidez nas esculturas destas vênus, pois tinha como objetivo certificar-se da fertilidade de sua companheira e também demonstrava uma certa preocupação com a continuidade da espécie. Além de exaltar a mulher, as esculturas também criavam uma homenagem à maternidade, fato cultural que era normal em toda a Europa: o culto da fecundidade feminina.



*Vénus de Willendorf*

Foto: <http://home.insightbb.com/~katrinaro/venus.html>



*Vénus de Laussel*

Foto: <http://donsmaps.com/lacornevenus.html>

Após o período Aurinhacense, surgiu o período Gravetense e depois o período Solutrense, representa o auge da arte rupestre, onde uma maior perfeição das silhuetas animais apareceu. Na etapa final do Paleolítico Superior, as representações animais exibiam um grande realismo.

Óxidos naturais, como os ocres e vermelhos, eram usados nas pinturas das imagens rupestres. Na produção destes pigmentos, as tintas vinham de minerais triturados e misturados com água. O pigmento preto era resultado do dióxido de manganês ou carvão, e o pigmento vermelho era resultado do óxido de ferro. Ossos carbonizados, sangue dos animais e vegetais também eram utilizados. Os ingredientes sólidos eram moídos e dissolvidos em gordura animal, técnica rústica de têmpera a óleo. Utilizavam os dedos e pequenas varetas com penas como pincel.

Neste período em que a sociedade humana vivia nas cavernas, e o essencial era priorizar a sobrevivência, podemos observar que, mesmo assim, as pinturas no rosto já tinham grande importância. O homem se dedicava à admiração da estética e da beleza, por isso as pinturas rupestres e esculturas. Além disso, as pinturas e enfeites corporais também ganharam destaque. Era através das pinturas que se dava a transformação do ser.

No Período Neolítico, ocorreu uma grande evolução na arte e nos costumes, devido às alterações da sociedade. Em vez do naturalismo, o homem adotou a arte geométrica e estilizada. Além da mudança das técnicas de pinturas e desenhos, os artistas deste período tinham uma maior preocupação estética ao criar objetos feitos em cerâmica, revelando assim sua preocupação com a beleza, e não apenas com a eficiência do objeto. A arte se popularizava cada vez mais, fazendo com que os cuidados de beleza se espalhassem entre as pessoas.

A Idade dos Metais foi dividida em três períodos: Idade do Cobre, Idade do Bronze e Idade do Ferro. Como era mais resistente que o cobre, a produção do bronze se generalizou na Europa, e se tornou o principal metal a ser usado na produção de espadas, escudos, taças, máscaras, etc. O ouro, o cobre e a prata eram usados na produção de adornos pessoais, como brincos, braceletes, pulseiras, anéis, colares, etc. muito utilizados pelas mulheres neste período.

#### **Idade Média**

A Idade Média se encontra entre dois períodos: a queda do Império Romano e o Renascimento.

O pensamento Grego sempre solicitava a estética, porém esta forma de pensar foi alterada pela ascensão da filosofia Cristã. De acordo com o ideal Cristão, tudo o que fosse sensual ao Homem, era preciso descartar.

Os grandes líderes classificavam o uso de maquiagens ou adereços como sinal de impureza. Com isso, as mulheres foram totalmente apagadas na questão sensual, e a higiene era mínima.

No século XIII, as Damas se revelaram contra a Igreja e iniciaram um interesse pela sua imagem. Assim os enfeites e maquiagens começaram a aparecer e ter sucesso novamente. A Igreja perdeu a guerra contra a beleza.



Foto: <http://poderosamentemulher.blogspot.com.br/2010/10/visao-medica-sobre-mulher-na-idade.html>

Nos dias de hoje, o banho é essencial todos os dias, porém antigamente os banhos eram raros e era necessário usar uma camiseta (geralmente na cor branca) fina para tampar o corpo. Não se tomava banho por uma questão de higiene, mas sim para obter libertinagem e prazer, até porque acreditavam que a água fragilizava a pele.

Por outro lado, existiam também os banhos terapêuticos, com fontes de água fervente e água fria. Após os banhos, era possível repousar e até receber uma massagem.

Os dinamarqueses não eram elogiados, e sim criticados por tomarem banhos todos os sábados, trocarem de roupa mais vezes e cuidarem dos cabelos. No século XIV era importante lavar as mãos antes e depois das refeições.

Veja abaixo alguns cuidados de beleza da época:

*Rosto:*

- Para colorir as maçãs do rosto, era utilizado carmim
- Para aveludar a pele, eram utilizados clara de ovo e vinagre.
- Para realçar os olhos, era utilizado o khol.
- Para colorir os lábios, utilizavam açafraão e carmim.

*Depilatórios:*

A depilação na época era feita através de:

- Depilação dos pelos com pinças.
- Depilação dos pelos com cal viva.

-Depilação dos pelos com agulhas em brasa introduzidas no folículo piloso.

-Depilação dos pelos com bandas de tecido untadas com depilatórios diversos. Ex: resina.

*Cabelos:*

-Utilizavam almíscar, cravo-da-índia, noz-moscada e cardomia para aromatização dos cabelos.

-Para clarear os fios, era feita decocção (técnica feita em laboratório que consiste em manter um material vegetal em contato durante algum tempo com um solvente em ebulição) de lagartos verdes em óleo de enxofre e noz.

-Para sair o tom embranquecido e voltar ao loiro, cobriam os fios durante uma noite com uma pasta feita com cinza de freixo e cara de vinha cozidas e maceradas durante meio-dia em vinagre.

*Boca:*

-Para clarear os dentes, utilizavam a sálvia.

-Para manter um bom hálito, era necessário ingerir anis, funcho, cominhos ou alcaçuz no almoço.

Também eram utilizados sangue de animais, excrementos de pássaro e cobras trituradas para a produção de cosméticos.

#### **Renascimento**

Nesta época, a mulher resolveu revelar-se mais, e também tinha mais exigências, principalmente em relação a seu aspecto. As mulheres nobres se diferenciavam das que eram socialmente inferiores, por suas formas mais nutridas.

Além disso, foi um período importante na diferença entre homens e mulheres, tanto na aparência e comportamento, como na forma de vestir.



Foto: <http://www.infoescola.com/pintura/o-nascimento-de-venus/>

#### *O Corpo*

Em seus vestidos volumosos, as mulheres revelavam uma cintura mais fina pelo uso do espartilho. A beleza se tornou essencial entre as mulheres, até porque o exterior demonstrava muito o íntimo de cada um.

O padrão ideal de mulher sofreu várias transformações nesta época. Desde natural a pintada, esbelta a roliça, etc. O rosto e a silhueta foram mudando de acordo as diferentes condições de riqueza, dieta e estatuto, criando assim novos padrões de aparência.

O padrão da dama aristocrática, que era com corpo mais fino e seios pequenos, foi substituído nos finais do século XV e durante o século XVI, por um corpo mais roliço, com seios generosos.

#### *A Higiene*

Devido ao medo de doenças (peste e sífilis), os banhos regulares foram encerrados, o que auxiliou no crescimento dos usos de cosméticos. Os substitutos eram os perfumes e pós. As roupas eram carregadas de perfumes. Como desodorante, embebiam a pele com trocisco de rosas. O excesso de sujeira era camuflado com muita maquiagem. E para a limpar a amaciar a face, era utilizada a clara de ovo ou vinagre.

#### *Cosméticos*

Nesta época os óleos, o álcool, princípios orgânicos, e outros foram descobertos. Os óleos essenciais incentivavam a felicidade e a saúde entre o século XV e XVI.

O uso do pó de arroz era essencial entre os ricos no final do século XVI, já que denominava limpeza. O sabão também era usado apenas por pessoas ricas, já que era considerado um produto de luxo.

Em toda a Europa, por volta do século XV, começaram a aparecer livros com dicas, segredos e receitas de beleza, cosméticos e perfumes. Em alguns livros, estavam receitas de cremes para deixar o rosto branco e pinturas para deixar um tom rosado nas maçãs do rosto.

#### **Século XVII**

Os banhos, tanto no lar quanto em lugares públicos, praticamente foram anulados durante o século XVII, isto porque no caso dos banhos em lugares públicos, além do medo de doenças, ainda teve uma atitude mais severa em relação à prostituição (atividade que acontecia em muitos banhos).

Com o avanço do século XVII, os cosméticos se tornavam cada vez mais exóticos. A maquiagem normal começava a imitar a maquiagem teatral. Os rostos ainda eram pintados de branco, sinais e sardas eram escondidos com remendos em forma de estrela e de meia-lua. As maçãs do rosto eram tingidas de vermelho.

Vinham perfumes e uma tinta vermelha brilhante (produzida por corpos secos de insetos esmagados) da Itália. A Holanda produzia óleo de jasmim de alperce, e na Índia cúrcuma amarela e almíscar.



*“As três graças”, obra-prima de Rubens*

Foto: <http://www.fashionbubbles.com/beleza/estvia/>

O Doutor Thomas Geamson, em 1665, divulgou o primeiro guia do enfeite cosmético: embelezamentos artificiais ou as melhores instruções artísticas para preservar ou conseguir a beleza.

Após um tempo, o preço dos cosméticos aumentou, então as mulheres passaram a fabricá-los em casa. Com isso, muitas utilizavam substâncias tóxicas, que podiam fazer mal a pele.

O barão de Rochester, um químico amador, prometia para as mulheres uma poção milagrosa, que dizia vir da Itália, e o resultado era que mulheres de quarenta anos aparentavam após a loção, ter apenas quinze.

#### **Século XVIII**

No século XVIII, na França, não era correto o uso dos cosméticos. Isto porque as mulheres usavam os cosméticos para enfeitar o corpo e atrair os homens, e não para tratar e/ou embelezar.

O banho continuava não sendo um hábito para homens e mulheres, por isso os perfumes e pós ainda eram usados em excesso. Mesmo sem o banho, as mulheres continuavam se cuidando: usavam toalhas embebidas de perfume, massageavam o rosto e as axilas, e assim tentavam eliminar o odor.

As mulheres buscavam se cuidar e se enquadrar no padrão da época. Na Alemanha, França, Itália, Espanha e Inglaterra o padrão exigido era pele clara, pés pequenos, cintura flexível, cabelos loiros, lábios vermelhos, sobrancelhas pretas, seios firmes, redondos e brancos.

De acordo com as novas regras, a aparência era mais importante do que a higiene.

Os aristocratas começaram a tomar banho em 1740, e nesta época começaram também a erguer casas de banho de alto padrão, em suas residências urbanas e palácios. Depois de 1750 os banhos frios ganharam valor, devido ao ser benéfico. De acordo com estudos clínicos, comprovaram que o banho frio auxiliava na manutenção da saúde, e também, nesta época, acreditavam que os banhos ajudavam na mudança de humor, se fossem tomados nas devidas condições. Além disso, também acreditavam que o banho frio fortalecia os músculos, por isso o banho frio tinha grande importância nesta época.

Foi construído em 1761, um estabelecimento para banhos nas margens do Sena. Isto foi feito para as pessoas nobres.



O parlamento britânico, em 1770, recebeu uma proposta de uma lei que autorizava o noivo a cancelar o casamento, caso a noiva usasse dentadura, peruca ou estivesse maquiada.

Apesar das notificações e penalizações, a maquiagem pesada voltou com força nos anos seguintes, tanto na França, como na Inglaterra. Isto continuou até o final da Revolução Francesa, onde apenas os artistas e pessoas mais velhas podiam se enfeitar e embelezar.

O químico francês Nicolas Leblanc, em 1792, obteve soda cáustica através do sal de cozinha, e depois foi criado o processo de saponificação das gorduras.



*Imperatriz Josefina*

Foto: <http://pt.wahooart.com/@@/8XZQLP-Firmin-Massot-Retrato-da-imperatriz-Josefina-da-Fran%C3%A7a-%282%29>

Em 1799, a esposa de Napoleão Bonaparte, a Imperatriz Josefina, comprou o Palácio Malmaison para realizar tratamentos de beleza. Josefina se preocupava com a beleza, seguia dietas para emagrecer e tomava banho com leite de vaca para hidratar a pele.



*Foto: Palácio Malmaison*

*Foto: <http://historiadaestetica.com.sapo.pt/>*

No fim do século, a moda ainda era o excesso de brancura na pele. Para obter este efeito, as mulheres utilizavam pós de farinha e arroz, e ingeriam vinagre diariamente. Cremes, pomadas e máscaras, também eram utilizados, porém os preferidos eram as maquiagens e os perfumes.

Neste momento os homens retornaram a apreciar os cosméticos, maquiavam-se tanto que ficavam até com uma aparência feminina.

No reinado de Luís XVI, a maquiagem passou a ter um aspecto mais natural. O século XVIII finalizou com uma estética mais feminina, romântica e natural.

#### **Século XIX**

Com o Romantismo (movimento filósofo, artístico e político, ocorrido por volta de 1800 na Europa), no século XIX, as mulheres deixaram as maquiagens exageradas de lado, e optaram um estilo mais natural e simples. A mulher da época era bastante feminista e refinada.

Sua forma física ganha grande valor, e as mulheres tentavam disfarçar o excesso de gordura, já que afetava muitas mulheres devido à má alimentação. Elas usavam corpetes muito justos ao corpo, o que ocasionava até desmaios.



*Foto: <http://historiadaestetica.com.sapo.pt/>*

O tom da pele também teve importância, e no Romantismo a moda era faces pálidas, lábios sem cor, e olhos escurecidos com sombras. O motivo: seus amores infelizes.

É no início deste século que tentam eliminar as rugas pela primeira vez. O método é chamado de "esmaltação do rosto", e consiste em lavar o rosto com um líquido alcalino, e depois colocar uma pasta para o preenchimento das rugas. Após isso, colocava-se uma camada de esmalte por cima (feita com chumbo e arsênio), que durava cerca de um ano. Além de incomodar, podia rachar com pequenos movimentos se a máscara fosse muito grossa.

Os banhos no mar começaram a ganhar importância. Eram recomendados por médicos, já que a água ajudava na limpeza da pele e na desobstrução dos poros. Porém as mulheres entravam completamente vestidas (com calças, casacos e botas) na água, para continuarem com a pele branca.

O primeiro creme que surgiu, com garantia industrial foi o "Creme Simon", um creme nutritivo que tinha como objetivo proteger a pele. Depois apareceram os "leites de beleza", as loções continuaram e entraram em moda os óleos orientais.

Nesta época, começou também a maquiagem moderna, onde apareceu pela primeira vez o que seria futuramente o batom. Era uma pomada feita com manteiga fresca, raízes de um corante natural, cera de abelha e cachos de uvas negras sem polpa, e dava cor sem causar outros efeitos. O khol era utilizado para dar profundidade ao olhar.

Madame Tallien tomava banhos com morangos frescos, extraídos das 20 caixas que levavam para ela.



*Madame Tallien*

Foto: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Madame\\_Tallien](http://pt.wikipedia.org/wiki/Madame_Tallien)

Em 1880, surgiu o primeiro Instituto de Beleza do mundo, em Paris, criado por Madame Lucas. Além de oferecer serviços cosméticos, havia várias outras opções como massagens e cirurgias estéticas.

#### **Século XX**

Nesta época, muitas mudanças aconteceram em relação à estética.

Enquanto os homens estavam preocupados com a "Primeira Guerra Mundial", as mulheres buscavam seu lugar no mercado de trabalho. Como trabalhavam nas cidades, nas fábricas e nos campos, os espartilhos eram menores e mais confortáveis. Durante a guerra, os espartilhos foram trocados por cintas, e depois pelo sutiã. Porém apenas desapareceu completamente com a Segunda Guerra Mundial.

Helena Rubinstein foi destaque na época, já que foi lançado o primeiro creme produzido industrialmente, o VALESE. Além disso, também teve a abertura do primeiro salão de beleza do mundo, e Estée Lauder conquistaria o título de “Rainha Americana dos Cosméticos”.



*Helena Rubinstein*

Foto: [http://pt.wikipedia.org/wiki/Helena\\_Rubinstein](http://pt.wikipedia.org/wiki/Helena_Rubinstein)



*Produtos da Marca de Helena Rubinstein*

Foto: <http://www.rendasepaetes.com/2013/06/conheca-mais-helena-rubinstein.html>



*Salão de Beleza aberto por Helena Rubinstein*

Foto: <http://almanaque.blog.br/2011/07/a-imperatriz-da-beleza/>



©Skrebneski Photograph

*Estée Lauder*

Foto: <http://www.esteelauder.co.uk/cms/about/index.tmp/>

A beleza era exibida por muitas atrizes no cinema. Elisabeth Taylor com olhos contornados por khol, Marilyn Monroe com seu tão famoso batom vermelho, e Audrey Hepburn com sobrancelhas marcadas e bem feitas. Todas chamavam a atenção pela beleza e a sofisticação da maquiagem.



*Marilyn Monroe*

*Foto: <http://picsndquotes.com/celebrities/marilyn-monroe/>*



*Audrey Hepburn*

Foto: <http://circolare.terra.com.br/tag/audrey-hepburn/>



*Elizabeth Taylor*

Foto: [http://en.wikipedia.org/wiki/Elizabeth\\_Taylor](http://en.wikipedia.org/wiki/Elizabeth_Taylor)

Com os avanços da indústria química, no século XX, os cosméticos se transformam em produtos de uso geral, para o dia-a-dia.

O batom foi lançado nos anos 20, e Paris se destaca nesta categoria, já que pela primeira vez um produto é embalado num tubo e vendido. Destaque também para as sobrancelhas bem feitas e delineadas, e os sinais postiços feitos com lápis na pele.

Nos anos 30, a maquiagem exagerada nos olhos usadas no cinema teve grande influência e importância no dia-a-dia das primeiras décadas do século.

Durante a Segunda Guerra Mundial, nos anos 40, muitas mulheres improvisavam cosméticos caseiros. O fornecimento de cosméticos foi reduzido, já que o álcool e o petróleo (usados na produção) eram importantes para as necessidades da Guerra.

Nos anos 50, após a Segunda Guerra Mundial, a maquiagem e a estética voltaram ainda mais femininas. Os olhos eram destacados com o delineador preto, o novo substituto do lápis.



Nos anos 60, a praticidade veio com tudo nos cosméticos, como as bases em tubos e os pós compactos. Além disso, os fabricantes de cosméticos investiam nos consumidores jovens.

A maquiagem acompanhava coleções e tendências da alta costura italiana, francesa e inglesa nos anos 70. A cada nova coleção de cores e modelos para as roupas, um novo tom de sombra ou batom era lançado.

Nos anos 80, os fabricantes de cosméticos destacam a duração de seus produtos, e incentivam as mulheres muito ocupadas a se cuidarem e se maquiarem mais.

Novos produtos com mais tecnologia e propostas surgem, como o controle e manutenção do envelhecimento da pele.

O destaque dos anos 90 era a delicadeza ao aplicar a maquiagem, para que no resultado final a mulher não pareça estar maquiada. A maquiagem era aplicada com arte, apenas para destacar a beleza.

#### **Século XXI / Dias Atuais**

Nos dias atuais, a mulher é livre quando o assunto é maquiagem, cabelos, sobrancelhas e roupas. A beleza estética não é mais considerada apenas futilidade, mas sim prioridade para muitas pessoas.

Em relação ao corpo, cada vez mais mulheres buscam novos tratamentos, exercícios físicos, e dietas alimentares para melhorar o corpo e a pele, e se enquadrarem nos padrões de beleza ditados pelas mídias. Em cada revista, comercial de televisão ou internet, podemos ver anúncios com modelos e seus corpos, peles e cabelos perfeitos. Por mais que não seja real, todos buscam e lutam por esta “aparência perfeita”.

Por isso que a cada dia novos tratamentos, aparelhos e produtos, são lançados com mais tecnologia.

O mercado da estética não para de crescer, por isso que muitas pessoas, tanto mulheres quanto homens, estão buscando qualificação nesta área. Além disso, o estudante deve estar sempre se atualizando e buscando novidades, já que é uma área que está sempre se atualizando.



Foto: <http://fcjulianapaes.blogspot.com.br/2012/11/juliana-paes-e-capa-de-novembro-da-boa.html>

## **A Importância dos Tratamentos Estéticos**



Foto: <http://posgraduacao.blogs.unipar.br/tag/estetica/>

A estética corporal é uma área da saúde, associada ao bem-estar físico e mental. Tem como objetivo cuidar e melhorar a aparência física, auxiliando também numa melhora da autoestima.

Algumas pessoas ainda não são adeptas dos tratamentos estéticos, muitas vezes por não os conhecerem. É diferente do que muitas pessoas pensam, existem várias opções de tratamentos estéticos, não apenas tratamentos para embelezamento, mas também para o relaxamento. Ou seja, você não precisa encontrar apenas clientes com disfunções estéticas para tratar, afinal a maioria das pessoas gosta de receber massagens e relaxar, não é mesmo?

Como o próprio nome diz, a estética corporal lida com tratamento, ou seja, dependendo de qual for o objetivo, o tratamento exigirá certo tempo para apresentar resultados. Por isso que é essencial procurar os serviços estéticos com antecedência, e não apenas quando faltar alguns dias para o verão.

Hoje em dia, dizem que “só não se cuida quem não quer”. Isto porque em cada lugar se encontra uma clínica de estética ou salão de beleza, com várias opções e preços de tratamentos estéticos.

Lembre-se sempre de procurar um profissional da área da estética por sua qualidade. Não escolha apenas pelo preço, mas sim pelo ambiente, pelo profissional e pelas opções de tratamentos. O barato pode sair caro, ou então, não dar os resultados esperados.

Além disso, a estética corporal não deve ser procurada como uma obrigação, mas sim por vontade própria. Por exemplo, há muitas pessoas que pensam em cuidar do corpo apenas por não estarem satisfeitas com opiniões alheias. Sim, devemos cuidar do corpo, mas não apenas pela questão estética, e sim pela saúde. Depois entra a questão estética. Porém, você deve procurar uma clínica por vontade própria, e não para entrar nos “padrões” exigidos pela sociedade.

**Homens x Tratamentos Estéticos**



<http://casandoembh.com.br/dia-do-noivo-eles-tambem-merecem/>

A cada dia que passa, mais homens estão buscando por tratamentos estéticos, tanto faciais quanto corporais. Eles passam a ocupar cada vez mais esta área, que até então era reservada ao público feminino.

Há vários tratamentos procurados pelos homens, desde depilação até limpeza de pele. Além disso, a procura por tratamentos estéticos corporais também vem crescendo muito.

Apesar de muitos homens deixarem antigos preconceitos de lado, e procurarem por tratamentos estéticos, muitos também ainda acreditam que isto seja “coisa para mulheres”. Além disso, muitos não procuram e frequentam clínicas de estética por vergonha, e medo do que os outros possam pensar.

A depilação é muito procurada por homens, até porque muitas mulheres estão “exigindo” por isso. E não apenas aqueles que necessitam para a prática de alguns esportes, mas sim por vaidade, higiene e bem estar. Para alguns homens a depilação pode ser mais dolorida, devido à quantidade de pelos.

Tratamentos faciais, como exemplo a limpeza de pele, também são procurados pelos homens. Isto porque tem como objetivo a extração de cravos (comedões), o controle da oleosidade, prevenir o aparecimento de espinhas (acnes), etc.

Os tratamentos estéticos para a redução de medidas no abdômen também são muito procurados pelos homens. Assim como as mulheres, nem sempre uma alimentação saudável e a prática de atividade física são suficientes, por isso é necessário uma ajudinha de tratamentos estéticos.

De acordo com algumas clínicas estéticas, os homens não gostam de divulgar que estão fazendo tratamentos estéticos, são mais pontuais, não costumam desmarcar, e gostam de obter informações técnicas sobre os tratamentos. Além disso, são mais decididos do que as mulheres.

Veja abaixo vídeos sobre estética para homens:

*Clinica Trato estetica - Vaidade masculina*

*Bem Atual estética para homens*

### **Ficha de Anamnese**

A ficha de anamnese é um instrumento essencial, tanto na estética facial, quanto corporal. Cada cliente deve ter sua ficha, onde irá conter todos os seus dados. O profissional deverá realizar várias perguntas, e preencher a ficha para manter o registro de seu cliente.

É essencial fazer a ficha de anamnese antes de qualquer tratamento estético. Com ela você deixará registrado todos os dados de sua cliente, onde a mesma deverá assinar concordando com as informações disponibilizadas.

Além disso, com a ficha de anamnese você poderá comprovar os resultados dos tratamentos estéticos efetuados em sua cliente, pois na ficha você deverá colocar as medidas antes e após as sessões estéticas.

Na ficha de anamnese também é importante colocar quais procedimentos e produtos foram utilizados para os tratamentos. Ao final de cada procedimento, além de colocar a data, peça a assinatura da cliente.

Veja abaixo alguns dados essenciais que devem conter na ficha:

- Dados de identificação (nome completo, data de nascimento, endereço, telefone, e-mail, etc.)
- Queixa Principal: esta é a disfunção estética, que levou a cliente a procurar pelo profissional. Ex: gordura localizada, celulite,

flacidez, etc.

-Histórico Patológico: reações alérgicas, doenças atuais e/ou anteriores, distúrbios hormonais,

-Histórico Familiar: verificar se há alguma doença familiar, e pré-disposição genética.

-Histórico Social: analisar os hábitos diários do cliente, como a alimentação, insônia, sedentarismo, estresse, tabagismo, bebidas alcóolicas, etc.

-Avaliação Visual: o profissional deve visualizar se há cicatrizes, gordura localizada, celulite, edemas, feridas na pele, e manchas, e sempre anotar na ficha.

-Avaliação Palpatória: com isso poderá verificar o grau de celulite, flacidez, etc.

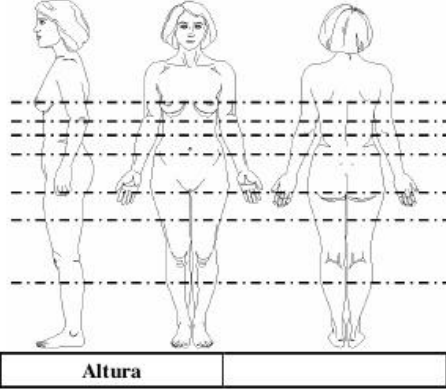
Há vários modelos de ficha de anamnese, e você também pode criar uma colocando todas as informações que deseja obter da cliente. Veja abaixo um modelo:

## Ficha de Anamnese Corporal

Dados Pessoais					
Nome :		Data :	/ /	Idade	
Endereço :					Sexo :
Bairro :	Cidade:			Data Nasc :	
Fones :	Res:	Comercial:		CEP :	
Etnia :	Est. Civil :	E-mail :			
Indicação :					
Motivo da Visita :					
Em caso de emergência avisar:					
Nome :				Telefone:	
Médico :				Telefone:	
Convênio Méd. :	Cart:			Hospital:	

Histórico					
Costuma permanecer muito tempo sentada ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N				
Antecedentes cirúrgicos ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Quais ?			
Trat. estético anterior ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Qual ?			
Antecedentes alérgicos ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Quais ?			
Funcionamento intestinal regular ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Obs.:			
Pratica atividade física ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Quais ?			
É fumante?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N				
Alimentação balanceada ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Tipo ?			
Ingere líquidos com frequência ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Quanto ?			
É gestante ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Filhos ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Quantos ?	
Tem algum problema ortopédico ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Qual ?			
Faz algum tratamento médico ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Qual ?			
Usa ou já usou ácidos na pele?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Quais ?			
Já fez algum tratamento ortomelecular ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Qual ?			
Cuidados Diários e produtos em uso:	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Qual ?			
Portador de Marcapasso ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Qual ?			
Presença de metais ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Local ?			
Antecedentes oncológicos ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Qual ?			
Ciclo menstrual regular ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Obs.:			
Usa método anticoncepcional ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Qual ?			
Varizes ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Grau :			
Lesões ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Quais ?			
Hipertensão ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Hipotensão ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N		
Epilepsia ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N	Diabetes ?	<input type="checkbox"/> S <input type="checkbox"/> N		

Termo de Responsabilidade	
Estou ciente e de acordo com todas as informações acima relacionadas.	
_____	_____
Local e Data	Assinatura Cliente

<b>Medidas</b>			
	Início	Meio	Fim
		/	/
Peso			
Busto			
Braço Esq.			
Braço Dir.			
Abdomen			
Cintura			
Quadril			
Culote			
Coxa Esq.			
Coxa Dir.			
Panturrilha Esq.			
Panturrilha Dir.			

Sessão →	1ª	2ª	3ª	4ª	5ª	6ª	7ª	8ª	9ª	10ª	11ª	12ª
Data →	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Tratamento ↓												
Eletroforese												
Estim. Musc.												
Drenagem Linf.												
Ionizador												
Vácuo												
Termo												
Endermologia												
Ultra Som												
Supervisão →												

<b>Relatório</b>

*Lembre-se: nunca esquecer de solicitar a assinatura da cliente após cada atendimento!*

**Avaliação Corporal**

Dentro da ficha de anamnese você deverá colocar as medidas e a queixa principal da cliente, além de todos os outros dados. Para



isso, você deverá fazer uma avaliação física do corpo, com uma análise visual, verificar o peso e a altura, anotar as medidas da cliente, analisar o grau de celulite, etc.

Anotando as medidas e as outras disfunções estéticas, será possível comprovar os resultados do tratamento efetuado. E com as informações também é possível escolher o melhor tipo de tratamento e os cosméticos adequados, para fazer assim um trabalho personalizado.

Veja abaixo o que deve ser analisado ao fazer a avaliação física corporal:

#### **PESO CORPORAL**

Apesar do principal objetivo dos tratamentos estéticos não ser a diminuição do peso, e sim de medidas, é essencial obter esta informação.

Para isso, utilize uma balança regulada, e posicione o cliente no centro da balança, sem sapatos e de biquíni ou roupa íntima.

Verifique o peso sempre no mesmo horário do dia, e de preferência pela manhã.

Anotar na ficha a data e a hora do peso medido.

#### **ALTURA**

Para verificar a altura do cliente, o mesmo deve estar descalço e de pé. Estique uma fita métrica na parede para fazer a medição. O cliente deve olhar para um ponto fixo.

Anotar na ficha a data e a hora da medida.

#### **IMC**

Sabendo o peso e a altura da cliente, podemos calcular seu índice de massa corporal, o IMC. Com o resultado do IMC é possível verificar se o cliente está abaixo, acima ou no peso ideal.

Para calcular o IMC, basta fazer:

$$\text{Fórmula do IMC} = \frac{\text{Peso}}{(\text{Altura})^2}$$

Fonte: <http://tudosobreemagrecimento.com.br/2014/03/19/o-que-e-imc/>

Veja abaixo a tabela com os resultados:

<b>Tabela de IMC</b>	
<b>Resultado</b>	<b>Situação</b>
Abaixo de 17	Muito abaixo do peso
Entre 17 e 18,49	Abaixo do peso
Entre 18,5 e 24,99	Peso Normal
Entre 25 e 29,99	Acima do Peso
Entre 30 e 34,99	Obesidade I
Entre 35 e 39,99	Obesidade II (severa)
Acima de 40	Obesidade III (mórbida)

Fonte: <http://www.medicone.com.br/noticias/voce-sabe-calcular-seu-imc/>

Biometria Corporal / Perimetria



Depois de analisar os dados como peso, altura e o IMC, é necessário verificar as medidas da cliente. Para isso será necessário uma fita métrica e uma caneta.

Apenas é necessário tirar as medidas quando a queixa da cliente for gordura localizada. Nunca tire medidas após alguma atividade física.

Veja abaixo algumas dicas de como retirar as medidas:

- Utilize ponto ósseo como referência;
- Para obter as medidas corretas, não deixe a fita muito frouxa, nem muito apertada;
- Não deixe o dedo dentro da fita;
- Não utilize uma fita elástica;

Veja um exemplo de como fazer a marcação de medidas no abdome:

Utilize o umbigo como referência, e inicie as medições. Utilize uma caneta para fazer as marcações, e depois medir com a fita métrica. Marque 5 cm e 10cm para cima e para baixo do umbigo, e quando for necessário (irá depender da altura do abdome), faça a marcação de 15 cm também.

Além de verificar as medidas, você deve analisar também o grau de celulite e outras disfunções estéticas, como a flacidez por exemplo. Mas isto irá depender de qual for a queixa principal da cliente.

### **Materiais Utilizados**

Há muitos produtos e materiais que são utilizados na estética corporal. Os produtos e aparelhos irão depender do tratamento. Como exemplo a manta térmica, que é um acessório utilizado em alguns tratamentos, mas não em todos.

Por isso veremos abaixo apenas alguns materiais que são essenciais para todos os atendimentos, independente de qual for o tratamento estético.

*Maca*



A maca é o principal acessório de qualquer tratamento estético corporal. É na maca (onde a cliente deitará), que o profissional irá realizar os procedimentos estéticos.

*Luvras Descartáveis*



É essencial usar luvas descartáveis em todos os procedimentos estéticos, para a proteção da profissional e da (o) cliente.

*Toucas Descartáveis*



Tanto o profissional quanto a (o) cliente, devem usar toucas durante os procedimentos estéticos, para evitar o contato dos cabelos.

*Faixa para o Cabelo (cliente)*



Foto: <http://www.groupon.com.br/ofertas/sao-j-dos-campos/paola-blush-cabelo-e-estetica-II/418772>

Se desejar, para proteger ainda mais, pode ser colocada uma faixa para o cabelo por cima da touca da cliente.

*Máscaras Descartáveis*



Foto: <http://www.solander.com.br/index.php/mascara-descartavel.html>

Dependendo do procedimento, é necessário utilizar máscaras descartáveis para a higiene e proteção da profissional e da (o) cliente.

*Toalhas (corpo e rosto)*



Dependendo do procedimento estético, é necessário ter uma toalha limpa para cada cliente que atender.

#### *Lençol Descartável*



É indicado utilizar lençol descartável na maca em cada procedimento estético.

#### *Produtos*



Os produtos irão depender dos tratamentos disponíveis pela esteticista. Porém o indicado é sempre ter produtos específicos para cada tipo de pele, para cada patologia estética, e para cada tratamento.

#### *Cubetas*



As cubetas auxiliam e deixam o atendimento mais rápido. Além disso, também economizam espaço. Em vez de pegar cada produto, coloque-os nas cubetas, para não precisar procurar e buscar um por um durante o atendimento.

#### *Espátulas*



*Foto: <https://www.lcavendas.com.br/produto/-KIT-ESP%C1TULA.html>*

Para retirar o produto da embalagem, não utilize os dedos, mas sim uma espátula própria para estética.

#### *Fita Métrica*



Para analisar as medidas da cliente quando for necessário fazer tratamentos para gordura localizada e modelagem corporal.

*Balança*



É necessário para obter o peso certo da cliente, e anotar na ficha de anamnese assim como os outros dados.

### **Gordura Localizada**

A adiposidade localizada, conhecida como gordura localizada, é o acúmulo de adipócitos em regiões específicas, resistentes a dietas alimentares equilibradas e a prática de exercícios físicos, e está associada ao número de adipócitos. Ou seja, pode aparecer mesmo sem excesso de peso, em pessoas magras.



*Foto: <http://www.bolsademulher.com/corpo/medica-dos-famosos-ensina-segredos-para-exterminar-gordura-localizada/>*

O desenvolvimento de gordura corporal acontece devido ao aumento do número de adipócitos (hiperplasia celular), e do aumento do volume de células já existentes (hipertrofia celular).



O padrão de distribuição de gordura no corpo é denominado de duas maneiras: periférico e centrípeto. O padrão periférico é caracterizado por uma maior quantidade de gordura na região do quadril, glúteos e coxa superior. E o padrão centrípeto é caracterizado por uma maior quantidade de gordura na região do tronco, principalmente no abdômen.

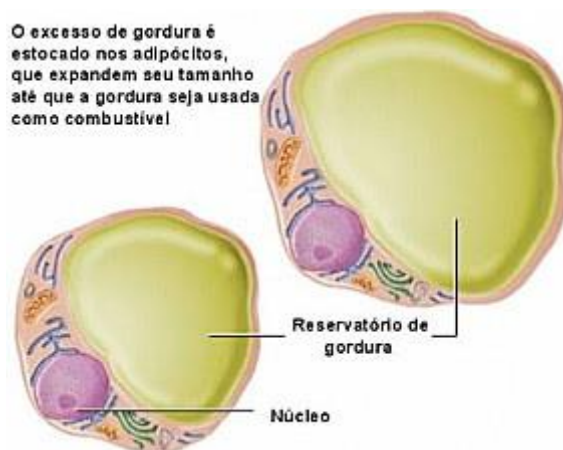


Imagem: <https://www.flickr.com/photos/isaiasmalta/3961328334/>

A distribuição da gordura irá depender da genética, do sexo e de hormônios. O padrão de distribuição tem fator hereditário.

Em mulheres, a gordura localizada aparece principalmente no abdome e culote, e nos homens no abdome.

A gordura localizada pode aparecer por vários fatores, como:

- Alimentação
- Hormonal
- Sedentarismo
- Postura
- Biotipo Físico
- Idade
- Roupas Apertadas

A gordura localizada pode ser flácida, compacta ou mista.

*Flácida:* acomete pessoas sedentárias, pessoas que perdem muito peso, ou com trofismo muscular pobre. Como visualizar? Este tipo de gordura muda de posição com o movimento.

*Compacta:* acomete pessoas com bom trofismo muscular e atletas. Como visualizar? Este tipo de gordura não muda de posição com o movimento.

*Mista*: são os dois tipos (flácida e compacta) em um corpo, porém em regiões diferentes. Por exemplo: gordura localizada compacta no abdome e gordura localizada flácida nas pernas. Veja abaixo um vídeo sobre a gordura localizada:

*Gordura Localizada Bem Estar*

## **Celulite**



*Foto: <http://sitedamulher.com/2013/12/29/entenda-como-se-forma-a-celulite-e-como-melhora-la/#sthash.DNOvCCjl.dpbs>*

A lipodistrofia ginóide, conhecida como celulite, é caracterizada por ondulações na pele, lembrando o aspecto de uma casca de laranja.

Formada por depósito das células adipócitas, causando assim, irregularidades na pele que está por cima. Acomete 95% das mulheres, ou seja, 8 em cada 10 mulheres tem celulite.

A celulite geralmente aparece nas seguintes áreas: quadril, glúteos, abdome, braços, membros inferiores.

Esta disfunção estética é causada por vários fatores, como: genética; fatores hormonais; má circulação; má alimentação; falta de exercícios físicos, etc.

### **Classificação**



Foto: <http://www.asmaismais.com.br/ultimas/id/21548/como-identificar-os-graus-da-celulite-e-o-tratamento>

Grau 1 – é visível apenas com a contração muscular.

Grau 2 – é visível sem contração muscular, leve edema.

Grau 3 – edema e fibrose; presença de micronódulos à palpação; circulação comprometida.

Grau 4 – é o grau mais avançado; fibroses e cicatrizes internas; alteração circulatória grave.

Veja abaixo vídeos sobre Celulite:

*Domingo Espetacular mostra mitos e verdades sobre a celulite*

*Eliana (25/05/14) - Dicas para nunca mais ter celulite*

### **Flacidez**

A flacidez é a perda de colágeno e elastina, é a falta de tonicidade da pele e/ou músculo, causada por fatores genéticos, ambientais e maus hábitos.



Foto: <http://kilorias.band.uol.com.br/2014/02/flacidez-e-sobra-de-pele-possao-ter-resultados-100-satisfatorios-com-exercicio-fisico/>

As principais causas da flacidez são: envelhecimento (flacidez da pele e do músculo); emagrecimento e efeito sanfona – emagrece, engorda, emagrece, engorda – (flacidez da pele e músculo); sedentarismo (flacidez do músculo); hereditariedade (flacidez da pele e músculo); alimentação desequilibrada (flacidez da pele e do músculo).

Flacidez Cutânea (pele): ocorre pelo envelhecimento, fatores hormonais e gestação. Pode ser localizada (em uma parte do corpo) ou generalizada (em todo o corpo).

Flacidez Muscular (músculo): ocorre devido à falta de atividade física, fazendo com que aumente o acúmulo de gordura e diminua a massa magra. Pode ser localizada (em uma parte do corpo) ou generalizada (em todo o corpo).

Veja abaixo vídeos sobre flacidez:

*Dr. Eduardo Raulino (Bio Forma) fala sobre Flacidez de pele*  
**COMBATE A FLACIDEZ CORPORAL**

### **Estrias**

As estrias são linhas (paralelas umas as outras) que aparecem quando a pele é submetida a uma distensão excessiva. Acontece devido à falta de elasticidade dos tecidos de sustentação.



Foto: [http://www.rac.com.br/\\_conteudo/2013/11/especial/estilo\\_rac/118906-saiba-como-amenizar-e-prevenir-estrias.html](http://www.rac.com.br/_conteudo/2013/11/especial/estilo_rac/118906-saiba-como-amenizar-e-prevenir-estrias.html)

Nas mulheres, as estrias geralmente aparecem nos seios, nos glúteos, abdome, flancos e na face lateral das coxas. E nos homens estão localizadas normalmente no abdome, costas, glúteos, e região lombar.

As estrias podem aparecer por diversas causas, como: fatores hormonais; falta de elasticidade da pele; stress físico; predisposição genética; etc. Além disso, é muito comum em adolescentes, devido ao crescimento muito rápido ou aos hormônios, e também em gestantes (abdome e mamas).

#### Classificação



Foto: <http://alinepimenta.com.br/tag/estrias/>

**Branças:** são brancas porque a melanina não é mais produzida onde ocorreu o rompimento das fibras. As fibras elásticas e colágenas estão fragmentadas e separadas, formando assim “cicatrizes” brancas.

**Vermelhas/Arroxeadas:** tem coloração avermelhada devido a congestão venosa e vasodilatação, após a ruptura das fibras, e depois evolui

para a fase cicatricial. Tem como sinais inflamatórios: calor, coceira, edema e eritema.

É essencial manter cuidados para a prevenção das estrias, pois são lesões quase irreversíveis. Os tratamentos estéticos têm como objetivo melhorar o aspecto das estrias.

Uma boa hidratação diária pode ajudar a amenizar e prevenir as estrias, porém o ideal é que os cremes contenham princípios ativos ideais.

Alguns tratamentos que ajudam a amenizar estrias são: peelings, tratamentos com ácidos, eletrolifting, etc.

Veja abaixo um vídeo sobre estrias:

*Rede Globo - Programa Bem Estar - Perda de Elasticidade e Prevenção de Estrias*

### **Diferenciais para um bom atendimento**



Há diversas clínicas de estética e salões de beleza espalhados por aí, por isso que é essencial que o profissional da área de estética sempre esteja se qualificando e buscando novos conhecimentos. Mas além disso, é necessário fazer a diferença. Não basta ter todo o conhecimento do mundo, e não ter um tratamento diferenciado.

Vamos ver abaixo algumas dicas para deixar seu espaço ainda mais confortável e agradável para receber bem suas clientes:

- Quando for fazer uma massagem relaxante, prepare bem o ambiente. Utilize velas e aromas, uma música calma, e deixa a luz baixa. A decoração faz toda a diferença nesta área.
  - Faça alguma promoção diferente para chamar a atenção de novas clientes e também para agradecer as atuais.
  - Ofereça algum chá, ou outra bebida para sua cliente depois do atendimento.
  - Lembre-se sempre do nome da cliente, e a trate com educação e simpatia.
  - Que tal fazer um sorteio em uma data comemorativa entre as clientes? Como exemplo, uma massagem relaxante para o Dia das Mães. A sorteada irá adorar!
  - Lembre-se sempre de desejar boas festas, e boas comemorações para suas clientes no fim do ano.
  - Crie uma página em alguma rede social para divulgar seu trabalho, e também para explicar sobre os tratamentos oferecidos.
  - Durante algum procedimento estético, ou enquanto a cliente fica com alguma máscara facial por exemplo, que tal fazer uma rápida massagem ou hidratação nos pés e/ou mãos?
- Use sua criatividade para inovar, tanto no espaço em que trabalha, quanto nos tratamentos oferecidos! Nesta área principalmente, é essencial fazer a diferença.

### **Princípios Ativos**

Existem diversos princípios ativos, cada um com uma ou mais funções diferentes e específicas. Vamos ver agora alguns princípios ativos indicados para as principais disfunções estéticas: gordura localizada, celulite, flacidez e estrias.



### **Gordura Localizada**

**Cafeína** – tem ação lipolítica e é antioxidante.

**Algas Marinhas** – Causa o aumento da circulação sanguínea, promove nutrição, hidratação e ação contra os radicais livres.

**Cavalinha** – tem efeito anti-inflamatório, drenante, adstringente, remineralizante, etc.

**Forskolin** – é um extrato vegetal que tem ação lipolítica.

**Gengibre** – faz o aumento da circulação nos vasos sanguíneos periféricos.

**Nicotinato de metila** – promove o aumento do metabolismo local por meio da vasodilatação periférica que se manifesta por intensa hiperemia (vermelhidão).

**Hera** – fortalece a parede dos vasos, é lipolítica, estimulante e vasodilatadora.

**Guaraná** – lipolítico, descongestionante e estimulante metabólico.

### **Celulite**

**Centella Asiática** – tem ação anti-inflamatória e antioxidante. Tem propriedades vasodilatadoras e vasoprotetoras.

**Guaraná** – aumenta o fluxo sanguíneo e possui ação antioxidante.

**Cafeisilane C** – possui ação anti-inflamatória e reestruturante.

**CelulinoI** – tem ação anti-inflamatória e descongestionante.

**Castanha da Índia** – ajuda a diminuir edemas, normaliza a função linfática, eliminando o acúmulo de líquidos.

**Gengibre** – possui ação anti-inflamatória.

**Arnica** – anti-inflamatório, estimulante e tonificante.

### **Flacidez**

**DMAE** – conhecido como DMAE, o Dimetilaminoetal é muito utilizado para o tratamento de flacidez, já que tem efeito tensor, firmador e tonificante. O DMAE simula a reação do neurotransmissor acetilcolina, substância que estrutura as fibras musculares no organismo. Os músculos ficam firmes (o que ajuda a reduzir flacidez) com mais acetilcolina.

**Tensine** – o tensine é uma substância indicada para reestruturação e amaciamento da superfície da pele.

**Raffermine** – tem como objetivo aumentar a firmeza e reorganizar as fibras de colágeno. É uma substância firmadora da estrutura molecular da segunda camada da pele.

**Retinol** – é derivado da vitamina A e estimula a regeneração e a produção das fibras que sustentam a pele: colágeno e elastina.



**Algisium C** – tem como objetivo estimular a síntese de elastina e colágeno, e hidratar e melhorar a textura da pele.

**Vitamina C** – tonifica a pele, age contra o envelhecimento, e estimula a microcirculação sanguínea.

**Colágeno** – melhora a textura da pele, promove tonicidade, hidratação e elasticidade.

**Estrias:**

**Algas marinhas** - tem ação suavizante e remineralizante.

**Óleo de rosa-mosqueta** - suaviza as estrias porque regenera as células da pele.

**Vitamina E** - antioxidante, auxilia na prevenção do envelhecimento, na hidratação e na regeneração. Tem efeito vasodilatador e anti-inflamatório.

**Óleo de Amêndoas** - tem como objetivo deixar a pele macia e hidratada, auxilia na prevenção das estrias.

**Silício Orgânico** - auxilia na manutenção das fibras do tecido conjuntivo, e na prevenção do envelhecimento cutâneo.



Foto: <http://www.farmaciacampelle.com.br/principios.php>

*Outros Princípios Ativos importantes:*

**Hidratantes:** aloe vera; aveia; girassol; algas marinhas; açai; mel; alantoína, etc.

**Nutritivos:** óleo de castanha do pará; avelã; cevada; girassol; macadâmia, etc.

**Anti-inflamatórios:** arnica; própolis; centella asiática; alecrim; aloe vera, etc.

**Antioxidantes:** vitamina C; vitamina E; ginkgo biloba; silícios; selênio; D-pantenol (B5), etc.

Veja abaixo um vídeo sobre princípios ativos em cosméticos:

*ESTÉTICA NA TV: PRINCÍPIOS ATIVOS EM COSMÉTICOS*

## Banho de Lua



Foto: <http://esteticistaisabelnovais.blogspot.com.br/2012/09/para-que-serve-o-banho-de-lua.html>

O banho de lua é um tratamento estético para clarear os pelos do corpo. Deixa um efeito de pele e pelos dourados, e dura cerca de 1 mês, mas o tempo dependerá do crescimento dos pelos. Além de clarear os pelos, deixa a pele macia e hidratada.

É um tratamento estético muito solicitado em várias clínicas e salões de beleza, principalmente no verão, pois muitas mulheres preferem clarear do que depilar os pelos.

### Indicações e Contraindicações

O banho de lua é indicado para quem desejar clarear os pelos (pernas, braços, abdome, etc).

Para realizar o banho de lua, a pele não pode apresentar lesões e nem ter processo alérgico em desenvolvimento. Não é indicado para gestantes, pois a pele pode apresentar reações alérgicas à água oxigenada e/ou ao descolorante.

### Protocolo

1 – Higienizar a pele se desejar.

2 – Aplicar uma camada de parafina cremosa no local onde os pelos serão clareados.

3 – Preparar o descolorante em pó com a água oxigenada para fazer a descoloração dos pelos. Retirar quando os pelos estiverem clareados.

4 – Retirar com uma toalha úmida ou ducha.

5 – Fazer uma esfoliação no local.

6 – Aplicar um creme hidratante.



Foto: <http://corpoacorpo.uol.com.br/corpo-e-rosto/cuidados-com-o-corpo/banho-de-lua-como-descolorir-os-pelos-do-corpo-em-casa/1659>

#### **Tempo**

Deixar o descolorante em média 10-20 minutos, ou até perceber o clareamento dos pelos.

Veja abaixo um vídeo sobre Banho de Lua:

*Programa Tudo de Bom - Renata Queiroga - CENTRO DE DEPILAÇÃO E ATELIER DE BELEZA / BANHO DE LUA*

**\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, porém não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

## Depilação



Foto: <http://todaperfeita.com.br/dicas-para-uma-depilacao-perfeita-em-casa/>

O serviço de depilação pode ser encontrado em diversos salões de beleza e em algumas clínicas de estética. É um dos procedimentos estéticos mais procurados pelas mulheres, e até por homens.

O objetivo da depilação (ou epilação) é remover os pelos, de alguma ou várias áreas do corpo, e deixar a pele lisinha.

Para realizar a depilação, é necessário conhecer a anatomia e fisiologia do pelo, os tipos de pelo e os tipos de depilação.

Nas mulheres, as principais áreas a serem depiladas são: face, buço, axilas, virilha e pernas. Além disso, também há a depilação das sobrelhas, que pode ser feita com pinça, com cera ou com o método de depilação egípcia (feito com linha).

Nos homens, as principais áreas a serem depiladas são: peitoral, costas, e região íntima.

Veja abaixo os principais tipos de Depilação:

- Depilação com Cera Quente
- Depilação com Cera Fria
- Depilação com Linha (egípcia)

Entre as diversas opções, a depilação com cera é a preferida entre as mulheres.

Além disso, existe também a depilação artística, onde a profissional utiliza moldes para fazer desenhos nos pelos.

Veja abaixo um exemplo de uma depilação com cera quente nas axilas:

- Faça a assepsia nas mãos da cliente e na área onde será depilada.
  - Prepare a cera quente, e vá verificando a consistência com uma espátula descartável.
  - Com a espátula, aplique a cera em partes, pois os pelos crescem em diferentes direções nesta área.
  - Com a espátula, puxe a cera no sentido contrário dos pelos.
  - Aplique uma loção pós-depilatória e depois um gel calmante.
- Veja abaixo um exemplo de depilação nas pernas, utilizando o roll-on:

-Após fazer a assepsia nas mãos da cliente e na área onde será depilada, aplique o roll-on de cima para baixo e coloque tiras de papel texturizado. Depois puxe o papel no sentido contrário dos pelos. Repita o mesmo procedimento em toda a perna. No final aplique uma loção pós-depilatória e um gel calmante.

Veja abaixo um vídeo sobre depilação:

*Técnicas para depilação*

## Esfoliação e Hidratação



Foto:

[http://www.clinicanaturalle.com.br/v2/index.php?option=com\\_content&view=article&id=52&Itemid=85](http://www.clinicanaturalle.com.br/v2/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid=85)

A esfoliação e hidratação trazem vários benefícios à pele. Este tratamento estético tem como objetivo remover as células mortas, impurezas que obstruem os poros, e ainda é um estimulante da microcirculação da pele.

A esfoliação é essencial para estimular a pele e eliminar suas toxinas. Com o tempo as células mortas vão se acumulando, fazendo assim com que a pele fique opaca e desvitalizada. Por isso a importância da esfoliação e hidratação corporal. Além disso, ajuda na penetração de princípios ativos.

A hidratação é essencial para tratar a pele, pois tem como objetivo reestabelecer o nível de água. Também é importante para retardar o envelhecimento, como o aparecimento de flacidez e rugas. Sabemos que a hidratação não depende apenas dos cremes, mas sim de beber muita água diariamente. Porém, a hidratação ajuda a manter a pele com viço, e estimula a produção de colágeno e elastina.

Há dois tipos de esfoliação e hidratação:

Esfoliação e Hidratação Simples;  
Esfoliação e Hidratação Profunda;

### **Indicações e Contraindicações**

As indicações da esfoliação e hidratação são: renovação celular; hidratação; importante fazer no período de outros tratamentos estéticos, pois prepara a pele para uma melhor penetração de princípios ativos.

A esfoliação e hidratação têm como contraindicações: dermatites, infecções e inflamações, cortes, etc.

### **Protocolo de Esfoliação e Hidratação Simples**

- Aplicar o esfoliante em todo o corpo, massageando suavemente;
- Remover no banho ou com toalha úmida;
- Aplicar creme hidratante em todo o corpo com movimentos de massagem até a completa absorção.

### **Protocolo de Esfoliação e Hidratação Profunda**

- Aplicar esfoliante em todo o corpo, massageando suavemente;
- Remover no banho ou com toalha úmida;
- Aplicar creme hidratante em todo o corpo e envolver com papel filme para oclusão;
- Envolver a cliente com a manta térmica por 20/30 minutos.
- Remover papel filme.

### **Tempo**

Deixar a cliente na manta térmica em média de 20/30 minutos, na esfoliação e hidratação profunda.

Veja abaixo vídeos sobre esfoliação e hidratação:

*TV ZINE # 431 :: Esfoliação corporal garante o bronzeado ideal*

*Stadium A - Esfoliação corporal*

## Massagem Relaxante



Foto: [http://www.diaadiaarapongas.com.br/desc\\_noticia.php?not=1713](http://www.diaadiaarapongas.com.br/desc_noticia.php?not=1713)

É a preferida de muitas mulheres e homens, já que promove o relaxamento, alívio da tensão e do stress, alívio do cansaço e de dores musculares. Promove o relaxamento do corpo e da mente.

É muito solicitada em clínicas de estética e salões de beleza, pois é uma massagem clássica e conhecida por todos.

Existem diversas técnicas de massagem relaxante. Veja abaixo algumas dicas:

- O local deve estar em uma temperatura agradável, antes e durante a massagem.
- Retirar acessórios da cliente, como relógio, pulseira, colares e anéis.
- Manter a pessoa coberta com uma toalha grande ou lençol.
- O ambiente deve ter pouca luz.
- De preferência, coloque uma música calma.
- Utilize velas e aromas.

Alguns dos efeitos da massagem relaxante são: aumenta a nutrição dos tecidos (cutâneo e subcutâneo); aumenta a velocidade e volume do fluxo venoso; melhora o retorno venoso; renova epiderme; alivia dor; tem efeito calmante e estimulante.

### Indicações e Contraindicações

Como falamos acima, a massagem relaxante é indicada para: tensão muscular; cansaço; stress; dores musculares; relaxamento.



As contraindicações da massagem relaxante são: cirurgias recentes; cardíacos; hipertensos; edemas; dermatites; alterações circulatórias graves; etc.

**Protocolo**

>Fazer movimentos como: deslizamento superficial, deslizamento profundo, fricção, amassamento, pinçamento, fricção, entre outros. Sempre manter contato com o cliente, evitar tirar as mãos da pele.

>Lembre-se de verificar com o cliente se a pressão da massagem está muito forte ou muito fraca.

>Escolha um creme ou óleo, e não o aplique diretamente na pele do cliente, espalhe nas mãos antes.

>Cuida de suas mãos: faça alongamentos e exercícios, e tenha cuidado com calosidades e ferimentos.

**Tempo**

Total de 1 hora de duração. Fazer em média de 8 a 10 minutos por área.

Veja abaixo um vídeo sobre **massagem relaxante**:

*Aprenda a fazer uma massagem relaxante*

**Massagem Modeladora**



Foto: <http://www.clinicanutriderm.com.br/2013/04/04/duvidas-sobre-a-massagem-modeladora-tiramos-algumas-aqui-para-voce/>

A massagem modeladora é uma técnica de massagem intensificada, que tem como objetivo reduzir medidas e diminuir a celulite.

Esta massagem fornece vários benefícios à pele, como exemplo a melhora da permeabilidade tecidual, estímulo às funções autonômicas e viscerais, etc. Utilizando cremes com princípios ativos específicos para a redução de medidas ou para a celulite, a massagem modeladora terá melhores resultados.

Alguns efeitos fisiológicos da massagem modeladora são: aumento da circulação sanguínea, aumento da circulação linfática, aumento da nutrição local, melhora na maleabilidade tecidual, aumento da oxigenação local, etc.

#### **Indicações e Contraindicações**

A massagem modeladora é indicada para a modelagem corporal, celulite, redução de medidas, gordura localizada, etc.

As contraindicações da massagem modeladora são: dermatites e dermatoses, lesões na área, varizes, trombose, flebite, processos inflamatórios, etc.

#### **Protocolo**

Utilizando um creme de massagem modeladora, com princípios ativos específicos para a disfunção estética a ser tratada, a massagem deve ser feita com os seguintes movimentos: deslizamento superficial; deslizamento profundo; amassamento; rolamento; pinçamento; etc.

#### **Tempo**

O tempo é em média de 30-40 minutos e pode ser associado à outro tratamento, como por exemplo a endermoterapia.

Veja abaixo um vídeo sobre massagem modeladora:

*BioC - Massagem Modeladora*

## Drenagem Linfática



*Foto: <http://www.soulzenspa.com/servicos/drenagem-linfatica-bh/>*

A drenagem linfática é uma técnica de massagem específica, que tem como objetivo aumentar o fluxo da circulação linfática para tratar disfunções estéticas, patologias, edema intersticial, etc.

A circulação linfática tem como objetivo regular a quantidade de líquido da substância fundamental, desintoxicação, proteger o organismo, e reconduzir células e outras proteínas para a corrente sanguínea.

A linfa (composta por proteínas, microrganismo, bactérias e toxinas), é o líquido que circula através dos vasos linfáticos. A linfa é “obrigada” a passar pelos gânglios, onde seu conteúdo é filtrado e purificado. Sua função é fazer trocas metabólicas com as células, e depois é recolhida pelos vasos do sistema linfático, voltando aos gânglios.

Os gânglios linfáticos (ou linfonodos) são encontrados em todo o corpo e são essenciais para o sistema imunológico. Têm como função ajudar o corpo a combater infecções, germes e outras substâncias.

Os gânglios linfáticos podem ser sentidos por palpação nas seguintes áreas: pescoço; virilha; axilas; abaixo da mandíbula e do queixo, etc.

Por fim, o objetivo da drenagem linfática é remover a linfa que ficou acumulada entre as células. Com a estimulação, acontece a

diminuição do inchaço e de edemas, melhorando também a circulação.

#### **Indicações e Contraindicações**

A drenagem linfática tem como indicação: celulite, diminuir edemas, pré e pós-operatório, gravidez, eliminar o inchaço, etc.

As contraindicações da drenagem linfática são: infecções agudas; flebites; trombozes; câncer; reações alérgicas agudas; afecções da pele não tratadas; etc.

#### **Protocolo**

Os movimentos devem ser lentos, com pressões leves. A drenagem deve ser feita no sentido do gânglio linfático.

Os movimentos variam, dependendo da área do corpo, e cada movimento deve terminar em algum gânglio linfático. Por exemplo, a drenagem linfática na barriga deve ir até a virilha; e a drenagem linfática dos braços deve ir até as axilas.

Alguns movimentos da drenagem linfática são: abertura dos gânglios, bombeamento, movimento suaves, movimentos circulares, bracelete, movimento circulares com as pontas dos dedos, etc.

#### **Tempo**

Na maioria dos casos este tratamento estético tem a duração de 1 hora.

Veja abaixo vídeos sobre drenagem linfática:

*Aprenda o modo correto de aplicar a drenagem linfática*

*Drenagem linfática pós operatório*

*Drenagem linfática na gravidez*

**\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, porém não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

## Endermoterapia



A endermoterapia ou endermologia, se trata de um aparelho por sucção (aspiração) feito por rolos motores encontrados nos cabeçotes. Este método produz uma mobilização profunda da pele, causando assim um acréscimo na circulação sanguínea superficial.

Os principais efeitos da endermoterapia são: melhora da circulação (linfática e venosa), melhora do tônus cutâneo, atenuação da fibrose, auxílio na drenagem tissular, etc.



Foto: <http://estetiicaestacaodocc.blogspot.com.br/2010/12/endermoterapia.html>

### Indicações e Contraindicações

A endermoterapia é indicada para a gordura localizada, celulite, contorno corporal, melhora do aspecto da pele, etc.

As contraindicações da endermologia são: hipertensão arterial não controlada, tumores cutâneos, dermatoses, inflamações e infecções, evitar aplicar durante a gravidez, etc.

#### **Protocolo**

Para a endermoterapia, pode ser utilizado um óleo de massagem corporal com princípios ativos. Após isso, aplicar o endermo 3-5 vezes em uma área, ou mudar de área se ficar muito vermelho antes.

#### **Tempo**

O tempo é em média 40 minutos e pode ser associado com outro tratamento, como por exemplo a massagem modeladora.

Veja abaixo vídeos sobre Endermoterapia:

*Endermoterapia*

*Vácuo Endermo (Corporal) HTM*

**\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, porém não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

### **Gessoterapia**



*Foto: <http://espacoterapiaalternativa.blogspot.com.br/2014/05/o-que-e-gessoterapia-gessoterapia-e-um.html>*

É um tratamento com a utilização do gesso, que tem como objetivo a redução de medidas, firmeza, absorção de líquidos, modelagem e sustentação.

O efeito oclusivo proporciona maior penetração de princípios ativos. Além disso, a gessoterapia ativa a circulação sanguínea e aumenta o metabolismo celular.

O gesso é um produto natural que contém cálcio e magnésio em sua formulação, e que combinado com outros cosméticos específicos, tem funções múltiplas, promovendo assim resultados eficazes.

É usado localizadamente, e pode ser feito em braços, pernas e abdome.

Para a redução de medidas, é indicado que a gessoterapia seja associada à outros tratamentos estéticos.

É essencial usar um creme antes de aplicar o gesso, para evitar que grude na pele, e é possível ficar com o gesso no corpo por até 8 horas.

Veja abaixo as cores:

*VERDE (algas marinhas):* enzimas, gipsita sulfato de cálcio hidratado.

*CINZA (lama negra):* argila, proteínas, arnica, extrato de centella asiática, gipsita sulfato de cálcio hidratado.

*AZUL (azuleno):* gipsita sulfato de cálcio hidratado.

*AMARELO (enzimático):* castanha da índia, cavalinha, arniza, gipsita sulfato de cálcio hidratado, extrato de centella asiática, etc.

*ROSA:* centella asiática e gipsita sulfato de cálcio hidratado.

*BRANCO (crioterápico):* mentol, cânfora, elastina, proteínas, gipsita sulfato de cálcio hidratado.

#### **Indicações e Contraindicações**

A gessoterapia é indicada para tratamentos de gordura localizada, celulite, e modelagem corporal.

As contraindicações da gessoterapia são: infecções, dermatites, doenças descompensadas, câncer, etc.

#### **Protocolo**

- Fazer uma esfoliação na área;
- Massagem modeladora com creme específico;
- Aplicação do gesso (atadura gessada);
- Ocluir com papel filme;
- Cobrir com a manta de alumínio;

#### **Tempo**

O gesso pode permanecer na pele por até 8 horas. Porém, se for crioterápico, manter apenas 1 hora.

## Argilaterapia



Foto: <http://www.vidya.pt/Argilaterapia.html>

A argilaterapia é um tratamento estético com o uso da argila. Os chineses já a utilizavam para fazer compressas para inflamações, e já é utilizada há milênios para curar doenças.

A argila tem várias propriedades nutritivas, regeneradoras e cicatrizantes.

*Tipos de Argila:*

Verde: estimulante e desintoxicante.

Amarela: tensora, hidratante e antiflacidez.

Preta: nutritiva e tensora.

Branca: hidratante, regeneradora e tensora.

Cinza: ajuda na diminuição de edemas e oleosidade.

Vermelha: hidratante e regeneradora.

Pode ser feita até três vezes na semana. A argila pode ser misturada com água quente, morna ou fria. Isto irá depender da cliente e do clima.

Argila com água fria: alivia dor, bom para peles congestionadas.

Argila com água quente: relaxante, ativa circulação e elimina toxinas.



### **Indicações e Contraindicações**

A argilaterapia é indicada para: gordura localizada, celulite, desintoxicação, hidratação, etc.

As contraindicações da argilaterapia são: infecções, inflamações, cortes, etc.

### **Protocolo**

- Fazer uma esfoliação no local;
- Aplicar a argila;
- Fazer oclusão com papel filme, para evitar o ressecamento;
- Envolver a cliente na manta térmica, por 20 minutos aproximadamente;
- Remover a argila.

### **Tempo**

Após a aplicação da argila, deixar a cliente 20 minutos envolvida na manta térmica.

Veja abaixo um vídeo sobre a Argilaterapia:

*Entrevista Argilaterapia - Giovanna Lamaita em Alternativa Saúde*

## **Termoterapia e Crioterapia**



Foto: <http://www.corposaudavel.net/termoterapia-estetica/>

É um tratamento com uso do calor.

A termoterapia causa efeitos como: faz vasodilatação, acelerando a irrigação da pele; aumenta a extensibilidade do colágeno; ativa glândulas sudoríparas; aumento de trocas metabólicas, facilitando a absorção de princípios ativos.

#### **Indicações e Contraindicações**

O tratamento com uso do calor, a termoterapia, é indicado para a gordura localizada, celulite, relaxamento muscular, e penetração de princípios ativos.

As contraindicações da termoterapia são: infecções e inflamações, febre, dermatoses, gestação, disfunções cardíacas, etc.

A termoterapia pode ser feita 2 horas (no mínimo) após as refeições.

#### **Protocolo**

- Primeiramente é necessário fazer uma esfoliação no local;
- Depois aplicar um creme redutor e fazer uma massagem modeladora no local;
- Colocar bandagem embebida em sal término;
- Por cima da bandagem, colocar o papel filme;
- Envolver com a manta térmica;
- Se possível, tampar com lençol/toalha/manta de alumínio para manter o calor na área.

#### **Tempo**

Deixar por 20 minutos na manta térmica. A termoterapia pode ser feita até 3 vezes na semana.

#### **Crioterapia**



Foto: <http://biopsicosauade.blogspot.com.br/2013/05/crioterapia-atenua-celulite-gordura.html>

Ao contrário da termoterapia, a crioterapia é um tratamento com o uso do frio. A crioterapia faz vasoconstrição, e tem como objetivo retirar o calor do corpo, impulsionando a um estado de hipotermia, para assim proporcionar uma redução da taxa metabólica local, e causar a diminuição das necessidades de oxigênio pelas células.

#### **Indicações e Contraindicações**

A crioterapia é indicada para a gordura localizada, e auxilia também na flacidez.

As contraindicações da crioterapia são: transtornos gástricos, úlceras, período menstrual, transtornos intestinais, intolerância ao frio, transtornos circulatórios, alergia aos produtos, etc.

- >Não fazer a crioterapia antes da atividade física;
- >Não fazer a crioterapia de estômago vazio;
- >Não fazer a crioterapia se estiver no período menstrual.

#### **Protocolo**

- 1 – Aplicar o gel crioterápico no local;
- 2 – Aplicar bandagens embebidas em solução crioterápica;
- 3 – Deixar por 10 – 30 minutos.



Foto:

[http://www.crisalysestetica.com.br/site/index.php?option=com\\_k2&view=item&id=92:crioterapia](http://www.crisalysestetica.com.br/site/index.php?option=com_k2&view=item&id=92:crioterapia)

#### **Tempo**

Deixar as bandagens com solução crioterápica por 10 – 30 minutos. Em pessoas com menos gordura, pode deixar por 10 minutos. Em pessoas com mais gordura, deixar por 30 minutos.

**\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, porém não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

## Corrente Russa



Foto: <http://institutoaica.com/2013/01/17/como-funciona-a-corrente-russa/>

A corrente russa é um aparelho de eletroestimulação, que tem como objetivo a contração muscular, hipertrofia muscular, e diminuir a flacidez muscular. É uma forma de massagear as áreas do corpo através de impulsos elétricos.

Foi criada pelos russos há mais de 30 anos, e era conhecida como *Estimulação Russa*. Foi criada para resolver problemas dos astronautas, pois como passavam longos períodos em órbita, precisavam deste auxílio para não perder a força muscular.



Foto: <http://www.bioset.com.br/site/default.aspx?pagina=lab14>

A corrente russa causa vários efeitos como: reeducação da ação muscular; contração muscular; hipertrofia; vasodilatação; aumento do retorno sanguíneo; aumento do retorno linfático, etc.

Pode ser feita de 2 a 3 vezes por semana, porém se a cliente frequentar academia, indicar para não fazer a corrente nesses dias.

#### **Indicações e Contraindicações**

A corrente russa é indicada para a flacidez muscular, contração e hipertrofia muscular.

Suas contraindicações são: doenças cardíacas; câncer; marcapasso; infecções e inflamações; gestantes; diabéticos; doenças vasculares; miopatias, etc.

>Fazer no mínimo duas horas após as refeições.

#### **Parâmetros**

*Recíproco:* neste modo, vários grupos musculares podem ser trabalhados juntos. As primeiras 4 saídas contraem e as 4 últimas repousam, e depois inverter. O "off" deve ser "0" no modo recíproco.

*Sincrônico:* 8 saídas contraem e repousam juntas neste modo. Exemplo: tempo on (contração) de 6 segundos / tempo off (repouso) de 3 segundos.

*Tempo ON:* tempo de contração / *Tempo OFF:* tempo de repouso.

*RISE:* este é o tempo de subida / *DECAY:* este é o tempo de descida.

#### **Protocolo**

Os eletrodos de borracha devem ser colocados no sentido das fibras, com gel condutor neutro. Podem ser presos com fita ou com faixa elástica.

A configuração, tempo e intensidade irão depender da cliente. A intensidade pode aumentar de acordo com a sensibilidade da cliente.

#### **Tempo**

A intensidade e o tempo irão depender da cliente. Verificar se a pessoa é sedentária, se pratica atividades físicas, a idade e a sensibilidade.

*Veja abaixo alguns vídeos sobre a corrente russa:*

*Como funciona a Corrente Russa*

*Programa Evidência (30/10/2011) - Corrente Russa - Academia sem esforço*

*Corrente Russa, a nova técnica de tratamento em estética I*

**\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, porém não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

## **Ultrassom**



*Foto: <http://www.lourdesdlinhares.com.br/pagina/17/57/ultrassom#.U9FhpqO2vZ4>*

O ultrassom é uma energia sonora produzida por oscilações de forma mecânica em um corpo. A emissão de ondas pode ser contínua ou pulsada. Quanto mais alta for a frequência, mais superficialmente ela irá atuar. Exemplo: frequência de 3MHz, pode atingir 2 a 4 cm de profundidade na camada da pele. Na estética nós utilizamos o modo contínuo, que produz mais calor, e a frequência de 3 MHz. O modo pulsado tem ação anti-inflamatória, analgésica e antiedematosa.

O aparelho de ultrassom produz muitos efeitos, entre eles físicos, químicos, mecânicos, térmicos, biológicos e terapêuticos. Os principais efeitos são: ação hiperêmica, ação destrutiva, regeneração tissular, reparação dos tecidos moles, aumento do fluxo sanguíneo, liberação de substâncias vasodilatadoras facilitando a dissipação dos líquidos, etc.



*Foto: <http://www.universofeminino.info/acessorios/ultrassom-estetica>*

#### **Indicações e Contraindicações**

O ultrassom é indicado para a gordura localizada, celulite, aderências e fibroses de cicatrizes, pós-cirúrgicos, etc.

As contraindicações do ultrassom são: tumores malignos, feridas abertas, sobre área cardíaca, área com insuficiência vascular, implante metálico, etc.

#### **Protocolo**

Podemos utilizar um gel com princípios ativos para aplicar o ultrassom.

O ultrassom deve estar sempre em contato com a pele, para evitar a produção de cunhas de ar. É necessário também que o transdutor esteja em movimentação constante durante a emissão.

#### **Tempo**

A área de aplicação deve ser dividida em quadrantes. Exemplo: 5 minutos por quadrante (área) / 4 quadrantes na região do abdome = 20 minutos.

Veja abaixo vídeos sobre o ultrassom:

*Sonopulse Ibramed Cavitação - Futura Saúde  
Técnica de Aplicação de UltraSom*

**\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, porém não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

### **Terapias Combinadas**



*Foto: <http://espacomahara.com.br/manthus-celulite/>*

A empresa *KLD* foi pioneira com o aparelho de terapias combinadas, o **MANTHUS**. Depois outros aparelhos foram incorporados no mercado com características parecidas.

O manthus é um equipamento de terapias combinadas de tecnologia avançada, para uso na área da estética. É um ultrassom de 45W e correntes estéreo-dinâmicas emitidas pelo cabeçote transdutor, que atua na gordura localizada e celulite.

O aparelho possui um cabeçote com três emissores de ultrassom de 3 MHz com ERA de 5cm<sup>2</sup>.

Os efeitos do manthus se devem à combinação de diferentes técnicas: correntes elétricas, eletroporação e ultrassom.



O manthus pode ser associado com outros tratamentos como: endermoterapia, corrente russa, massagem modeladora, etc.

#### **Parâmetros**

*SONOPHASYS*: faz ultrassom e drenagem linfática (despolarizadas). É o parâmetro indicado para tratar: celulite (Grau 1,2 e 3), gordura localizada, pós-operatório recente e tardio, drenagem de hematomas, etc.

Estímulo SENOIDAL – selecionar esta opção na primeira sessão; em caso de pós-operatório; e em sensibilidade.

Estímulo QUADRADO – nos demais casos, selecionar esta opção, pois é mais efetivo.

Frequência: 5 e 10 Hz – todos os casos / 20 e 30 Hz – drenagem linfática.

As contraindicações são: gestantes; câncer; afecções cutâneas; obesidade mórbida, etc.

Neste modo, é utilizado um gel neutro.

*PHONO-IONTO-PORAÇÃO*: faz ultrassom e drenagem linfática (polarizadas). Tem como objetivo fazer a introdução de princípios ativos para gordura localizada, celulite, pós-operatório recente, etc.

Deve ser utilizado um gel iônico com princípios ativos. A polaridade pode ser negativa ou positiva, e a polaridade do cabeçote deve ser de acordo com a polaridade do produto.

Estímulo SENOIDAL – selecionar esta opção na primeira sessão; em caso de pós-operatório; e em sensibilidade.

Estímulo QUADRADO – nos demais casos, selecionar esta opção, pois é mais efetivo.

Frequência: 10, 15 ou 20 Hz.

As contraindicações são: gestantes, lactantes, câncer, obesidade mórbida, afecções cutâneas, etc.

#### *ENDOPHASYS*

Possui correntes estéreo-dinâmicas analgésicas. Tem como objetivo o relaxamento e a analgesia.

Para o relaxamento, pode ser feito 30 minutos com estímulo senoidal, e frequência de 50 a 80 Hz.

Para analgesia, pode ser feito 10 minutos com estímulo quadrado, e frequência de 5 Hz.



Foto: <http://amandaestanislau.com.br/variedades/voce-conhece-o-manthus/>

#### **Protocolo**

- >A programação é realizada no cabeçote do aparelho;
- >Escolher a patologia a ser tratada, a camada de gordura, frequência e o tempo;
- >Aplicar gel condutor;
- >Os movimentos devem ser lentos, e o cabeçote deve estar sempre em contato com a pele;
- >Remover gel condutor e limpar a área tratada.

#### **Tempo**

O tempo e a frequência irão depender do parâmetro selecionado, além da sensibilidade da cliente.

*Veja abaixo vídeos sobre Terapias Combinadas - Manthus:*

*Manthus*

*Manthus*

*Departamento de Mulheres - Manthus na Onodera*

**\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, porém não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.**

## Radiofrequência



A radiofrequência é um aparelho que tem como objetivo combater a flacidez (corpo e rosto), celulite, e obter a modelagem corporal. O aparelho tem como objetivo elevar a temperatura da pele e do músculo para aproximadamente 40°, fazendo com que a produção das fibras de colágeno aumente, dando mais firmeza e sustentação à pele.

Seus principais efeitos são: facilita a eliminação de toxinas; aumenta a circulação sanguínea; tonifica a pele; reafirma a pele; etc.

A radiofrequência pode ser associada à outros tratamentos estéticos como a endermoterapia e a corrente russa por exemplo.

>A cliente irá ter a sensação de calor na área aplicada.

>Essencial sempre verificar a temperatura da pele, e nunca ultrapassar 40°.

>A radiofrequência não pode ser aplicada muito devagar, nem muito rápida.

>Deve ter boa pressão e não perder o contato.

Há vários tipos de aplicador: dispersivo; bipolar de campo longitudinal; bipolar de campo concêntrico; tripolar.

Utilizamos o tripolar para o corpo, na frequência de 2400 KHz.

**Frequência**

640 KHz: facial / para rugas dinâmicas e linhas superficiais.

1200 KHz: facial / para linhas profundas, e flacidez da face, colo e pescoço.

2400 KHz: corporal / flacidez corporal, celulite e remodelagem corporal.

A dose corporal se inicia em 0 % e pode chegar até 60/70 %.

Pode ser feito 8 a 12 sessões, porém deixar de 7 a 10 dias de intervalo.

#### **Indicações e Contraindicações**

As indicações da radiofrequência são: flacidez tissular (pele), celulite, rugas e linhas de expressão (facial), remodelagem corporal, etc.

A radiofrequência tem como contraindicação: gestantes, marcapasso; neoplasias; pessoas com prótese metálica; dermatoses; doenças vasculares; hiposensibilidade, etc.

#### **Protocolo**

Fazer a programação no aparelho: selecionar o aplicador, o tempo e a frequência;

Retirar anéis, pulseiras, brincos e piercings da cliente;

Limpar e demarcar a área a ser tratada;

Aplicar o gel condutor;

Deslizar e sempre verificar a temperatura da região com auxílio de um termômetro a laser;

O aplicador deve estar sempre em movimento, para assim distribuir bem o calor por toda a pele. **Cuidado:** movimentos lentos podem causar queimaduras. **NUNCA** deixe o aplicador parado sobre a pele.

No final retirar o gel e limpar a área tratada.

#### **Tempo**

Aplicar a radiofrequência durante 5 a 10 minutos por área.

Veja abaixo vídeos sobre a radiofrequência:

*Radiofrequencia os benefícios faciais e corporais*

*Mulher Maçã faz radiofrequência para reduzir medidas e flacidez - Pheeno TV Bem Estar*

*Radiofrequência*

*Tratamento contra flacidez*

\*Este curso tem como objetivo ser apenas informativo, porém não dá habilitação para o aluno praticar a profissão.

## Nutrição e Atividade Física



Fonte: <http://www.portalemforma.com.br/beleza-e-saude/nutricao-para-diabeticos-fisicamente-ativos/7657>

Como sabemos, para uma saúde e corpo ideal é essencial cuidar da alimentação e praticar exercícios físicos. Os tratamentos estéticos ajudam muito, mas não fazem milagres. Aliás, é necessário deixar isso bem claro para a cliente.

A esteticista não pode criar nenhuma dieta, nem escolher determinado exercício físico, mas pode indicar profissionais da área e dar algumas dicas para a cliente.

Veja abaixo algumas dicas básicas de alimentação e atividade física que você pode indicar para a (o) cliente:



Fonte: <http://www.nutrical.com.br/>

- Se desejar e precisar procure uma nutricionista para montar uma dieta.
- Não fique longos períodos sem se alimentar. O correto é comer de 3 em 3 horas, em quantidades pequenas.
- Se possível, dê preferência aos alimentos integrais.
- Evite consumir refrigerantes, doces, frituras e sal em excesso.
- Consuma verduras e legumes diariamente;
- Sempre que for possível, deixe seu prato bem colorido. Todos os grupos de alimentos devem fazer parte de sua alimentação.
- Tome muita água diariamente, mas evite tomar líquidos durante as refeições.
- Cuidado para não descontar sua ansiedade na comida.
- Alimente-se devagar. Escolha lugares calmos para se alimentar, e se possível longe da TV e internet.
- Em sua última refeição, antes de dormir, opte por alimentos mais leves.
- Não busque por dietas milagrosas, e sim por uma alimentação equilibrada e saudável.



Fonte: <http://www.giovanamorbi.com.br/agora-e-a-hora/>

- Escolha uma atividade física que você goste de praticar. Assim você irá fazer porque gosta, e não apenas por obrigação.
  - Não esqueça de se hidratar quando fazer atividades físicas. Sempre beba muita água.
  - Tente praticar algum exercício físico no mínimo 3 vezes na semana.
  - Se não consegue fazer alguma atividade física sozinha (o), chame um amigo para acompanhar. Assim você terá uma companhia enquanto cuida do corpo.
  - A caminhada é uma ótima dica de atividade física, já que há vários locais onde pode ser feita. Além disso, você também pode fazer no horário que desejar e chamar alguém para lhe acompanhar.
  - Outra boa dica de atividade física é a corrida. Porém o ideal é pedir ajuda à um profissional da área para lhe auxiliar.
  - Busque academias ou locais para praticar alguma atividade física perto de sua casa. Assim será mais fácil de continuar, e não desistir.
  - Pratique os exercícios físicos com moderação, e sempre com o acompanhamento de um profissional.
  - Não busque uma atividade física apenas pela questão estética, mas sim pela saúde.
- Por fim, não procure dietas milagrosas, nem exagere nos exercícios físicos. Lembre-se que a saúde sempre deve permanecer em primeiro lugar.

## Dicas Básicas - Cuidados com o Corpo

Já falamos de procedimentos estéticos, de alimentação saudável e de exercícios físicos. Mas há outros hábitos que podem ser adotados para melhorar ainda mais os cuidados com o corpo.

Vamos ver abaixo algumas dicas importantes no dia-a-dia, que podem deixar a pele e o corpo ainda mais belos.



Foto: <http://www.revistaeleve.com.br/blog/?cat=26>

### *DORMIR BEM*

De nada adianta fazer atividades físicas, cuidar da alimentação, e fazer tratamentos estéticos, se não tiver boas noites de sono.

E para ter um sono e descanso totalmente restaurador, não basta pensar apenas na quantidade, e sim na qualidade. O ideal é dormir no mínimo 7 - 8 horas, e se possível, em lugares escuros e silenciosos.

Um sono restaurador é essencial para a saúde e a boa qualidade de vida. E além de todos os benefícios, quando dormirmos bem, a produção da leptina (hormônio da saciedade) aumenta, e assim, a produção de grelina (hormônio do apetite) diminui.

Dormir bem é essencial. A pele, o corpo e a saúde agradecem.

### *TOMAR SOL*



Em excesso e sem proteção adequada, o sol pode ser prejudicial. Porém com moderação e com proteção, o sol faz muito bem para a pele, e é essencial para a síntese de vitamina D. Porém nunca esqueça do filtro solar!

#### *BANHO IDEAL*

Cuidado com a temperatura da água ao tomar banho. Regule a temperatura de seu chuveiro, e opte por banhos mornos e frios, pois os banhos com a água muito quente podem ressecar a pele.

#### *CUIDADO COM O EXCESSO DE PRODUTOS*

Cada vez mais temos novas opções de cosméticos que prometem melhorar a aparência da pele e outras funções. Com isso, a vontade de usar vários produtos simultaneamente. Porém é necessário tomar alguns cuidados ao exagerar na quantidade de produtos ao mesmo tempo, para não irritar a pele. Escolha um produto por vez ou por área para testar, e não vários ao mesmo tempo.

#### *APLICAÇÃO CORRETA DE COSMÉTICOS*

É essencial respeitar as recomendações dos fabricantes e/ou do profissional da área que lhe indicou determinado cosmético. A forma de aplicação, os movimentos e as recomendações devem ser seguidas ao aplicar o produto indicado.

#### *SER FELIZ E PENSAR POSITIVO*

O estado de espírito se reflete muito em nossa aparência. De nada adianta ter o corpo perfeito, se o mau humor permanecer por dentro. O cortisol (produzido em excesso quando a pessoa está estressada), causa depressão e um visual abatido. Além disso, o estresse em excesso auxilia no envelhecimento precoce.

O pensamento positivo estimula a produção de neurotransmissores, deixando a pele mais iluminada e viçosa.

### **Bibliografia/Links Recomendados**

<http://historiadaestetica.com.sapo.pt/>

<http://pt.wikipedia.org/wiki/Est%C3%A9tica>

<http://www.brasilprofissoes.com.br/profissoes/p/esteticista#.U7vx-kC2vZ4>

<http://www.sbd.org.br/doencas/celulite/>

[http://www.dermatologia.net/novo/base/estetica/est\\_celulite.shtml](http://www.dermatologia.net/novo/base/estetica/est_celulite.shtml)

<http://www.lojaestetica.com.br/artigo.aspx?id=23>

[http://www.todabiologia.com/anatomia/lipolise\\_lipogenese.htm](http://www.todabiologia.com/anatomia/lipolise_lipogenese.htm)

<http://delas.ig.com.br/beleza/dicas/2013-07-04/10-habitos-que-fazem-muito-bem-a-beleza.html>

<http://institutoaica.com/2013/01/17/como-funciona-a-corrente-russa/>

<http://espacoterapiaalternativa.blogspot.com.br/2014/05/o-que-e-gessoterapia-gessoterapia-e-um.html>

[http://www.esteticas.com.br/corrente\\_russa.htm](http://www.esteticas.com.br/corrente_russa.htm)

<http://umjeitofarmaceuticodeser.blogspot.com.br/2012/04/embelezamento-corporal-principiso.html>

<http://espacomahara.com.br/manthus-celulite/>

<http://clinicabergmann.com.br/manthus-5/>

<http://www.espacoemagrecer.com.br/tratamentos/celulite/manthus/>

<http://www.tuasaude.com/radiofrequencia/>

<http://www.minhavidacom.br/beleza/tudo-sobre/16462-drenagem-linfatica-tratamento-para-inchaco-e-celulite>