

IV Congresso Multiprofissional de Saúde

ESTÉTICA E COSMÉTICA

Autores: Amanda Barbieri Sanches, Andrea Alves de Oliveira Isprocati, Cinthia Janaina Vieira Gajardoni, Hellen Priscila de Almeida, Laíz Sobon de Araújo, Vanessa Queiroz Pereira, Vânia Midori Hatanaka Dias e Lenice Souza Shibatta

Telefone: (43) 9611-0915

E-mail: cinthiagajardoni@yahoo.com

Título do Trabalho: OS CUIDADOS PARA SE TER UNHAS BONITAS E SAUDÁVEIS

Forma de Apresentação: Painel

Palavras-Chave: Unhas saudáveis, manicure, alimentação balanceada, biossegurança

CONTEÚDO RESUMO

INTRODUÇÃO

Nos dias atuais, a área de estética vem crescendo consideravelmente e se observa que tanto as mulheres quanto os homens procuram cuidar da aparência, buscando um equilíbrio perfeito entre a beleza e bem estar.

Existem inúmeras formas de se cuidar da beleza e uma delas é o simples fato de cuidar das unhas, que além de proteger os dedos de impactos traumáticos e auxiliar na apreensão de objetos e no tato, representa saúde e cuidado pessoal, quando apresentam uma aparência bem cuidada.

DESENVOLVIMENTO

Uma alimentação desregrada e carente de nutrientes como proteínas e vitaminas pode ser o motivo principal do enfraquecimento das unhas, que se tornam frágeis, quebradiças e descamam com facilidade. Entretanto, esses não são os únicos fatores de enfraquecimento das unhas, podendo estar associado ao uso constante de produtos químicos ou até problemas emocionais como o estresse.

O consumo balanceado de alimentos ricos em vitamina A, leite e seus derivados, cenoura, espinafre, ovos e óleos vegetais, entre outros alimentos, fortificam a unha e permitem o melhor crescimento das mesmas. Porém, apesar de uma boa alimentação seja fundamental, patologias provenientes de fungos e bactérias podem ocorrer, causando deformidades e queda das unhas.

Em muitos casos, a manicure pode ser responsável pela disseminação de várias doenças que acometem as unhas tanto das mãos quanto dos pés. É muito comum, por descuido