



7 Dicas para manter suas unhas saudáveis e bonitas

Descubra técnicas profissionais de manicure para transformar suas unhas.

Neste guia completo, priorizamos a saúde e beleza das suas mãos.

Aprenda cuidados essenciais para exibir unhas perfeitas todos os dias.



por Jonathan Vieira

Nutrição para Unhas Fortes

Nutrientes Essenciais

A biotina fortalece a estrutura da unha, prevenindo quebras.

O zinco acelera o crescimento e melhora a aparência.

Proteínas formam a base estrutural das unhas saudáveis.

Alimentos Recomendados

- Ovos: ricos em biotina e proteínas
- Nozes: fonte de ácidos graxos essenciais
- Salmão: repleto de ômega-3 e proteínas



Hidratação Essencial



Óleos Naturais

O óleo de rícino penetra profundamente, estimulando o crescimento.



Frequência Ideal

Aplique hidratantes nas cutículas diariamente para resultados visíveis.



Técnicas de Aplicação

Massageie suavemente em movimentos circulares para maior absorção.

Técnicas Corretas de Limpeza

Lavagem Adequada

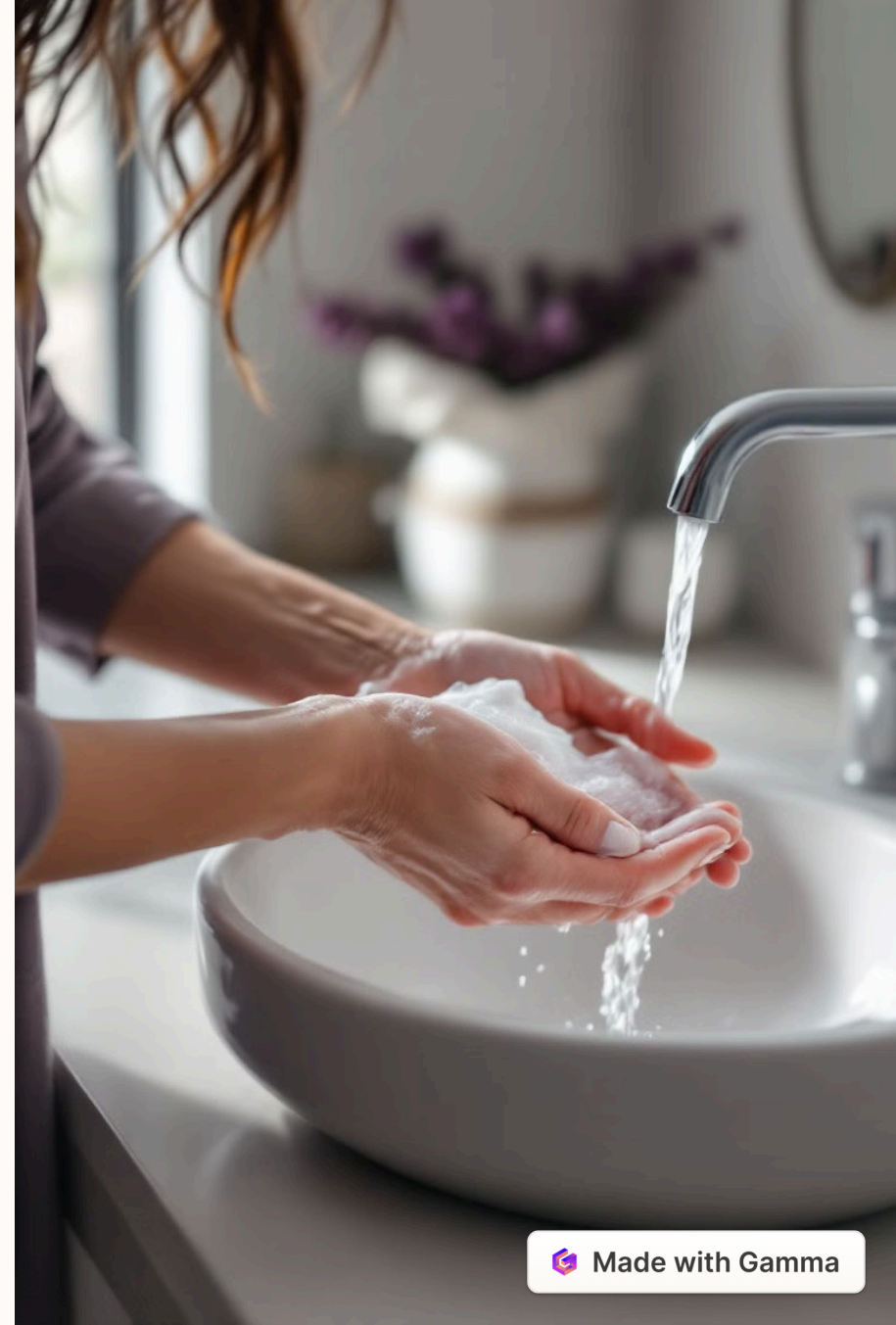
Use água morna, nunca quente, para preservar os óleos naturais.

Escolha de Produtos

Opte por sabonetes suaves sem sulfatos ou químicos agressivos.

Secagem Cuidadosa

Seque completamente entre os dedos para evitar fungos.



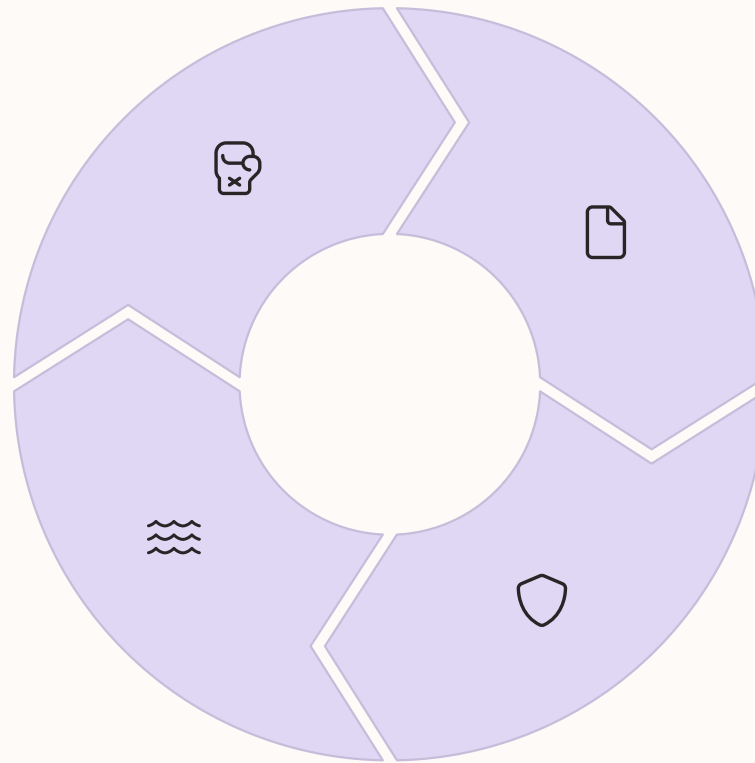
Proteção Contra Danos Externos

Uso de Luvas

Proteja suas unhas durante tarefas domésticas e jardinagem.

Limite Contato com Água

Exposição prolongada enfraquece a estrutura das unhas.



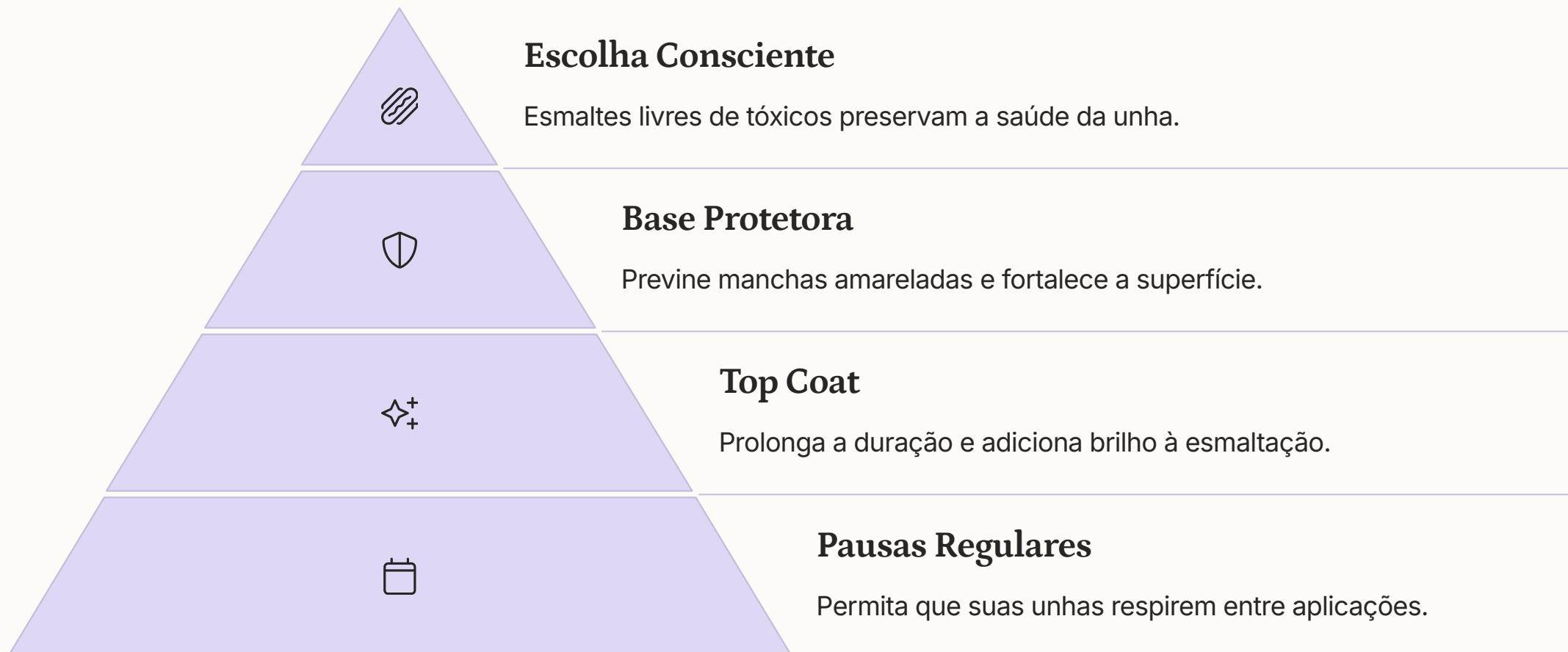
Proteção Solar

Aplique protetor solar nas mãos para prevenir manchas.

Evite Químicos

Mantenha distância de produtos com acetona e formaldeído.

Cuidados com Esmaltes e Tratamentos



Ferramentas e Técnicas de Corte

Alicate de Qualidade

Invista em ferramentas de aço inoxidável com corte preciso.

Desinfete após cada uso com álcool 70% para prevenir infecções.

Lixas Adequadas

Use lixas de granulação fina para evitar lascas e rupturas.

Lixe sempre na mesma direção, nunca em movimentos de vai e vem.

Técnica de Corte

Corte reto e arredonde os cantos para evitar unhas encravadas.

Nunca corte as cutículas; empurre-as suavemente após o banho.



Sinais de Alerta de Problemas nas Unhas

Sinais	Possível Causa	Ação Recomendada
Manchas brancas	Deficiência nutricional	Suplementação de zinco
Ondulações	Trauma ou psoríase	Consulta dermatológica
Amarelamento	Fungos ou pigmentação	Tratamento antifúngico
Fragilidade extrema	Desidratação ou anemia	Exames laboratoriais



Conclusão: Unhas Saudáveis, Vida Saudável



Rotina Diária

Estabeleça uma rotina consistente de cuidados.



Autocuidado

Dedique tempo para si mesma e para o cuidado com suas unhas.



Resultado

Desfrute de unhas mais fortes, saudáveis e naturalmente bonitas.