



# Materiali formativi

## Trattamenti mani e piedi di cura e di bellezza



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

Concetto: questo lavoro è stato sviluppato come lavoro congiunto di organizzazioni partner di Germania, Spagna, Italia, Cipro e Finlandia condotto nell'ambito del progetto " Enhancement of VET offers in the wellness sector " (di seguito denominato *Capacità for Wellness*, progetto numero 2019-1-DE02-KA202-006180).

Il progetto *Capacità for Wellness* mira a fornire ai fornitori di servizi per il benessere, ai professionisti e agli istituti di formazione professionale gli strumenti per valutare e migliorare le competenze professionali proprie e dei dipendenti.



## Riconoscimento

Vorremmo ringraziare tutti gli studenti, i formatori, gli educatori, gli esperti e i ricercatori che hanno contribuito allo sviluppo di questo materiale.



© 2021. This work is licensed under a CC BY 4.0 license.

The European Commission's support for the production of this publication does not constitute an endorsement of the contents, which reflect the views only of the authors, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Agreement No 2019-1-DE02-KA202-006180



## Sommario

INTRODUZIONE .....	4
Scopo dei materiali formativi per il settore .....	4
Come utilizzare e applicare i materiali formativi per il settore benessere .....	4
Trattamenti mani e piedi di cura e di bellezza .....	9
DERMATOLOGIA DI BASE / ANATOMIA .....	9
3.1 Dermatologia/anatomia di base.....	11
1.    Compito pratico “L'anatomia delle mani e dei piedi” .....	12
2.    Materiale teorico “I cambiamenti nei piani di trattamento della pelle e delle unghie, delle mani e dei piedi” .....	14
3.    Caso di studio “Cause di problemi alle mani e ai piedi” .....	25
TRATTAMENTI MANI COMPRESO MANICURE, NAIL DESIGN ED EXTENSION [TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA E ALLA BELLEZZA].....	30
3.2 Trattamenti delle mani che include manicure, nail design ed extension [Trattamenti correlati alla cura e alla bellezza].....	33
1.    Attività pratica “Creazione di un sito web informativo” .....	34
2.    Simulazione “Studio della pelle e analisi di mani e unghie” .....	36
3.    Esercizio scritto “Preparazione dei materiali” .....	44
4.    Caso di studio “Trattamento di discromie e macchie scure” .....	64
5.    Simulazione/dimostrazione “Procedimento di manicure inclusa la manicure maschile” ....	82
6.    Caso di studio "Selezione della decorazione delle unghie".....	99
7.    Compito pratico “Creazione di un sondaggio sulla soddisfazione” .....	113
TRATTAMENTI DEL PIEDE COMPRESO PEDICURE E NAIL DESIGN [TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA E ALLA BELLEZZA] .....	121
3.3 Trattamenti del piede incluso pedicure e nail design [Trattamenti correlati alla cura e alla bellezza].....	123
1.    Caso di studio “Servizi relativi ai trattamenti del piede” .....	124
2.    Compito pratico “Igiene sul posto di lavoro” .....	127
3.    Gioco di ruolo, esercizio scritto “Compilazione di una scheda cliente” .....	129
4.    Esercizio scritto “Problemi nello svolgimento del trattamento” .....	131
5.    Analisi video, dimostrazione "Estetista e cliente che discutono di un trattamento del piede"	135
6.    Compito pratico “Problemi alla pelle delle unghie dei piedi e dei piedi” .....	139
7.    Esercizio scritto “Fasi di una pedicure” .....	145
8.    Dimostrazione “Arte dell'unghia del piede” .....	150
9.    Attività pratica “Applicazione dello smalto gel” .....	153
10.   Esercizio scritto “Smalti ecologici” .....	154

11.	Simulazione “Consigliare un cliente sui trattamenti domiciliari” .....	157
12.	Esercizio scritto “Pedicure per clienti con bisogni speciali” .....	160
13.	Esercizio scritto “Salone per unghie green” .....	164
	MASSAGGI E TRATTAMENTI CON PARAFFINA [TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA] .....	168
3.4	Massaggi e trattamenti con paraffina [Trattamenti correlati alla cura] .....	171
1.	Simulazione “Esecuzione del massaggio alle mani” .....	172
2.	Esercizio scritto “Massaggio plantare vs riflessologia plantare” .....	175
3.	Video analisi “Esecuzione del massaggio ai piedi” .....	181
4.	Esercizio scritto “Indicazioni e controindicazioni per un trattamento delle mani con paraffina” .....	184
5.	Simulazione “Esecuzione del trattamento delle mani con paraffina” .....	187
6.	Compito pratico “Consultare un cliente e affrontare l'insoddisfazione del cliente” .....	190
7.	Compito pratico “Consigliare un cliente su un prodotto adatto per la cura di mani e piedi” 193	
8.	Esercizio scritto “Tipi di cera” .....	196
9.	Attività pratica “Creare una storia su Instagram” .....	199

## INTRODUZIONE

Il presente documento è stato sviluppato come lavoro congiunto di organizzazioni partner da Germania, Spagna, Italia, Cipro e Finlandia, condotto nell'ambito del progetto "**Enhancement of VET offers in the wellness sector**" (di seguito denominato **Capacità for Wellness**, progetto numero 2019-1-DE02 -KA202-006180).

Il progetto **Capacità for Wellness** mira a dotare i fornitori di servizi per il benessere, i professionisti e gli istituti di formazione professionale con strumenti per valutare e migliorare le competenze professionali proprie e dei dipendenti.

### Scopo dei materiali formativi per il settore

Le risorse formative create dal team di Capacità for Wellness hanno una struttura modulare e coprono tutte le competenze professionali rilevanti nonché le competenze trasversali per chi opera nel settore benessere. Tali materiali di formazione si basano sugli standard occupazionali e sono stati creati per essere un'estensione e un aggiornamento dei materiali di formazione esistenti sul campo.

Il primo passo è stato la mappatura e la redazione di standard occupazionali, al fine di concentrarsi su abilità e abilità pratiche professionali, come igiene, dermatologia/nutrizione, trattamenti viso, cura delle mani e dei piedi, trattamento del corpo, attività sportive e del tempo libero, nonché, competenze trasversali come lingue straniere, comunicazione e competenze green. Queste competenze sono state raggruppate in aree e unità di lavoro, al fine di costruire un percorso modulare che ha aiutato la progettazione dei materiali formativi per l'apprendimento basato sul lavoro, nonché le procedure di valutazione con strumenti per la valutazione e la validazione delle competenze acquisite nelle istituzioni di formazione professionale e in un contesto non formale.

Lo scopo di queste risorse di formazione è supportare:

- **dipendenti** del settore wellness per sviluppare ulteriormente le proprie competenze professionali e trasversali al fine di soddisfare le esigenze dei datori di lavoro
- **datori di lavoro** e programmi di formazione professionale nel settore benessere per rispondere alle sfide delle competenze e alle nuove tendenze del settore benessere
- **studenti** di programmi di formazione professionale nel settore del benessere per prepararli con abilità e competenze pertinenti

L'approccio utilizzato per costruire tali materiali di formazione è un approccio di **apprendimento basato sul lavoro**, ad esempio alcune risorse possono includere simulazioni, casi di studio, attività pratiche con utilizzo di video, software, audio, altri siti Web, ecc.

Inoltre, l'attenzione alla creazione di materiali formativi rilevanti si è concentrata su trattamenti estetici, sport e fitness, tempo libero e ricreazione o ricreazione terapeutica ma anche su competenze trasversali come lingue straniere, comunicazione e lavoro con il cliente, competenze digitali.

Nella progettazione dei materiali di formazione, abbiamo tenuto conto delle questioni più importanti legate al settore del benessere, come le **competenze verdi** e l'affrontare i clienti con bisogni speciali (es. donne in gravidanza, anziani e persone con malattie oncologiche) per creare contenuti aggiornati e interessanti risorse per tutti coloro che desiderano migliorare le proprie capacità e capacità.

### Come utilizzare e applicare i materiali formativi per il settore benessere

Le risorse formative sono state sviluppate di concerto con i partners e con il contributo fondamentale di esperti e docenti degli ambienti professionali e educativi (scuole di formazione professionale) e la supervisione e il contributo da parte del mercato del lavoro, quali esperti esterni e personale dirigente del settore benessere.

I materiali didattici sono costruiti per essere utilizzati principalmente in due contesti:

- negli **ambienti professionali ed educativi** (programmi di formazione professionale) svolti dal personale IFP (insegnanti)
- nelle aziende che operano nel campo del benessere (centri estetici, palestre, centri benessere, hotel e resort dove c'è attenzione alle specifiche esigenze dei clienti)

Un altro modo di utilizzare questo materiale è **l'autoapprendimento**: qualsiasi discente (giovane o adulto) interessato a migliorare le proprie competenze può scaricare liberamente e gratuitamente alcune aree o unità dei materiali formativi e iniziare il proprio percorso di arricchimento e miglioramento delle proprie conoscenze e competenze nel settore del benessere.

La struttura dei materiali didattici è la seguente:

**Ogni area di lavoro** è composta da un **numero di unità**.

**Ogni unità** si basa su un **risultato di apprendimento** descritto come conoscenza, abilità, responsabilità e autonomia, che sono legate alle prestazioni richieste nel campo benessere. Il risultato dell'apprendimento è descritto anche da una serie di indicatori dimostrativi che aiutano l'utente a comprendere quali pratiche comuni basate su situazioni lavorative reali sono incluse nell'unità e allo stesso tempo richieste dal mondo del lavoro.

Per raggiungere il risultato di apprendimento (riferito a un livello di prestazione EQF 4 secondo gli standard europei) sono stati creati vari **materiali di formazione**.

Ogni unità contiene quindi una serie **di attività** che consentono allo studente di raggiungere l'obiettivo di apprendimento dell'unità. Tutte le attività sono state costruite per includere, oltre alla capacità di agire professionalmente, la capacità di lavorare in sicurezza (competenze di igiene e sicurezza) e di utilizzare le più importanti competenze trasversali legate alla professione (servizio clienti e comunicazione, competenze green, competenze informatiche).

Infine, nella prima parte della descrizione dell'unità sono riassunte le **tipologie di materiali/risorse**.

**Ogni materiale/attività** ha una descrizione o presentazione iniziale che spiega al lettore qual è il focus dell'attività e quali sono i passaggi per completare l'attività.

Ogni attività riporta anche la **tipologia**, ovvero se l'attività è individuale, di gruppo o mista; **l'elenco dei materiali, attrezzature e strumenti** necessari per completare l'attività/esercizio/compito e il **tempo necessario**. Ogni attività è integrata con **degli allegati**, ovvero i documenti, gli esercizi, i link e tutto il necessario per lo svolgimento dell'attività e con le rispettive **soluzioni** ove applicabili.

Tutti questi materiali di formazione sono pensati per essere utilizzati nei tre contesti di apprendimento (a scuola, al lavoro o a casa per lo studio autonomo).

Nella seguente guida, lo studente o l'insegnante degli istituti di formazione professionale, nonché il datore di lavoro o il dipendente del settore benessere possono trovare materiali e risorse di formazione innovativi e aggiornati creati con un approccio di apprendimento basato sul lavoro, cioè con risultati e obiettivi di apprendimento basati sulla realtà lavorativa.

## I MATERIALI DI FORMAZIONE

### Area di Lavoro 3: Trattamenti mani e piedi di cura e di bellezza

- 3.1 Dermatologia/anatomia di base
- 3.2 Trattamenti delle mani inclusi manicure, nail design ed extension [trattamenti relativi alla cura e alla bellezza]
- 3.3 Trattamenti del piede compreso pedicure e nail design [trattamenti relativi alla cura e alla bellezza]
- 3.4 Massaggi e trattamenti con paraffina [trattamenti correlati alla cura]



# Trattamenti mani e piedi di cura e di bellezza



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union





## DERMATOLOGIA DI BASE / ANATOMIA



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



Trattamenti mani e piedi di cura e di bellezza

3.1		DERMATOLOGIA DI BASE / ANATOMIA	
I risultati di apprendimento corrispondono a EQF			EQF 4
Risultato di apprendimento: Lui/lei è in grado di analizzare i tipi di pelle di mani e piedi e valutare i risultati per la pianificazione del trattamento			Indicatori dimostrativi
Conoscenze	Capacità	Responsabilità ed autonomia	
<i>Lui/lei è in grado di</i>	<i>Lui/lei è in grado di</i>	<i>Lui/lei dimostra comprovata capacità di</i>	<i>Basato su situazioni di lavoro reali</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Elencare gli elementi di anatomia, fisiologia, igiene e cosmetologia funzionali agli interventi previsti</li> <li>• Riconoscere i tipi di alterazioni e difetti patologici di mani, piedi e unghie che ostacolano o impediscono l'esecuzione di un trattamento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnosticare la pelle di mani e piedi attraverso interviste e osservazioni</li> <li>• Effettuare il check-up preliminare, a seconda del servizio da erogare, individuando eventuali anomalie, malformazioni e imperfezioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assumersi la responsabilità del completamento della diagnosi completa della cura della pelle e del check-up preliminare di mani e piedi, identificando alterazioni patologiche, difetti e imperfezioni</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diagnostica la pelle delle mani e dei piedi individualmente con il cliente al piano di trattamento in modo comprensibile, anche in lingua straniera. Elenca nella scheda di trattamento gli elementi di anatomia, fisiologia e igiene, anche difetti e imperfezioni.</li> <li>• Riconosce e identifica i tipi di alterazioni e difetti patologici di mani, piedi e unghie che ostacolano o impediscono l'esecuzione di un trattamento.</li> <li>• Gestisce il rapporto con il cliente (intervista e osservazione).</li> <li>• Consiglia le caratteristiche della pelle delle mani e</li> </ul>

			dei piedi individualmente e correttamente al cliente e fornisce consigli per la cura della pelle.
<b>Strumenti di valutazione</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Prove estratte dal lavoro/caso di studio</li> <li>• Test</li> </ul>		

### 3.1 Dermatologia/anatomia di base

#### Elenco dei materiali/attività

1. Compito pratico “L'anatomia delle mani e dei piedi”
2. Materiale teorico “Cambiamenti nella pelle e nelle unghie, piani di trattamento di mani e piedi”
3. Caso di studio “Cause di problemi alle mani e ai piedi”

#### Obiettivo dell'unità

Al termine di questa unità sarai in grado di analizzare i tipi di pelle di mani e piedi e valutare i risultati per la pianificazione del trattamento. Comunicherai in modo professionale e comprensibile, anche in una lingua straniera. Potrai inoltre identificare gli elementi di anatomia, fisiologia e igiene, anche difetti e imperfezioni alla scheda di trattamento. Potrai consigliare individualmente e correttamente al cliente le caratteristiche della pelle delle mani e dei piedi e dare consigli per la cura della pelle.

#### Competenze trasversali coinvolte

- Servizio clienti e comunicazione
- Gestione e processi di supporto
- Gestione del tempo
- Competenze ICT
- Lingue straniere
- Competenze green

#### Competenze di igiene e sicurezza coinvolte

- Conoscenze di base di igiene e sicurezza
- Attrezzature e strumenti nel settore benessere
- Disinfezione di attrezzature e mobili, sterilizzazione ecc.

#### Tipologia di materiali/risorse

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> analisi video</li> <li><input type="checkbox"/> simulazione</li> <li><input type="checkbox"/> dimostrazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> compito pratico</li> <li><input type="checkbox"/> gioco di ruolo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso di studio</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> dialoghi</li> <li><input type="checkbox"/> esercizio scritto</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> Altro: materiale teorico</li> </ul> |
|--|---|

Titolo del materiale/attività	1. Compito pratico “L'anatomia delle mani e dei piedi”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>L'attività consiste nel formatore che spiega il compito pratico e fornisce consigli per i seguenti passaggi:</p> <p>Step 1: selezione delle squadre (2-4 persone per squadra).</p> <p>Step 2: ricerca di diversi video di YouTube in inglese sull'anatomia di mani e piedi <b>(in particolare devono essere presentati ossa e muscoli)</b>.</p> <p>Step 3: preparare una presentazione di uno dei migliori video per altre squadre.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer e connessione a Internet</li> <li>• Fonti diverse: i team trovano le informazioni in modo indipendente</li> <li>• I team devono utilizzare video YouTube affidabili e includere il collegamento alla presentazione</li> </ul>
Tempo necessario	60 min (per preparare una presentazione) circa 90 min (15 min per ogni squadra)
Allegati	
Soluzione dell'attività	<p>Gli studenti dovrebbero trovare almeno questi collegamenti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=LIYUjR_mIHA">https://www.youtube.com/watch?v=LIYUjR_mIHA</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zSjB3vEnAJ8">https://www.youtube.com/watch?v=zSjB3vEnAJ8</a></li> <li>• <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zyl6eoU-3Rg">https://www.youtube.com/watch?v=zyl6eoU-3Rg</a></li> </ul>

## Soluzione

**Gli studenti dovrebbero trovare almeno questi link:**

- [https://www.youtube.com/watch?v=LIYUjR\\_mlHA](https://www.youtube.com/watch?v=LIYUjR_mlHA)
- <https://www.youtube.com/watch?v=zSjB3vEnAJ8>
- <https://www.youtube.com/watch?v=zyl6eoU-3Rg>



Titolo del materiale/attività	2. Materiale teorico “I cambiamenti nei piani di trattamento della pelle e delle unghie, delle mani e dei piedi”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	L'attività si compone dei seguenti passaggi: Step 1: presentazione del materiale teorico dei cambiamenti nella pelle e nelle unghie da parte del trainer. Step 2: spiegare come compilare il piano di trattamento per mani e piedi da parte dell'istruttore. Step 3: analizzare le proprie mani e piedi da parte degli studenti, compilando il piano di trattamento basato sulle osservazioni.
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer e connessione a Internet</li> <li>• Materiale teorico dei cambiamenti nella pelle e nelle unghie</li> <li>• Piani di trattamento mani e piedi</li> </ul>
Tempo necessario	3 ore (3 x 1 ora)
Allegati	Materiale teorico dei cambiamenti nella pelle e nelle unghie e nei piani di trattamento di mani e piedi Scheda per il trattamento delle mani Scheda per il trattamento del piede
Soluzione dell'attività	

## Materiale teorico dei cambiamenti nella pelle e nelle unghie e nei piani di trattamento di mani e piedi

### L'anatomia delle mani e dei piedi

Controlla le immagini per esempio:

<https://musculoskeletalkey.com/the-forearm-wrist-and-hand-3/>

<https://musculoskeletalkey.com/the-forearm-wrist-and-hand-3/>

<https://fi.pinterest.com/pin/428545720762969630/>

<https://courses.lumenlearning.com/ap1x94x1/chapter/muscles-of-the-lower-leg-and-foot/>

- La pelle dei piedi richiede cure particolari, perché i piedi portano tutto il peso del corpo.
- La pelle dei piedi è più spessa della pelle di qualsiasi altra parte del corpo. Lo strato corneo nella pianta dei piedi può contenere centinaia di strati cellulari.
- Non ci sono ghiandole sebacee o peli corporei sulla pianta dei piedi. Il tessuto sottocutaneo è più strettamente attaccato al derma sopra di esso rispetto ad altre aree della pelle. Proprio come nei palmi delle mani, le piante dei piedi hanno numerose ghiandole sudoripare eccrine. Nella pianta dei piedi la rigenerazione dello strato di cheratina dura 3-4 mesi.
- Con le calzature la pelle dei piedi si rompe facilmente al caldo umido, soprattutto se i piedi sudano molto. Lo stress sulla pelle dei piedi può provocare ispessimento e cornificazione della pelle, abrasioni, vesciche e indurimento.
- Molte malattie e l'invecchiamento influenzano la condizione dei piedi. I disturbi muscoloscheletrici possono portare a cambiamenti nelle articolazioni. Il diabete può indebolire la circolazione sanguigna nei piedi e i disturbi della circolazione possono causare gonfiore. Le persone si esercitano fuori casa nel tempo libero e camminano a piedi nudi nelle docce pubbliche. Se la pelle dei piedi è bagnata e rotta, una persona è più incline alle infezioni. Le unghie dei piedi possono essere sotto stress e danneggiarsi nelle scarpe e le infezioni fungine dei piedi possono diffondersi alle unghie dei piedi. Piedi sani con le scarpe giuste ti portano avanti senza problemi!

### Cambiamenti nella pelle e nelle unghie

- Questi cambiamenti possono essere il risultato di molte cose. Un trattamento insufficiente e scorretto o malattie della pelle possono causare alterazioni della pelle.
- È importante mantenere la pelle delle mani e dei piedi pulita e idratata.
- **La pelle delle mani** si asciuga facilmente ed è spesso soggetta ad acqua, detersivi, solventi e altri prodotti chimici. Anche la pelle delle mani è influenzata dall'umidità e dagli sbalzi di temperatura, nonché dai raggi UV. Ecco perché l'invecchiamento si manifesta sulla pelle delle mani più velocemente che altrove. Lo stress frequente sulla pelle può facilmente causare abrasioni e calli.
  - <https://www.healthline.com/health/hand-psoriasis>
  - <https://www.healthline.com/health-news/how-to-tell-if-the-hand-sanitizer-youre-buying-is-safe>
- **La pelle dei piedi** è più incline allo stress e all'attrito e la pelle si stufa anche nelle scarpe e nei calzini. I cambiamenti nella struttura del piede possono causare cambiamenti nella pelle dei piedi.
  - <https://www.healthline.com/health/types-of-feet>
  - <https://www.healthline.com/health/foot-problems>

- La circolazione sanguigna può essere debole nelle mani e nei piedi, motivo per cui si raffreddano facilmente. Mani e piedi freddi, così come il biancore della punta delle dita e delle punte dei piedi possono anche essere causati dal fumo, da alcune malattie e farmaci e guanti e calzature che sono troppo piccoli o di materiale sbagliato.
- Dopo aver mangiato cibi salati, le dita e la pelle delle mani possono gonfiarsi, ma il gonfiore diminuirà rapidamente.
- Dopo lunghi periodi in piedi o seduti, la pelle dei piedi può gonfiarsi, soprattutto se le valvole nelle vene non funzionano correttamente.
- Il modo migliore per evitare i cambiamenti della pelle è prevenirne la formazione prendendosi cura regolarmente della pelle e proteggendola dallo stress.
- Controllare questi collegamenti:
  - <https://www.healthline.com/health/how-to-strengthen-nails#5.-Be-careful-about-the-products-you-use>
  - <https://www.healthline.com/health/dry-cuticles>

### Cambiamenti della pelle causati da sfregamento meccanico

- abrasioni ed erosioni
- cornificazione e indurimento
- calli e duroni
- crepe/fessure
- Abrasioni ed erosioni sono causate da attrito e sudorazione. Sono ulcere superficiali sull'epidermide.
- Con la cornificazione l'attrito meccanico accelera la rigenerazione delle cellule nello strato cellulare basale e lo strato cellulare corneale diventa più spesso nella zona in cui si verifica l'attrito. Lo sfregamento è causato da pressione esterna, compressione o attrito.
- Può verificarsi desquamazione sulla pelle delle mani e dei piedi o se la pelle si è ispessita. I microbi o le sostanze che irritano o allergiano la pelle possono penetrare facilmente nella pelle secca.
- L'indurimento si manifesta sulla pelle come pelle lucida e spessa. Quando è umido, sembra giallastro. L'indurimento, o una piccola parte dell'indurimento, può trasformarsi in un callo se lo sfregamento continua.
- Un mais e un callo possono causare dolore, se la punta a forma di cono del callo esercita pressione su un nervo nel derma. Questo tipo di calli sono duri, mentre i calli tra le dita dei piedi possono essere morbidi. Un callo può anche infiltrarsi con i vasi sanguigni. Il cliente viene indirizzato a un medico se il callo è infetto o purulento.
- I calli (clavus) si trovano tipicamente in:
  - Sopra o tra le dita dei piedi
  - Sopra BUNIONS o HAMMER TOES
  - Sotto o accanto al CHIODO
  - SULLA SUOLA DEI PIEDI
- Calzini o scarpe piccoli, stretti o scomodi possono causare calli. Lo stress sulla pelle può anche essere causato da cambiamenti nella posizione o nella struttura del piede, superfici dure in piedi o per camminare, eccesso di peso o malattie nei muscoli, nelle articolazioni o nelle ossa. È probabile che l'uso eccessivo di una pietra pomice o di una raspa per i piedi possa favorire l'eccessiva cornificazione.

- Potrebbe essere difficile distinguere un callo da una verruca sulla pianta di un piede. All'interno di un callo possono esserci residui di anse capillari allungate, che si presentano come minuscoli punti neri sul callo. I punti neri sono più comuni con le verruche. È importante controllare il dolore nel callo, ad es. premere sul callo e vedere se c'è dolore pungente nel callo.
- Per esempio:
  - <https://www.healthline.com/health/corns-and-calluses>
- Le **fessure/crepe sulla pelle** sono strette e talvolta possono raggiungere anche il derma. Si formano facilmente sulla punta delle dita e sulla pianta dei piedi. Lo stress sulla punta delle dita o sulla pianta dei piedi, o la pelle secca a causa di un eczema cronico, possono causare screpolature. Le crepe sono comuni in estate, quando alle persone piace fare giardinaggio senza guanti, indossare sandali e camminare a piedi nudi. Possono verificarsi ragadi/crepe tra le dita dei piedi a causa dell'eccessiva sudorazione o della pelle secca.
- Per esempio:
  - <https://www.healthline.com/health/what-are-heel-fissures#symptoms>

### Cambiamenti causati da irritazione fisica (caldo e freddo)

- Può verificarsi un congelamento sulla pelle delle mani, anche se la temperatura è normale in altre parti del corpo. La circolazione sanguigna si indebolisce nell'area del congelamento e la circolazione sanguigna può anche interrompersi in alcuni punti. Quando non c'è circolazione sanguigna, il tessuto viene distrutto poiché non c'è ossigeno o sostanze nutritive. Quando il congelamento è superficiale, solo la pelle è danneggiata. Questo è quando ci può essere una sensazione di bruciore sulla pelle e dolore occasionale. Se la pelle continua ad essere esposta al freddo, la pelle diventa bianca e l'area del congelamento si sente dura. A poco a poco la pelle diventerà insensibile e il dolore smetterà. Con un congelamento profondo, anche il tessuto sottocutaneo viene danneggiato oltre alla pelle danneggiata. L'area colpita da un congelamento è insensibile e nella fase di scongelamento può causare la formazione di vescicole sulla pelle. La pelle colpita da un congelamento non va massaggiata, ma può essere riscaldata accuratamente con una mano o in acqua tiepida a temperatura ambiente.
- I **geloni** sono blu rossastri e protuberanze pruriginose sia alle mani che ai piedi. Il modo più semplice per evitarli nelle mani è mantenere le mani calde e asciutte con i guanti, evitando di fumare e muovendo le dita.
- Per esempio:
  - <https://www.healthline.com/health/chilblains>
- Le **ustioni** si verificano quando la temperatura nel tessuto supera i +45 °C.
  - In un primo grado brucia la pelle è arrossata e punge e si sente dolorante per alcune ore. Il danno è solo nell'epidermide e guarirà in un paio di giorni senza lasciare cicatrici.
  - Con un'ustione di secondo grado, la pelle si forma delle vesciche e il danno ha raggiunto il derma. La pelle bruciata è gonfia, dolorante e la guarigione richiederà alcune settimane.
  - In un'ustione di terzo grado il danno è più profondo che in un'ustione di primo e secondo grado. La pelle è secca, dura e insensibile e guarirà lentamente.
- La pelle ustionata deve essere tenuta sotto l'acqua fredda per circa mezz'ora per evitare che l'ustione si diffonda nel tessuto.
- Per esempio:
  - <https://www.healthline.com/health/first-aid-with-burns>

- Una **vescica** può essere il risultato di un congelamento o di un'ustione, ma sui piedi una vescica di solito si forma dopo l'attrito esterno o lo stress. Prima che si formi la vescica, la pelle è arrossata e si sente calda. Sulla pelle o sotto la pelle si forma una piccola tasca piena di liquido che può essere limpido o sanguinante. Se lo stress continua, la cornificazione può sostituire la vescica. Una vescica può anche essere un sintomo di una malattia della pelle (eruzioni cutanee, sintomi allergici). La vescica guarirà al meglio se non viene perforata. I cerotti in gel sono un buon modo per proteggere le vesciche sui piedi.
  - Per esempio:
    - <https://www.healthline.com/health/blisters>

#### Cambiamenti causati da irritazioni chimiche (acqua e solventi)

- Prima di iniziare il lavoro bagnato, o dopo il lavoro bagnato, si consiglia di proteggere la pelle delle mani con una crema idratante. Con il lavoro ordinario è sconsigliato l'uso di guanti protettivi, perché possono irritare la pelle anche più della semplice acqua e dei detersivi di base. I guanti protettivi devono essere sempre indossati quando si utilizzano prodotti chimici o solventi aggressivi e si consiglia di utilizzare anche i sottoganti.
- La macerazione della pelle può verificarsi se gli spazi tra le dita sono stretti o se l'umidità è intrappolata sotto gli anelli. Una macerazione cutanea può verificarsi anche tra le dita dei piedi poiché i piedi possono essere coperti a lungo da scarpe e calze. Con la macerazione delle bucce, l'epidermide diventa morbida e la pelle diventa bianca e si rompe facilmente. La pelle rotta viene facilmente penetrata dai microbi, che possono quindi portare a infezioni ed eruzioni cutanee.
  - Maggiori informazioni:
    - <https://www.healthline.com/health/contact-dermatitis#symptoms>

#### Cambiamenti causati da malattie della pelle

- Il **pie' d'atleta** (tinea pedis) è diventato più comune. È causata da dermatofitosi e si trasmette facilmente negli spazi pubblici umidi come le docce, soprattutto se la pelle è bagnata e lesionata. L'infezione di solito inizia tra l'alluce o sotto l'alluce. Il piede dell'atleta può diffondersi anche alle unghie. Il cliente deve sempre essere indirizzato a un medico se soffre di piede d'atleta. Se l'infezione è lieve e dura da molto tempo, può mostrare desquamazione e arrossamento nel tallone e nell'arco plantare. Per una persona che ha la pelle atopica potrebbe essere difficile distinguere il piede d'atleta dalla desquamazione causata dalla pelle secca in inverno.
  - Per esempio:
    - <https://www.healthline.com/health/athletes-foot>
- **Verruche** (verruca vulgaris) sono causati da un virus. Sono tumori cutanei benigni e si trasmettono a contatto diretto con la pelle o ad es. dalle scaglie di pelle sul pavimento in una palestra. Le verruche nella pianta dei piedi di solito crescono a grappolo e verso l'interno sulla pelle, quando le macchie nere, cioè i capillari, sono più comuni.
  - Sulle mani, le verruche sono più prominenti sulla pelle e la superficie della verruca può assomigliare a un cavolfiore.
  - Una quantità significativa di cornificazione o indurimento può verificarsi sulla parte superiore della verruca. Rimuovere le verruche è doloroso, ma a volte guariscono da sole.
  - Per esempio:

- <https://www.healthline.com/health/mosaic-warts#treatments>
- **Erisipela** è causato dal batterio *Streptococcus pyogenes*, cioè streptococchi  $\beta$ -emolitici di gruppo A, e di solito i batteri entrano nella pelle da una ferita sul piede o attraverso la macerazione cutanea delle dita dei piedi. I sintomi dell'erisipela includono rossore caldo e gonfiore sulla pelle, nausea generale e sensazione di brividi. L'erisipela può verificarsi regolarmente nello stesso punto. Il cliente deve essere indirizzato a un medico.
  - Per esempio:
    - <https://www.healthline.com/health/erysipelas#symptoms>

### L'anatomia dell'unghia

Guarda questo link:

<https://www.healthline.com/health/nail-matrix>

### Cambiamenti nelle unghie

- Le cause possono includere malattie della pelle
  - Sintomi di malattie infettive della pelle
  - Causato da paronichia
  - Causato dalla psoriasi
- Alcune delle cause possono essere fattori meccanici esterni
  - Un incidente improvviso
  - Stress duraturo causato da calzature troppo piccole
  - Sostanze chimiche
  - Cattiva igiene, troppo umido o troppo secco
  - Deformità delle dita dei piedi, che possono causare pressione sulle unghie
- I cambiamenti nelle unghie possono anche essere causati da tumori
  - Un tumore sotto la lamina ungueale
  - Sperone osseo, cioè esostosi
  - Un tumore nel solco ungueale
- Potrebbero esserci delle cause sconosciute
  - “violenza” autoinflitta
- Anche i fattori interni possono essere cause
  - Disturbi della circolazione sanguigna o dei nervi delle dita delle mani o dei piedi
  - Disturbi metabolici
  - Malattie generali -> alterazioni delle unghie

Se il cambiamento si verifica in tutte le unghie, di solito è un sintomo di una malattia generale. Se i cambiamenti si verificano solo in alcune unghie, è un segno di una causa esterna.

Guarda questi link:

<https://www.healthline.com/health/split-nail>

<https://www.healthline.com/health/nail-abnormalities-2>

- Le condizioni mediche possono causare alterazioni delle unghie. Dovresti consultare un medico se noti uno dei seguenti sintomi (Elenco di Healthline):



- “scolorimento (striature scure, striature bianche o cambiamenti nel colore delle unghie) cambiamenti nella forma dell'unghia (arricciature o bastoncini)
  - variazioni dello spessore dell'unghia (ispessimento o assottigliamento)
  - unghie che diventano fragili
  - chiodi snocciolati
  - sanguinamento intorno alle unghie
  - gonfiore o arrossamento intorno alle unghie
  - dolore intorno alle unghie
  - un'unghia che si separa dalla pelle”.
- **Scolorimento:** può essere il risultato di sostanze utilizzate sul lavoro, balsami, fumo, traumi, contributi fisici, farmaci, malattie della pelle e genetica.
    - Unghie gialle, bruno-rossastre, verdi o nere: fungo dell'unghia
    - Macchie giallo-marroni sotto l'unghia: psoriasi
    - Bianco nella metà inferiore e rosa nella parte superiore: insufficienza renale
    - Unghie bianche: cirrosi
    - Unghie verdi: infezioni da pseudomonas
    - Unghie gialle: invecchiamento, smalto, condizione medica
    - Unghie nere: anemia, diabete, malattie cardiache, malattie renali, infezioni fungine, melanoma e traumi
    - Maggiori informazioni per esempio:
      - <https://www.healthline.com/health/toenail-discoloration>
  - **Unghie incarnite** succede quando gli angoli o i bordi dell'unghia crescono nella pelle che circonda l'unghia. È molto probabile che l'alluce cresca un'unghia incarnita. Le persone con i piedi sudati, come gli adolescenti, sono più inclini alle unghie incarnite. Le unghie incarnite si verificano anche nelle persone anziane.
    - Maggiori informazioni:
      - <https://www.healthline.com/health/ingrown-toenail>
  - **Unghia anormalmente spessa** (i.e. onychauxis) si verifica nelle unghie delle mani o dei piedi. Le unghie possono arricciarsi e diventare bianche o gialle. A causa di questo ispessimento, la lamina ungueale potrebbe separarsi dal letto ungueale.
    - Maggiori informazioni:
      - <https://www.healthline.com/health/onychauxis>
  - **Onicogriposi** (i.e. onychogryphosis) è una malattia delle unghie. Un lato dell'unghia cresce più velocemente dell'altro. L'unghia cambia solitamente in giallo o marrone, sarà più spessa, più lunga e curva dell'unghia normale.
    - Maggiori informazioni:
      - <https://www.healthline.com/health/onychogryphosis>
  - **Trattare le alterazioni dell'unghia:** È importante notare l'infrazione acuta. Nell'analisi del trattamento del piede, è necessario notare la causa del problema! Anche se non è sempre così ovvio quale sia la causa del problema. È importante comunicare con il cliente!
    - Confronta l'unghia con le unghie sane
    - valutare le modifiche e il trattamento.

## SCHEDA TRATTAMENTO MANI

Specialista della cura della pelle:	Data:
Il trattamento è iniziato:	Il trattamento è terminato:
Nome del cliente:	Anno di nascita del cliente:
Salute/medicinali del cliente:	Possibili allergie:

### PELLE DELLE MANI:

#### DESTRA

- normale
- secca
- molto secca
- pelle invecchiata
- cambiamenti pelle
- altro:

#### SINISTRA

- normale
- secca
- molto secca
- pelle invecchiata
- cambiamenti pelle
- altro:

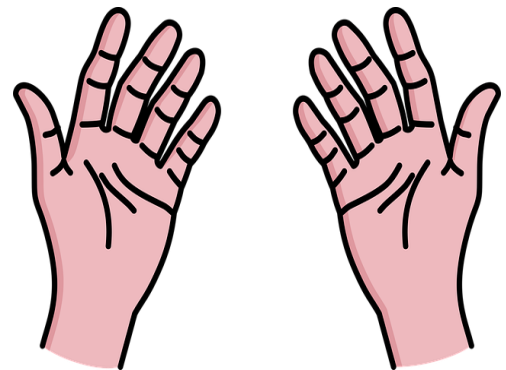


Photo taken:

<https://pixabay.com/it/vectors/vartalo-eturaaja-ele-k%3%a4si-k%3%a4det-1293884/>

### CUTICOLE:

#### DESTRA

- normale
- secca
- danneggiata
- cambiamenti pelle
- altro :

#### SINISTRA

- normale
- secca
- danneggiata
- cambiamenti pelle
- altro:

### UNGHIE:

#### DESTRA

- normale
- dura
- soft
- fragile
- cambiamenti unghie
- altro:

#### SINISTRA

- normale
- dura
- soft
- fragile
- cambiamenti unghie
- altro:

<b>Altre note:</b>	
<b>Metodo di massaggio:</b>	<b>Finalità del Trattamento:</b>
<b>Piano di trattamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<b>Spiega le tue scelte:</b>
<b>ISTRUZIONI PER I TRATTAMENTI DOMICILIARI E DI SEGUITO:</b>	
<b>Raccomandazioni per il prossimo appuntamento per il trattamento:</b>	
<b>Piano di trattamento delle mani controllato</b> ___/___	

## SCHEDA TRATTAMENTO DEL PIEDE

<b>Specialista della cura della pelle:</b>	<b>Data:</b>
<b>Il trattamento è iniziato:</b>	<b>Il trattamento è terminato:</b>
<b>Nome del cliente:</b>	<b>Anno di nascita del cliente:</b>
<b>Salute/medicinali del cliente:</b>	<b>Possibili allergie:</b>

### LA STRUTTURA DEL PIEDE:

#### DESTRO

- normale
- borsite
- dita a martello
- arco trasversale appiattito
- arco longitudinale appiattito

#### SINISTRO

- normale
- borsite
- dita a martello
- arco trasversale appiattito
- arco longitudinale appiattito

### ANALISI DELLA PELLE /PIEDI E STINCHI:

#### DESTRO

- normale
- secco
- crepa
- sudato
- macerazione
- callo
- verruca
- possibile infezione fungina (Piede dell'atleta)
- vene varicose
- rigonfiamento
- altro:

#### SINISTRO

- normale
- secco
- crepa
- sudato
- macerazione
- callo
- verruca
- possibile infezione fungina (Piede dell'atleta)
- vene varicose
- rigonfiamento
- altro:

### UNGHIE:

#### DESTRO

- normale
- incarnita
- ispessita
- possibile infezione fungina
- altro:

#### SINISTRO

- normale
- incarnita
- ispessita
- possibile infezione fungina
- altro:



Photo taken:

<https://pixabay.com/it/vectors/jalat-varpaat-jalka-avojaloin-1569457/>

<b>Altre note:</b>	
<b>Metodo di massaggio:</b>	<b>Finalità del Trattamento:</b>
<b>Piano di trattamento:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> <li>•</li> </ul>	<b>Spiega le tue scelte:</b>
<b>ISTRUZIONI PER I TRATTAMENTI DOMICILIARI E DI SEGUITO:</b>	
<b>Raccomandazioni per il prossimo appuntamento per il trattamento:</b>	
<b>Piano di trattamento delle mani controllato</b> ___/___/_____	

Titolo del materiale/attività	3. Caso di studio “Cause di problemi alle mani e ai piedi”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>L'attività consiste nell'approfondire le conoscenze dei discenti sulle cause dei problemi alle mani e ai piedi. I passaggi da seguire sono:</p> <p>Step 1: formare gruppi di 2-5 persone.</p> <p>Step 2: distribuzione dei casi di studio tra i team da parte del formatore.</p> <p>Cause di problemi alle mani e ai piedi:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Fattori biomeccanici</b> (es. struttura e funzione del corpo, muscoli, circolazione sanguigna, meccanica del movimento, tenere in considerazione anche la gravidanza)</li> <li>2. <b>Stile di vita</b> (es. esercizio fisico, alimentazione, condizioni di lavoro)</li> <li>3. <b>Infezioni</b> (es. batteri, funghi, virus e scarsa igiene)</li> <li>4. <b>Sintomi generali della malattia agli arti superiori e inferiori</b> (es. disturbi muscoloscheletrici, malattie reumatiche, circolazione sanguigna e disturbi neurologici, malattie della pelle e diabete)</li> </ol> <p>Step 3: preparare un breve riassunto del caso di studio fornito da ciascun team.</p> <p>Step 4: Presentazione del riassunto e discussione con il pubblico (altri studenti).</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer e connessione a Internet</li> <li>• Fonti diverse: i team trovano le informazioni in modo indipendente</li> <li>• I team dovrebbero utilizzare fonti e immagini affidabili e includere l'elenco delle fonti nella presentazione riassuntiva.</li> </ul>
Tempo necessario	<p>1 ora/case study e preparazione della presentazione</p> <p>20 min / presentazione</p> <p>10 min / discussione di una presentazione</p> <p>Totale 3 ore</p>
Allegati	<p>Il formatore può fornire questi collegamenti agli studenti per aiutarli:</p> <p><a href="https://www.healthline.com/human-body-maps/skeletal-system#health-tips">https://www.healthline.com/human-body-maps/skeletal-system#health-tips</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/itchy-feet-pregnancy">https://www.healthline.com/health/itchy-feet-pregnancy</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/cuticle">https://www.healthline.com/health/cuticle</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/fitness-nutrition/healthy-lifestyle-benefits#how-to-start">https://www.healthline.com/health/fitness-nutrition/healthy-lifestyle-benefits#how-to-start</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/infections#9">https://www.healthline.com/health/infections#9</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/musculoskeletal-disorders">https://www.healthline.com/health/musculoskeletal-disorders</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/rheumatic-diseases">https://www.healthline.com/health/rheumatic-diseases</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/peripheral-vascular-disease#_noHeaderPrefixedContent">https://www.healthline.com/health/peripheral-vascular-disease#_noHeaderPrefixedContent</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/titubation">https://www.healthline.com/health/titubation</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health-news/skin-color-when-discussing-skin-diseases#New-programs-starting">https://www.healthline.com/health-news/skin-color-when-discussing-skin-diseases#New-programs-starting</a></p> <p><a href="https://www.healthline.com/health/diabetes">https://www.healthline.com/health/diabetes</a></p>



Soluzione dell'attività	Soluzione "Cause dei problemi alle mani e ai piedi"
-------------------------	---

## Lista dei links

Controlla questi link per il caso di studio:

<https://www.healthline.com/human-body-maps/skeletal-system#health-tips>

<https://www.healthline.com/health/itchy-feet-pregnancy>

<https://www.healthline.com/health/cuticle>

<https://www.healthline.com/health/fitness-nutrition/healthy-lifestyle-benefits#how-to-start>

<https://www.healthline.com/health/infections#9>

<https://www.healthline.com/health/musculoskeletal-disorders>

<https://www.healthline.com/health/rheumatic-diseases>

[https://www.healthline.com/health/peripheral-vascular-disease#\\_noHeaderPrefixedContent](https://www.healthline.com/health/peripheral-vascular-disease#_noHeaderPrefixedContent)

<https://www.healthline.com/health/titubation>

<https://www.healthline.com/health-news/skin-color-when-discussing-skin-diseases#New-programs-starting>

<https://www.healthline.com/health/diabetes>

## Soluzione “Cause dei problemi alle mani e ai piedi”

### Cause di problemi alle mani e ai piedi

- Fattori biomeccanici
- Stile di vita
- Infezioni
- Sintomi di malattie generali degli arti inferiori

### Fattori biomeccanici

- Significa osservare i movimenti di una persona secondo le leggi della meccanica
- La meccanica del movimento del piede non può essere scissa in un'azione indipendente, perché si riferisce sempre a tutto il corpo. Soprattutto alla meccanica del movimento dell'arto inferiore.
- Le dimensioni e la forma delle ossa e delle articolazioni influenzano la funzione e la durata di mani e piedi (catena cinetica)
- La modifica della struttura, della funzione o della posizione di una parte del corpo comporta un cambiamento compensato in un'altra parte (compensazione)
  - temporaneo
  - permanente (porta a cambiamenti ed erosione di ossa, articolazioni e tessuti molli)
  - i muscoli si adattano allungandosi e accorciandosi
- Durante l'adolescenza le articolazioni si adattano, anche se lussate. Successivamente il cambiamento diventerà permanente e si tradurrà in una malformazione in progressivo deterioramento.
- Alterazioni articolari negli anziani: la capsula articolare si adatta restringendosi o allungandosi -> viene ostacolata la circolazione del fluido che lubrifica le cartilagini articolari.
- La mobilità dei muscoli che muovono l'articolazione è disturbata, se un gruppo muscolare è in buona posizione rispetto all'attività dell'articolazione, l'attività dell'altro è assente e ciò non può impedire la formazione di malformazioni.
  - **AVVISO!** La circolazione sanguigna negli arti inferiori può essere disturbata in modo tale da causare vene varicose
    - Esaminare le mani e i piedi nel loro insieme!

La più grande causa esterna di distruzione dei piedi e la più grande influenza sulla meccanica del movimento: scarpe troppo piccole e dalla forma sbagliata!

### Stile di vita

- Al giorno d'oggi l'esercizio è minimo e monotono su superfici piane e dure.
- Una superficie piana dirige un impatto maggiore sui piedi rispetto alle superfici naturali.
- Il sistema di assorbimento degli urti in piedi è portato al limite.
- Sport fitness: sforzo monotono sul corpo
- Obesità: notevole sforzo sul corpo
- Condizioni di lavoro: esterno/interno, caldo/freddo sbalzi di temperatura, umidità, materiali del pavimento, lavoro con le mani, prodotti chimici, incidenti, moda calzature

### Infezioni

- Batteri, funghi e virus
- Di solito le infezioni causate da batteri sono un ulteriore sintomo di verruche e unghie incarnite (complicazioni).
- Le verruche sono causate da virus.
- Scarsa igiene, errata cura di sé, spazi pubblici (non protetti) aumentano il rischio di infezione.

### Sintomi generali della malattia agli arti inferiori

- La malattia stessa non causerà necessariamente sintomi locali nei piedi, ma ad es. malformazioni, pelle e problemi causati da altre cose diranno se c'è qualcosa che non va con i piedi.
- Le maggiori cause di cattive condizioni degli arti superiori e inferiori:
  - disordini muscolo-scheletrici
  - malattie reumatiche
  - circolazione sanguigna e disturbi neurologici
  - malattie della pelle
  - diabete

La persona che per prima rileva un cambiamento/sintomo precoce nelle mani o nei piedi del cliente ha una grande responsabilità. Obiettivo per la cura preventiva o il trattamento precoce della malattia! Segnalare un cliente da un medico è una forma importante di trattamento!



**TRATTAMENTI MANI COMPRESO MANICURE,  
NAIL DESIGN ED EXTENSION  
[TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA E ALLA  
BELLEZZA]**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



3.2		TRATTAMENTI MANI COMPRESO MANICURE, NAIL DESIGN ED EXTENSION [TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA E ALLA BELLEZZA]	
I risultati di apprendimento corrispondono a EQF			EQF 4
Risultato di apprendimento: Lui/lei è in grado di effettuare trattamenti alle mani nel rispetto delle normative igieniche e di penetrazione cutanea, comprendendo le esigenze del cliente			Indicatori dimostrativi
Conoscenze	Capacità	Responsabilità ed autonomia	
<i>Lui/lei è in grado di</i>	<i>Lui/lei è in grado di</i>	<i>Lui/lei dimostra comprovata capacità di</i>	<i>Basato su situazioni di lavoro reali</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare i vari tipi e tecniche di trattamento delle mani e delle unghie</li> <li>• Ricordare varie indicazioni e controindicazioni per l'applicazione di procedure cosmetiche per il trattamento di mani e unghie</li> <li>• Elencare le tecniche estetiche per la cura delle unghie (correzione della forma della lamina ungueale)</li> <li>• Denominare varie tecniche di nail art</li> <li>• Descrivere i principi di base della cura quotidiana delle mani e delle unghie</li> <li>• Distinguere i tipi di trattamento per i vari tipi di clienti, incl. donne in gravidanza,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Applicare procedure cosmetiche per mani e unghie tenendo conto delle varie indicazioni e controindicazioni</li> <li>• Applicare i servizi estetici di base (manicure, incl. correzione della forma della lamina ungueale) secondo procedura, sia con strumenti manuali che elettromeccanici</li> <li>• Applicare varie tecniche estetiche per la bellezza delle unghie (unghie artificiali/unghie allungate, decorazione delle unghie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulla base delle indicazioni ricevute, fornire servizi estetici (manicure) utilizzando diverse tecniche e attrezzature, osservando le norme di igiene e sicurezza, i tempi di esecuzione e adottando un atteggiamento amichevole nei confronti del cliente</li> <li>• Valutare la qualità del risultato finale della cura estetica delle mani informando e consigliando il cliente sulle misure necessarie per il mantenimento ottimale dei risultati ottenuti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prepara le informazioni per il cliente sui servizi disponibili nel centro estetico creando un sito web.</li> <li>• Riceve e accoglie il cliente per l'analisi di mani e unghie, registrando i dati nella cartella del cliente.</li> <li>• Spiega al cliente la proposta di trattamento in base alle alterazioni che presenta (disidratazione, invecchiamento cutaneo, iperpigmentazione) e alle caratteristiche che presenta (gravidanza, diabete, cure oncologiche)</li> <li>• Prepara lo spazio di lavoro con le attrezzature, i materiali ei cosmetici,</li> </ul>

<p>anziani, malati di cancro, persone con intolleranze, ecc.</p>			<p>compresi i cosmetici verdi, mantenendo le misure di sicurezza e igiene.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Esegue il trattamento richiesto nei tempi e con la corretta sequenza del processo, mantenendo le misure igienico-sanitarie durante tutto il processo.</li> <li>• Lui/lei esegue il processo di manicure maschile nei tempi e nella sequenza corretta, mantenendo le misure igienico-sanitarie durante tutto il processo.</li> <li>• Propone ed esegue make up e decorazione unghie combinando diverse tecniche.</li> <li>• Spiega il processo di applicazione delle unghie artificiali, secondo i desideri della cliente, adattandolo allo stato dell'unghia e alla morfologia delle dita.</li> <li>• Spiega al cliente le cure e le manutenzioni da seguire a domicilio secondo</li> </ul>
--	--	--	---



			il processo applicato. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Analizza la qualità del processo attraverso un'indagine di soddisfazione</li> </ul>
Strumenti di valutazione	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Prove estratte dal lavoro/caso di studio</li> <li>• Test</li> </ul>		

### 3.2 Trattamenti delle mani che include manicure, nail design ed extension [Trattamenti correlati alla cura e alla bellezza]

Elenco dei materiali/attività

1. Attività pratica "Creazione di un sito web informativo"
2. Simulazione "Studio della pelle e analisi di mani e unghie"
3. Esercizio scritto "Preparazione dei materiali"
4. Caso di studio "Trattamento di discromie e macchie scure"
5. Simulazione/dimostrazione "Processo di manicure inclusa la manicure maschile"
6. Caso di studio "Selezione della decorazione delle unghie"
7. Compito pratico "Creazione di un sondaggio sulla soddisfazione"

#### Obiettivo dell'unità

Dopo aver terminato questa unità, sarai in grado di eseguire trattamenti alle mani, processi di manicure e applicazione di extension e decorazioni per unghie, rispettando le normative di sicurezza e igiene, soddisfacendo le esigenze del cliente, all'interno di criteri di qualità del servizio.

#### Competenze trasversali coinvolte

- Servizio clienti e comunicazione
- Gestione e processi di supporto
- Gestione del tempo
- Competenze ICT
- Lingue straniere
- Competenze green

#### Competenze di igiene e sicurezza coinvolte

- Conoscenze di base di igiene e sicurezza
- Attrezzature e strumenti nel settore benessere
- Disinfezione di attrezzature e mobili, sterilizzazione ecc.

#### Tipologia di materiali/risorse

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> analisi video</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> simulazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> dimostrazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> compito pratico</li> <li><input type="checkbox"/> gioco di ruolo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso di studio</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> dialoghi</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> esercizio scritto</li> <li><input type="checkbox"/> Altro:</li> </ul> |
|---|---|

Titolo del materiale/attività	1. Attività pratica “Creazione di un sito web informativo”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività consiste nella creazione di un sito web per informare il pubblico sul salone di bellezza, sui servizi offerti e sui benefici dei trattamenti per i potenziali clienti. Questa attività migliorerà le capacità ICT. Le informazioni sul sito web possono anche essere preparate in inglese per verificare il livello di competenza dello studente.</p> <p>Lo studente deve creare il sito web aggiungendo alcuni elementi quali: un logo o un'immagine che identifichi il salone, una mappa del luogo, indirizzo, telefono di contatto, email, orari di apertura, trattamenti offerti, foto e/o video che accompagnano le diverse sezioni (manicure , trattamenti per le mani, unghie in gel o porcellana, listino prezzi, norme Covid in salone di bellezza, ecc.).</p> <p>Step 1: visualizzazione dell'esempio fornito nel seguente sito Web:  <a href="https://sites.google.com/cifplasindias.es/Capacità-for-wellness-nails/home">https://sites.google.com/cifplasindias.es/Capacità-for-wellness-nails/home</a>            Step 2: creare il sito Web per il proprio salone di bellezza.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PC o tablet</li> <li>• Connessione internet</li> <li>• Account Google</li> <li>• Applicazione Google “siti” (puoi anche usare WordPress, Vimeo, ecc.)</li> </ul>
Tempo necessario	<p>Step 1: 30 min            Step 2: 2-4 ore</p>
Allegati	<a href="https://sites.google.com/cifplasindias.es/Capacità-for-wellness-nails/home">https://sites.google.com/cifplasindias.es/Capacità-for-wellness-nails/home</a>
Soluzione dell'attività	

## Attività pratica “Creazione di un sito web informativo”

Per l'esecuzione:

Come utilizzare Google Sites 2020 - Tutorial per principianti

[Tutorial in English](#) by Teacher's Tech

To access

Interface

insert elements

Create pages and subpages

change the layout

share and post

Titolo del materiale/attività	2. Simulazione “Studio della pelle e analisi di mani e unghie”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività mira a verificare la capacità di uno studente di effettuare uno studio della pelle e l'analisi delle mani e delle unghie di un cliente. Lo studente deve ricevere il cliente, eseguire l'analisi seguendo il processo di manicure e completare le informazioni nella scheda cliente. La carta cliente potrebbe essere in forma digitale, aiutando lo studente a migliorare le capacità tecnologiche.</p> <p>Questa attività migliorerà le tecniche professionali e la gestione delle pratiche, i processi di supporto, la gestione del tempo e la comunicazione.</p> <p>Step1: ricevere il cliente.</p> <p>Step 2: preparare l'area di lavoro ed esaminare le mani e le unghie del cliente.</p> <p>Step 3: Compilare la scheda cliente e determinare se il servizio richiesto può essere eseguito o meno. Condivisione delle osservazioni e delle raccomandazioni con il cliente.</p> <p>La simulazione può avvenire anche in lingua inglese per verificare il livello di competenza dello studente.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Scheda cliente</li> <li>● Penna matita</li> <li>● Pc/tablet</li> <li>● Lente d'ingrandimento e luce di Wood</li> <li>● Prodotto igienizzante per le mani</li> </ul>
Tempo necessario	15-20 min
Allegati	<p>Scheda cliente “Trattamenti mani”</p> <p>“Cura e bellezza delle mani”</p> <p>“Processi di manicure” (vedi Attività 5)</p>
Soluzione dell'attività	

## STUDIO DELLA PELLE E ANALISI DI MANI E UNGHIE

Va ricordato che possiamo eseguire manicure o trattamenti solo su unghie e pelle sane o in caso di alterazioni non patologiche.

Fasi del processo:

**Step 1:** Preparazione dell'area di lavoro tenendo conto delle misure di disinfezione, sicurezza e igiene con il materiale necessario.

**Step 2:** eseguire il protocollo di igiene delle mani del cliente rimuovendo tutti i gioielli e proteggendo i suoi indumenti. Ascolta i desideri, le preoccupazioni e le richieste del cliente.

**Step 3:** inizia ad analizzare sia lo stato della pelle che delle unghie. Aspetti che andremo ad osservare:

- Morfologia delle mani e delle unghie.
- Alterazioni della pelle e delle unghie e della zona periungueale, prestando attenzione alle articolazioni delle dita, del polso e del gomito.

**Step 4:** Registrazione dei dati e delle informazioni nella carta cliente.

**Step 5:** Consigli sul trattamento da effettuare, la forma delle unghie e il colore per la smaltatura o le decorazioni a scelta del cliente.

## SCHEDA CLIENTE “TRATTAMENTI MANI”

Nome:	Cognome:
Indirizzo:	Cap:
Email:	Tel.:
Professione:	Data di nascita:
Data d'inizio:	

### MORFOLOGIA DELLA MANO E DELLE DITA

Mano stretta	<input type="checkbox"/>	Mano larga	<input type="checkbox"/>	Mano quadrata	<input type="checkbox"/>
Dita lunghe	<input type="checkbox"/>	Dita corte	<input type="checkbox"/>	Dita grosse	<input type="checkbox"/>
Mani coniche	<input type="checkbox"/>	Dita assottigliate	<input type="checkbox"/>		

### LA MORFOLOGIA DELLE UNGHIE

Ovali	<input type="checkbox"/>	Grandi	<input type="checkbox"/>	Rettangolare	<input type="checkbox"/>
Spatole	<input type="checkbox"/>	Rotonde	<input type="checkbox"/>	Piccole	<input type="checkbox"/>

### ALTERAZIONI DELLA PELLE

Calli	<input type="checkbox"/>	Cheratosi palmare	<input type="checkbox"/>	Psoriasi	<input type="checkbox"/>	Geloni	<input type="checkbox"/>
Eczema	<input type="checkbox"/>	Melanosi senile	<input type="checkbox"/>	Disidrosi	<input type="checkbox"/>	Dermatite	<input type="checkbox"/>
vitiligine	<input type="checkbox"/>	Artrite reumatoide	<input type="checkbox"/>	Osteoartrite	<input type="checkbox"/>	Altri	<input type="checkbox"/>
Verruche	<input type="checkbox"/>	Iperidrosi	<input type="checkbox"/>	Vesciche	<input type="checkbox"/>		

### ANTECEDENTS OF ALLERGIES:

PERSONA DIABETICA	<input type="checkbox"/>	SI	<input type="checkbox"/>	NO
----------------------	--------------------------	----	--------------------------	----

### DISTURBI DELLE UNGHIE

Anonichia	<input type="checkbox"/>	Onicochicia	<input type="checkbox"/>	Matrigni	<input type="checkbox"/>	Onicomicosi	<input type="checkbox"/>
Micronichia	<input type="checkbox"/>	Onicochisi	<input type="checkbox"/>	Paronichia	<input type="checkbox"/>	Punteggiato	<input type="checkbox"/>
Macronichia	<input type="checkbox"/>	Onicorressi	<input type="checkbox"/>	Onicofagia	<input type="checkbox"/>	Striature	<input type="checkbox"/>
Pachionichia	<input type="checkbox"/>	Leuconichia	<input type="checkbox"/>	Unghie gialle	<input type="checkbox"/>	Onicolisi	<input type="checkbox"/>

### OSSERVAZIONI:



Nome:

Data:

**SERVIZIO RICHIESTO**

Manicure tradizionale	<input type="checkbox"/>	Manicure semipermanente	<input type="checkbox"/>	Manicure russa	
Manicure a secco o brasiliana	<input type="checkbox"/>	Manicure per le mani in sauna	<input type="checkbox"/>	Manicure maschile	
Dimensione dell'unghia desiderata	<input type="checkbox"/>	S	<input type="checkbox"/>	M	<input type="checkbox"/> L <input type="checkbox"/> XL

Forma dell'unghia desiderata:

**TRATTAMENTO MANI**

Paraffin	<input type="checkbox"/>	Ayurveda	<input type="checkbox"/>	Spa	<input type="checkbox"/>
Aromatherapy	<input type="checkbox"/>	Chocotherapy	<input type="checkbox"/>	Others	<input type="checkbox"/>

**ESTENSIONI DELLE UNGHIE**

Natural nail repair	<input type="checkbox"/>	No. of nails	<input type="checkbox"/>	Fiberglass nails	<input type="checkbox"/>
Remove gel polish	<input type="checkbox"/>	Tips application	<input type="checkbox"/>	Acrylic nails	<input type="checkbox"/>
Nail maintenance	<input type="checkbox"/>	Acry-Gel nails	<input type="checkbox"/>	Gel nails	<input type="checkbox"/>

**SMALTO \* A catalogo**

Smalto classico	<input type="checkbox"/>	Colore*	<input type="checkbox"/>	Modello*	<input type="checkbox"/>	N. di unghie
Smalto gel	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Fantasia	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	
Decorazioni	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	

**Trattamento consigliato:**

**Osservazioni:**

**Frequentato da:**

**Prossima visita:**

## “CURA E BELLEZZA DELLE MANI”

### TRATTAMENTI ESTETICI PER LE MANI

#### 1. CLASSIFICAZIONE:

I trattamenti estetici devono essere personalizzati, adattati alle esigenze del cliente. Dopo aver analizzato la pelle delle mani, verrà selezionato il trattamento che risponde alle alterazioni rilevate:

- Disidratazione
- Malnutrizione e invecchiamento cutaneo,
- Macchie di pigmento, ipercromia.
- Alterazioni della vascolarizzazione.

Dobbiamo tenere in considerazione:

- Prima di iniziare qualsiasi trattamento estetico delle mani, è necessario assicurarsi che tutto il materiale e le attrezzature siano in ordine e in perfette condizioni di manutenzione, disinfezione e sterilizzazione. Particolare attenzione va riservata alla nostra immagine, nonché all'accoglienza e alla sistemazione del cliente.

Il processo si compone delle seguenti fasi:

- La valutazione delle caratteristiche della pelle.
- Selezione di elettrodomestici, cosmetici e tecniche manuali.
- Sequenza e tempistica del trattamento.
- Personalizzazione dei trattamenti.

#### 2. VALUTAZIONE DELLE CARATTERISTICHE DELLA PELLE

Per esaminare la pelle e determinare il trattamento estetico appropriato utilizziamo la luce di Wood o la luce nera. Sotto la luce ultravioletta, possono essere diagnosticati diversi disturbi della pelle come aree secche o grasse o strati eccessivi di pelle morta, macchie simili a pigmenti invisibili ad occhio nudo. Questa luce viene applicata manualmente in un ambiente buio per mostrare il colore della risposta sulla pelle sotto forma di fluorescenza. La lampada si trova a pochi centimetri dalla zona della pelle da esaminare.

Lente d'ingrandimento illuminata in legno.

Ideale per completare una diagnosi cutanea, permettendo di osservare la pelle in profondità per percepire alterazioni che non si vedono ad occhio nudo.



## ATTREZZATURA UTILIZZATA NEI TRATTAMENTI ESTETICI DELLE MANI

### 1. Spray caldo

#### Effetti:

- Lenitivo e decongestionante.
- Emolliente, veicola le impurità.
- Leggermente vasodilatatore e idratante.

#### Indicazioni:

- Tutti i tipi di pelle.
- Sostituisce il vapore di ozono in caso di pelle sensibile.

#### Controindicazioni:

- Nessuno.



### 2. Spazole rotanti

#### Effetti:

- Attira secrezioni e prodotti e rimuove le cellule morte dallo strato corneo.
- Iperemico.

#### Indicazioni:

- Pulizia profonda della pelle.
- Esfoliazione superficiale.
- Pelli devitalizzate.

#### Controindicazioni:

- Problemi circolatori
- Lesioni dermatologiche.



### 3. Peeling ad ultrasuoni

#### Effetti:

- Eliminare le cellule morte.
- Stimola il rinnovamento del tessuto cutaneo.
- Sedativo. Migliora la circolazione sanguigna periferica.

#### Indicazioni:

- Esfoliazione della pelle.
- Pulizia profonda.
- Pelli invecchiate.

#### Controindicazioni:

- Persone con protesi metalliche, pacemaker e altri.
- Persone con malattie cardiache, problemi vascolari e infezioni.
- Dermatite, ferite aperte o lesioni cutanee.



#### 4. Vapore di ozono

Effetti:

- La temperatura locale aumenta.
- Attiva il flusso sanguigno.
- Attiva il funzionamento delle ghiandole sebacee e sudoripare.
- Dilata i follicoli pilosebacei.
- Ossigenante e battericida.

Indicazioni:

- Tutti i tipi di pelle.

Controindicazioni:

- Problemi circolatori



#### 5. Alta frequenza

Effetti:

- Lenitivo, decongestionante, battericida.
- Favorisce la penetrazione delle sostanze nella pelle.
- Stimola e attiva la circolazione.

Indicazioni:

- Trattamento idratante e anti-età.

Controindicazioni:

- Lesioni dermatologiche.
- Persone con pacemaker.
- Non utilizzarlo in ambienti umidi.



#### 6. Aspirapolvere e ventose

Effetti:

- Favorisce la penetrazione dei prodotti.
- Iperemico e antirughe.

Indicazioni:

- Invecchiamento.
- Controindicazioni:
- Cattiva circolazione
- Capillare fragile.

#### 7. Vibratori

Effetti:

- Rilassante.
- Attiva il rinnovamento cellulare venoso.
- Rinvigorente

Indicazioni:

- Complemento per il massaggio.
- Pelli invecchiate.
- Disturbi circolatori.

Controindicazioni:

- Ferite e lesioni dermatologiche.

## 8. Luce infrarossa

Effetti:

- Aumento della temperatura cutanea.
- Vasodilatazione
- Sedazione nervosa.

Indicazioni:

- Migliora i processi osteoarticolari.
- Purificazione e sudorazione.

Controindicazioni:

- Cattiva circolazione.
- Insensibilità cutanea.
- Dermatite.



Titolo del materiale/attività	3. Esercizio scritto “Preparazione dei materiali”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività è incentrata sulle Conoscenze dello studente in merito a strumenti e materiali utilizzati per i trattamenti delle mani e manicure, disegno unghie ed extension, procedure di pulizia, disinfezione e sterilizzazione.</p> <p>Step 1: Esame delle dispense “Attrezzature e materiali per manicure e trattamenti” e “Cura e bellezza delle mani”.</p> <p>Step 2: preparare una lista di controllo con tutti i materiali e gli strumenti.</p> <p>Step 3: Verifica delle Conoscenze su strumenti e materiali necessari per trattamenti mani e manicure, disegno unghie ed extension rispondendo al test: “Preparazione del materiale”.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Modello con il test “Preparazione del materiale”</li> <li>● Penna matita</li> <li>● Tablet PC</li> </ul>
Tempo necessario	30 min
Allegati	<p>Dispense “Attrezzature e materiali per manicure e trattamenti”</p> <p>Dispensa “Cura e bellezza delle mani” (vedi Attività 2)</p> <p>Dispense “Cosmetici per le mani”</p> <p>Test “Preparazione del materiale”</p>
Soluzione dell’attività	Soluzione “Preparazione del materiale”

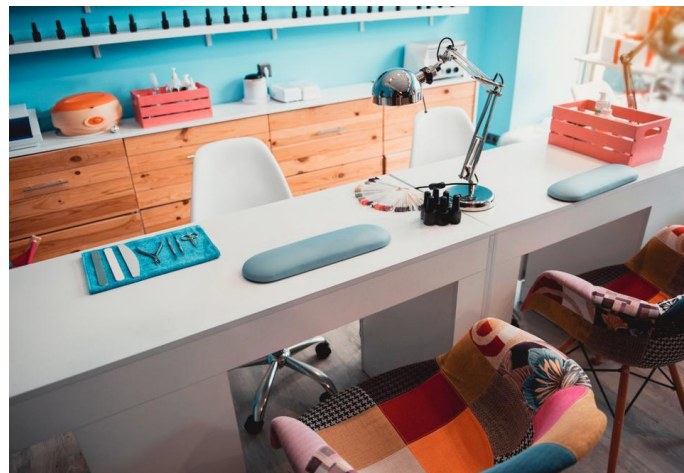


## “Attrezzature e materiali per manicure e trattamenti”

### L'area di lavoro



### La stanza delle manicure



### L'ambiente di lavoro

Devi tenere in considerazione:

- Spazio: sufficiente per non intralciare le attività di altri utenti/lavoratori.
- Illuminazione: illuminazione naturale o errata, che consente di lavorare senza affaticare gli occhi.
- Colori: Trasparenti, donano luminosità e calore.
- Temperatura: non superiore a 23°C con una buona ventilazione.
- Mobili: Tavolo con cassetti, vetrine/armadi con ante, ripiani, carrelli con ruote, facili da pulire. Sedie e poltrone ergonomiche.



Forniture: mobili



Forniture: Protezione contro il COVID-19



## Abbigliamento professionale



## Materiale protettivo e monouso



## Disinfezione e sterilizzazione



Forno caldo



Sterilizzatore UV



Vassoio di disinfezione



Sterilizzatore a sfere di quarzo



Buste per sterilizzazione autosigillanti

## Strumenti e utensili per manicure



- Tronchese per cuticole: taglia cuticole o tronchese per cuticole.
- Tagliaunghie
- Forbici di precisione: taglio di capelli o piccoli oggetti decorativi.
- Lime: a seconda dello spessore della grana.
- Unghie artificiali acriliche 60/80
- Pedicure 100/180 e acrilico/gel
- 220/280 unghie naturali: bordatura e lamina in manicure a secco
- Lastre in alluminio 1000/4000 e come preparazione per unghie artificiali
- Lucidatrici +6000: lucidatura di unghie naturali e artificiali.
- Bastoncini arancioni.
- Spingi cuticole: diverse forme e materiali. Sono usati per spingere e rimuovere la cuticola.

- Spatole: per rimuovere il prodotto dal contenitore.
- Inumidire la ciotola per le dita.
- Impugnatura elettrica: per bagnare le dita e curare le unghie.
- L'imbottitura o cuscino sostiene le mani.
- Coppa Godet: per la deposizione di prodotti cosmetici o acrilici.
- Distributore di solvente per unghie.

### Strumenti e utensili per nail art

- Matite per decorazioni artistiche o Nail-Art.
- Portamatite.
- Pennello in spugna per unghie: per effetti sfumati.
- Una spatola per frullare.
- Bulini.
- Spilli di precisione: per applicazioni decorative.
- Un kit per impronte
- Aerografo: emette aria pressurizzata che viene confusa con il cosmetico e spruzzata sull'unghia.

### Strumenti per nail art





## Utensili e strumenti per unghie in acrilico o gel

- Spazzole per unghie in acrilico per capelli naturali



- Pinzetta a pizzico o curva a X: per modellare la curvatura a C su unghie in gel o acrilico.



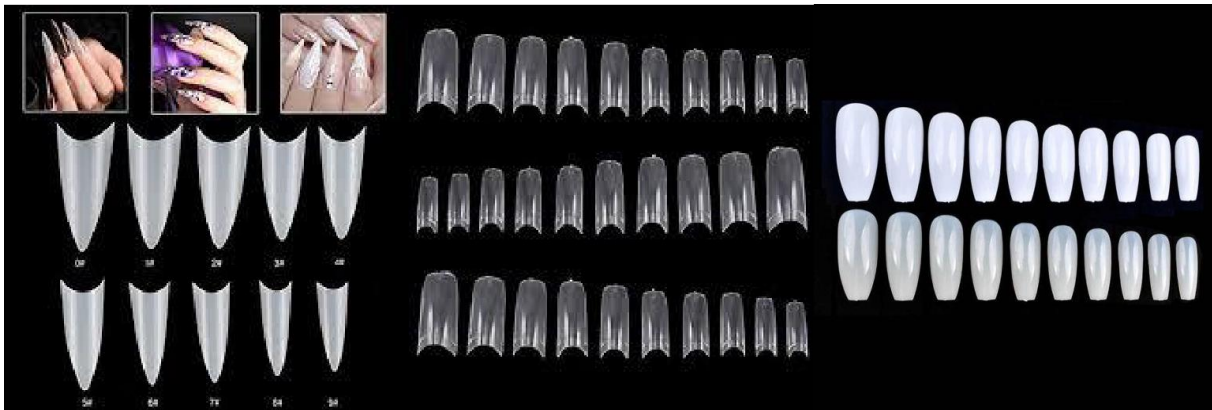
- Pennelli per unghie in gel sintetico



- Stampi per unghie in acrilico o gel



- Tips e stampi per unghie in gel o acrilico



- Tazza per la pulizia delle spazzole



- Tagliaunghie



## Attrezzatura di lavoro: dispositivi elettrici



Tampone per unghie elettrico



Asciuga smalto

Estrattore di fumi



UV/LED lampada

## PRODOTTI COSMETICI

- Cosmetici per la preparazione e l'igiene della pelle.
- Disinfettanti per mani e attrezzi



- Per bagnoschiama e spa: oli, gel e sali





- Solvente per unghie con/senza acetone e solvente per gel.



- Cosmetici per trattamenti mani, unghie e cuticole.

## Unghie e cuticole

- Elimina cuticole/ammorbidente.
- Sbiancante per unghie
- Matita sbiancante bordo libero.
- Creme nutrienti per unghie e cuticole.
- Rinforzatore delle unghie.
- Oli per cuticole.



## Mani

- Scrub esfoliante
- Crema mani nutriente/idratante.
- Maschera in crema nutriente.
- Oli essenziali



- Cosmetici per il trucco e la decorazione delle unghie.



### Per unghie naturali

Smalto tradizionale (asciugatura all'aria)



Finisher o indurente per unghie



Fondo antimacchia



Mano di fondo



Top coat



Smalti colorati



Protezione delle cuticole durante la smaltatura.



Smalto liquido barriera removibile

### Smalto semipermanente

Polimerizzazione con lampada UV o LED



Fondo e Top Coat



Cleaner



Disidratatore



Primer: Senza acidi e con acidi



Legante

### Materiali per la costruzione di chiodi acrilici.

- Liquido acrilico monomero
- Fondi acrilici polimerici acrilici in polvere:
- Trasparente o vetro: per modellare l'unghia o per incapsulare un disegno o una decorazione.

- Rosa: usato quando la tonalità dell'unghia è molto chiara o giallastra per dare luminosità all'unghia.
- Bianco: per realizzare le punte bianche dello smalto francese.
- Polveri coprenti acriliche: sono il colore della pelle e vengono utilizzate alla base dell'unghia naturale. Ce ne sono di trasparenti e opachi. Sono usati per nascondere le irregolarità delle unghie.
- Polveri acriliche colorate: ti permettono di decorare le tue unghie in mille modi diversi. Sono disponibili in una moltitudine di colori, fluo, con glitter e con decori.

### Materiali per unghie acrilici



### Materiali per la costruzione di unghie in gel

- Gel da costruzione: i più semplici sono il gel trasparente o anche chiamato gel trasparente, gel bianco e gel rosa. Sono gel facili da lavorare, dalla consistenza al miele e autolivellanti. La loro viscosità può variare, anche se quella più comunemente usata è media. Indurisce a contatto con la lampada UV, in circa 3 minuti. Ci sono anche gel colorati; colori pastello, neon, glitter
- Acrygel o polygel: è una pasta preparata per formare le unghie finte mediante stampi che possono essere di carta o con punta in plastica (Dual System Form).
- Polygel Slip Solution: per lavorare la pasta e pulire il pennello.
- Soluzione di finitura o detergente: rimuove lo strato viscido dalla superficie dell'unghia in gel.

## Materiali per unghie in gel

Gel da costruzione



Soluzione di scivolamento Polygel




Soluzione finale o detergente

## “COSMETICI PER LE MANI”

### COSMETICI UTILIZZATI NEI TRATTAMENTI ESTETICI PER LE MANI

Possono essere classificati in tre tipi o classi:

- Cosmetici di protezione. Prevengono l'effetto delle aggressioni esterne (freddo, caldo, ecc.), fungono da schermo per prevenire la perdita di idratazione naturale della pelle.
- Cosmetici per migliorare l'aspetto della pelle. Mantengono e forniscono morbidezza, flessibilità, morbidezza e bianco nelle mani.
- Cosmetici per il trattamento. Trattano in modo specifico ciascuna delle alterazioni che la pelle delle mani può presentare.

COSMETICI	COMPOSIZIONE	USI/AZIONI
<b>PROTEZIONE DEI COSMETICI</b>		
creme per le mani 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grassi insolubili: lanolina anidra, grassi vegetali, esteri grassi.</li> <li>• Derivati del silicone.</li> <li>• Polimeri perfluorurati.</li> <li>• Fattore di protezione solare.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolano la pelle dalle aggressioni esterne.</li> <li>• Aumentano la capacità protettiva dell'emulsione epicutanea.</li> </ul>
scrub per le mani 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fisico: granuli di polietilene, polvere di silice, microsfere, ecc.</li> <li>• Sostanze chimiche: AHA (glicolico, retinolo, acido salicilico).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eliminare le cellule morte.</li> <li>• Azione epiteliale rigenerante</li> </ul>
Bagnoschiama alla paraffina 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alcani saturi (ottenuti dall'olio).</li> <li>• Sono miscelati con attivi idratanti, pesca, tè verde, lavanda, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Idrata in profondità, ammorbidisce, nutre e protegge la pelle.</li> <li>• Molta capacità di accumulo di calore.</li> </ul>



COSMETICI	COMPOSIZIONE	USI/AZIONI
<b>COSMETICI PER IL TRATTAMENTO</b>		
<p>Pelle disidratata</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umettanti e idratanti: glicerina, sorbitolo, glicole propilenico, NMF.</li> <li>• Emollienti: Grassi di origine animale, (lanolina), e vegetali (burro di cacao, karitè, Jojoba), acidi grassi insaturi, oli minerali.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorano l'idratazione.</li> <li>• Sono abbinati a tecniche occlusive, massaggio, calore (IR), bagni di paraffina.</li> </ul>
<p>Ipercromia</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scrub AHA.</li> <li>• Agenti depigmentanti: estratti di idrochinone, acido cogico, uva ursina e achillea.</li> <li>• Sostanze rigeneranti a base di estratti di mimosa, rosa canina, centella asiatica, ecc.</li> <li>• Oligoelementi, enzimi (SOD), vitamine, ecc.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scoloriscono la melanina.</li> <li>• Favoriscono il rinnovamento cellulare.</li> </ul>
<p>Alterazioni della vascolarizzazione</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sostanze vasotoniche: Ippocastano, estratti di biancospino, ginkgo biloba, trifoglio dolce, vite rossa, bardana.</li> <li>• Maschere leggermente astringenti e lenitive: amamelide, camomilla, aloe vera, allantoina, mentolo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorano la permeabilità vascolare.</li> </ul>
<p>Pelli invecchiate</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Scrub AHA.</li> <li>• Sostanze rigeneranti e rassodanti: lisati proteici, aminoacidi, vitamine A, E ed F, estratti rigeneranti (mimosa, rosa canina, centella asiatica, ecc.), oligoelementi, enzimi (SOD).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Migliorano il rinnovamento cellulare.</li> <li>• Stimolano il trofismo cellulare.</li> </ul>

## Test "Preparazione dei materiali"

1. Abbina le immagini con la tecnica corrispondente scrivendo le lettere all'interno delle scatole:

1. Manicure tradizionale

2. Extension per unghie

3. Decorazione di unghie

A



B



C



D



E



F



G



H



I



J



K



L



M



N



2. Mettere in relazione i prodotti e cosmetici con le diverse tecniche in cui intervengono, scrivendo le lettere corrispondenti nella scatola:

- a) Disinfettanti
- b) Primer
- c) Maschera nutriente
- d) Smalto per unghie a base di gel
- e) Olio per cuticole
- f) Crema mani nutriente
- g) Solvente per unghie
- h) Crema per cuticole
- i) Rinforzante per unghie
- j) Polimero
- k) Bagno di paraffina
- l) Monomero
- m) Crema mani
- n) Peeling
- o) Oli essenziali
- p) Smalti per unghie con vari colori

Scultura Nail

Manicure Tradizionale

Trattamenti mani

3. Abbina i dispositivi con la tecnica corrispondente nella seguente dichiarazione

Scrivi la lettera di ciò che corrisponde nella casella:

- a) Lampada a LED
- b) Spazzole Rotario
- c) Tornio per unghie
- d) Alta frequenza
- e) Forno Pasteur (calore secco)
- f) Radiazione infrarossa
- g) Perle di quarzo
- h) Peeling ad ultrasuoni
- i) Tavolo con aspiratori di polvere

Nail Sculpture

Trattamenti mani

Igiene e disinfezione

## Soluzione “Preparazione dei materiali”

1. Abbina le immagini alla tecnica corrispondente scrivendo le lettere all'interno delle caselle:

1. Manicure Tradizionale

A, B, C, E, J, M

2. Estensione unghie

A, C, D, E, H, I, K, N

3. Decorazioni unghie

F, G, L, M, N

2. Mettere in relazione i prodotti ei cosmetici con le diverse tecniche in cui intervengono, scrivendo le lettere corrispondenti nella casella:

- a) Disinfettanti
- b) Primer
- c) Maschera nutriente
- d) Smalto per unghie a base di gel
- e) Olio per cuticole
- f) Crema mani nutriente
- g) Solvente per unghie
- h) Crema per cuticole
- i) Rinforzante per unghie
- j) Polimero
- k) Bagno di paraffina
- l) Monomero
- m) Crema mani
- n) Peeling
- o) Oli essenziali
- p) Smalti per unghie con vari colori

Scultura delle unghie

A, B, D, G, J, L

Manicure Tradizionale

A, E, F, G, H, I, M, P

Trattamenti mani

A, C, F, H, K, M, N, O

3. Abbina i dispositivi con la tecnica corrispondente nella seguente affermazione

Scrivi la lettera di ciò che corrisponde nella casella:

- a) Lampada a LED
- b) Spazzole Rotario
- c) Tornio per unghie
- d) Alta frequenza
- e) Forno Pasteur (calore secco)
- f) Radiazione infrarossa
- g) Perle di quarzo
- h) Peeling ad ultrasuoni
- i) Tavolo con aspiratori di polvere

Sculture delle unghie

A, C, I

Trattamenti mani

B, D, F, H

Igiene e disinfezione

E, G

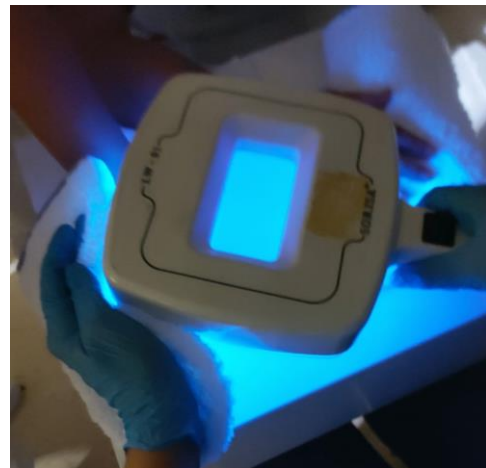
Titolo del materiale/attività	4. Caso di studio “Trattamento di discromie e macchie scure”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività si concentra sulla gestione di clienti speciali, adeguando i trattamenti alle esigenze che potrebbero avere.</p> <p>Questa attività si svolge in due fasi:</p> <p>Step 1: Esame del volantino “Trattamenti estetici e per la cura delle mani” in cui sono mostrati diversi trattamenti per le mani, prestando particolare attenzione all'attrezzatura utilizzata e alla sua funzione.</p> <p>Step 2: Studiare il caso prendendo nota degli elementi essenziali per somministrare il corretto trattamento al cliente e tenendo in considerazione l'utilizzo di cosmetici green.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dispense, case study</li> <li>• PC/tablet</li> <li>• Carta/penna</li> </ul>
Tempo necessario	<p>Lettura della dispensa: 20 min</p> <p>Lettura del caso: 5 min</p> <p>Esecuzione del caso: dipende dal tipo di esecuzione scritta o orale</p>
Allegati	<p>“Cura delle mani e trattamenti estetici”</p> <p>“Cosmesi verde: bellezza sostenibile”</p> <p>Recensione dell'articolo su Nails Magazine sulla crescita del verde nei saloni di bellezza. <a href="https://www.nailsmag.com/382704/going-for-the-green">https://www.nailsmag.com/382704/going-for-the-green</a></p> <p>Caso di studio "Trattamento delle mani per discromie e macchie scure"</p>
Soluzione dell’attività	Soluzione “Trattamento delle mani per discromie e macchie scure”



## DISPENSA “CURA DELLE MANI E TRATTAMENTI DI BELLEZZA”



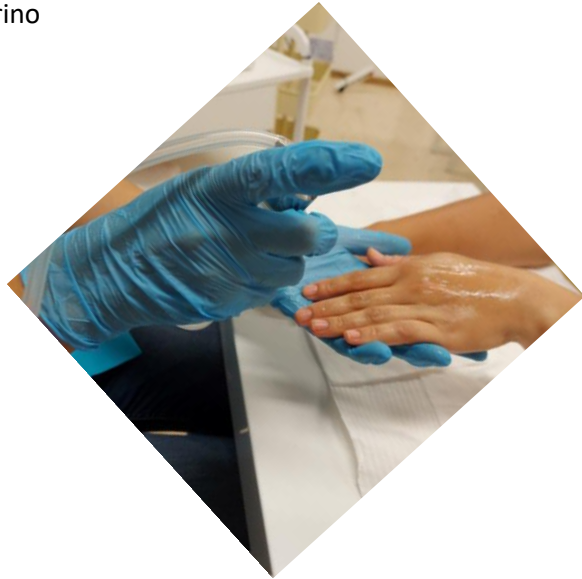
### 1. Studio e analisi della pelle



### 2. Preparare la pelle: rimuovere il trucco da mani, avambraccio e gomito.



3. Spruzzatura della doccia fredda del mandrino



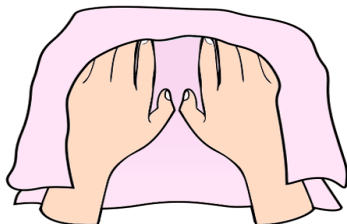
4. Preparare la pelle: esfoliazione delle mani



4.1. Immergere le mani in acqua tiepida per qualche minuto per pulire e ammorbidire le cuticole.



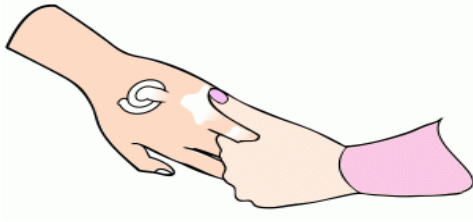
4.2. Asciugare con un asciugamano pulito.



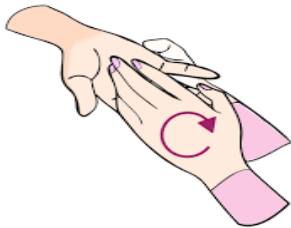
4.3. Crema esfoliante: sulla mano già asciutta della cliente, applicare una piccola quantità di crema esfoliante per le mani.



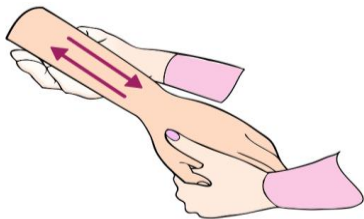
4.4. Dita: massaggiare delicatamente, con movimenti circolari in senso orario. Inizia dalla punta di ogni dito e prosegui fino all'incrocio con il resto della mano. Ripetere per ogni dito.



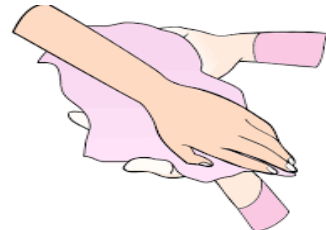
4.5. Palmo della mano: allungare completamente la mano del cliente e strofinare l'interno della mano. Massaggiare sempre delicatamente in senso orario.



4.6. Avambraccio: Tenere la mano della cliente e stendere il prodotto sul suo avambraccio con il palmo della mano. Disegna piccoli cerchi mentre sali fino al gomito e scendi di nuovo.



4.7. Pulizia. Dopo il massaggio, asciuga le mani e l'avambraccio con un asciugamano caldo e umido.

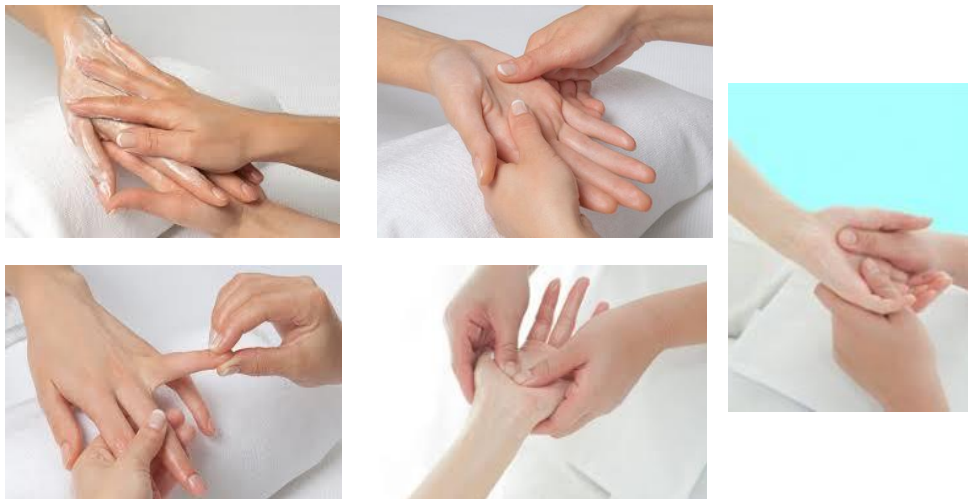




## IL MASSAGGIO ALLE MANI



### Mano massaggia i movimenti e le manovre

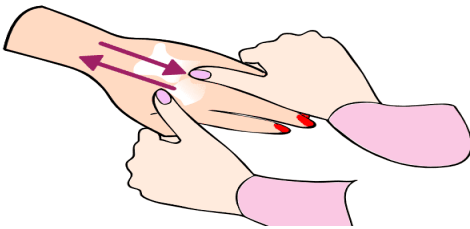


## IL MASSAGGIO ALLE MANI

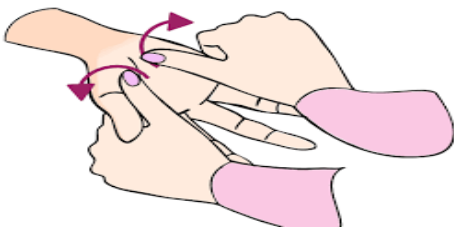
1. Aggiungi crema idratante: aggiungi una cucchiata di crema per le mani idratante alla mano del cliente



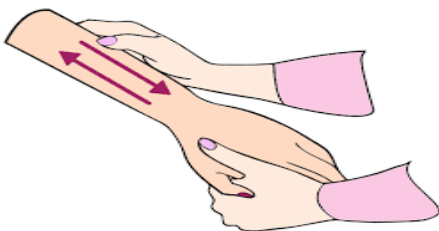
2. Massaggio con le dita: inizia massaggiando il dorso della mano in verticale, seguendo la struttura delle ossa. Utilizzare il pollice e l'indice per massaggiare e applicare una leggera pressione tra le dita.



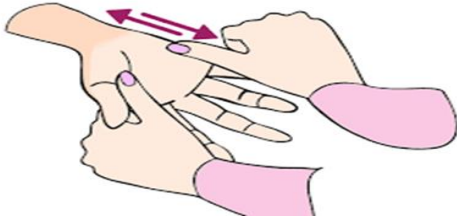
3. Palmo della mano: Ora massaggia il palmo della mano con un movimento circolare dall'interno verso l'esterno, muovendo le grandi dita in direzioni opposte. Dedica un po' più di tempo a massaggiare la base del pollice e anche il contorno della mano.



4. Avambraccio: esercitare una leggera pressione con i polliци su ciascun lato dell'avambraccio, massaggiando dal basso verso l'alto verso il gomito.



5. Fine del massaggio: massaggiare dal gomito l'interno dell'avambraccio con movimenti circolari. Termina il massaggio sul palmo della mano.



Maggiori informazioni in [https://www.youtube.com/watch?v=iGcwLWc6\\_no](https://www.youtube.com/watch?v=iGcwLWc6_no)

## TRATTAMENTO PER PELLE DISIDRATATA

Tutte le azioni saranno finalizzate all'idratazione e al ripristino dello strato idrolipidico della pelle.

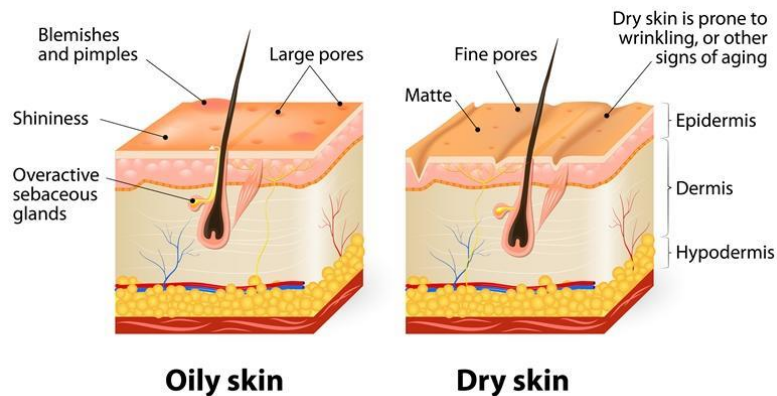
### Caratteristiche della pelle:

La pelle è ruvida al tatto, arrossata, con tendenza a screpolarsi e seccare la cuticola e la zona periungueale.

### Tecniche cosmetiche:

- Applicare cosmetici idratanti e idratanti quali: glicerina, sorbitolo, glicole propilenico, NMF; emollienti di origine animale (lanolina) e vegetale (burro di cacao, karitè, jojoba); acidi grassi (palmitico, stearico, oleico); oli minerali.
- Esfolianti fisici e chimici: polvere di silice, AHA, retinolo, ecc.
- Bagni di paraffina: idratano, ammorbidiscono la pelle, eliminano le tossine e attivano la circolazione sanguigna, dilatano i pori e facilitano la penetrazione di altre sostanze.
- Tecniche occlusive: impacchi di crema che facilitano la sudorazione, utilizzando un film osmotico e avvolgendo le mani in un asciugamano caldo.

## OILY & DRY SKIN



### Manuale tecnico:

Massaggio manuale: attiva la circolazione sanguigna e il metabolismo cutaneo. Migliora il colore della pelle eliminando le cellule morte, attivando le condizioni circolatorie e migliorando l'apporto di nutrienti e ossigeno alle cellule.

### Tecniche elettroestetiche:

- Infrarossi: radiazione che produce calore.
- Nebulizzazione: acque floreali o lozioni idratanti.
- Apparecchiature ad alta frequenza, effluvi: attivano la circolazione periferica.
- Spazzole rotanti: possono essere utilizzate con il prodotto esfoliante per attivarne l'effetto e la circolazione periferica.

### Procedura di applicazione del trattamento

Durata del trattamento: 45 min

1. Applichiamo una lozione disinfettante o uno spray disinfettante su mani e unghie.
2. Analisi della pelle. Osserviamo le sue condizioni con la lente d'ingrandimento e/o la luce di Wood e selezioniamo i cosmetici.
3. Si procede all'igiene della pelle con un cosmetico detergente specifico.
4. Applichiamo un cosmetico esfoliante. Possiamo rimuoverlo con spazzole rotanti.
5. Applichiamo il vapore di ozono per cinque minuti o uno spray caldo.
6. Distribuiamo un prodotto biologico idratante sulla pelle delle mani con movimenti di massaggio. (Si possono usare ionoforesi e sonoforesi).
7. Applichiamo una maschera occlusiva in plastica per favorire la penetrazione del prodotto biologico. Se è crema, lo avvolgeremo in una pellicola osmotica e lo copriremo con un asciugamano (può essere fornito il calore a infrarossi).
8. Docce fredde a forma di fuso per aiutare a rimuovere i residui di maschera, raffreddare la pelle e stringere i pori.
9. Abbiamo finito per fare un massaggio alle mani con una crema specifica e una protezione solare.

Frequenza delle sessioni

- Il numero delle sessioni dipenderà dal grado di disidratazione della pelle, ma in media si consigliano tra le 15 e le 20 sessioni.
- La frequenza sarà una volta alla settimana all'inizio e poi saranno distanziati ogni 10, 15 o 20 giorni.

Consulenza professionale

- Applicare quotidianamente e quando necessario crema solare protettiva.
- Indossare guanti in lattice o gomma quando si lavora con sostanze irritanti o detergenti e guanti di cotone o lana per proteggerli dal sole o dal freddo.
- Bere almeno due litri di acqua al giorno e mangiare molta frutta e verdura.

### TRATTAMENTO CON PARAFFINA A CALDO E FREDDO

La cera di paraffina utilizzata per i trattamenti alle mani è molto raffinata. La sua temperatura di fusione è di circa 42°C. È arricchito con essenze e principi attivi, come tè verde, lavanda, pesca, ecc., che ne esaltano le proprietà

- Effetti: si usa per ammorbidire e idratare la pelle. In questi casi si applica a caldo facendo salire l'umidità della pelle agli strati superiori, per dilatazione follicolare, ma incontra la barriera di paraffina che tende ad indurirsi, l'umidità ritorna alla pelle idratando tutti i suoi strati. Stimola la circolazione sanguigna poiché il calore agisce come vasodilatatore. Questo effetto sauna fornisce un'idratazione istantanea e di lunga durata. Controindicazioni:
- Controindicazioni. Persone con disabilità o perdita sensoriale, diabete o vene varicose, ferite o piaghe.

### Paraffina fredda

Si presenta in vasetti di diverse dimensioni e con aromi. È un'alternativa per le persone con problemi circolatori o che non possono usare la paraffina calda. Non ha lo stesso effetto che il calore produce

sulla pelle per aprire i pori, ma ha proprietà occlusive per la sua densità e anche idratante e ammorbidente. Può essere utilizzato con guanti elettrici.

### Passo dopo passo la paraffina fredda nelle mani

1. Applicare una lozione disinfettante sulla zona e sulle mani dell'estetista.
2. Eseguire la manicure in anticipo.
3. Eseguire un'esfoliazione per pulire e preparare la pelle.
4. Applicare la paraffina massaggiando.
5. Metti un sacchetto di plastica con pellicola osmotica e guanti di spugna per tenerti al caldo.
6. Applicare calore se il trattamento lo richiede, per mezzo di una sauna elettrica per le mani.
7. Trascorso il tempo di esposizione, che può variare da 10 a 15 minuti, rimuovere la sauna e il sacchetto protettivo, il guanto.
8. Rimuovere se necessario il prodotto in eccesso con un panno e fare un leggero massaggio.
9. Pulisci le unghie e trucca se il cliente lo desidera.



### Trattamento alla paraffina fredda - sauna per le mani



1. Preheat mitts on high. Apply heat activated cream\* on hands and massage into nails and cuticles.



2. Cover hands in mitten liners or wrap in plastic wrap.



3. Adjust heat to desired setting. Insert hands for approximately ten minutes.





### Trattamento con paraffina calda passo dopo passo

1. Applicare una lozione disinfettante sulle mani della cliente e su quelle dell'estetista.
2. Eseguire un'esfoliazione per pulire e preparare la pelle.
3. Applicare massaggiando il prodotto indicato per ogni alterazione.
4. Immergi la mano nella paraffina fino a cinque volte, aspettando che smetta di gocciolare da un'immersione all'altra.
5. Metti un sacchetto di plastica protettivo o una pellicola osmotica e guanti di spugna per tenerti al caldo.
6. Trascorso il tempo di esposizione che può variare tra 15-20 minuti, rimuovere il guanto e la paraffina che uscirà facilmente tirando la busta protettiva.
7. Terminare massaggiando con una crema specifica.



### TRATTAMENTO DI MACCHIE DI PIGMENTO O DISCROMIA

- Possiamo trattare solo le macchie senili e quelle causate dal sole. Il resto delle alterazioni della pigmentazione sono trattamenti dermatologici.
- L'obiettivo sarà eliminare le macchie, proteggere la pelle dai raggi solari, rivitalizzare i tessuti e rigenerarla.
- Trattandosi di un'alterazione che compare insieme all'invecchiamento della pelle, entrambi i trattamenti possono essere combinati.





- Tecniche cosmetiche
- Saranno selezionati cosmetici depigmentanti come acido azelaico, acido cogico, estratti di uva ursina e achillea. Anche sostanze rigeneranti come rosa canina, estratti di mimosa, centella asiatica, oligoelementi, enzimi, vitamine, ecc.
- Tecniche manuali.
- Applicare il massaggio alla mano, all'avambraccio e al gomito.
- Tecniche elettroestetiche
- Vapore ozonizzato per ossigenare la pelle e favorire la penetrazione dei cosmetici.
- Alta frequenza, effluvi. Spazzole rotanti, Peeling ad ultrasuoni. Laser e IPL, microdermoabrasione e tecniche occlusive.

### Procedura di applicazione del trattamento

Durata del trattamento: 45- 60 min

1. Applichiamo una lozione disinfettante o uno spray disinfettante su mani e unghie.
  2. Analisi della pelle. Osserviamo le sue condizioni con la lente d'ingrandimento e/o la luce di Wood e selezioniamo i cosmetici.
  3. Si procede all'igiene della pelle con un cosmetico detergente specifico.
  4. Applicazione di acido glicolico 5 min.
  5. Applicazione del neutralizzante.
  6. Esecuzione del massaggio alle mani con crema rigenerante.
  7. Applicazione di maschere sbiancanti e/o ristrutturanti per la pelle.
  8. Docce fredde a forma di fuso.
  9. Creme protettive con fattore di protezione solare total screen
- Consulenza professionale e frequenza delle sessioni
  - Utilizzare regolarmente una crema solare a protezione totale, soprattutto in primavera e in estate. Il resto dell'anno, usa una crema ad alta protezione solare.
  - Consigliare alla cliente l'applicazione sulla pelle di creme depigmentanti a giorni alterni per 15 giorni e distanziare secondo i risultati.
  - Consigliare al cliente di consultare un dermatologo.
  - Frequenza:
  - Dovrebbe essere effettuato un minimo di 20 sessioni e poi valutati i risultati. Inizierà con due sessioni settimanali e poi saranno distanziate.

### SESSIONE DI TRATTAMENTO DELLA PELLE INVECCHIATA

1. Analisi della pelle.
2. Struccante con prodotti specifici.
3. Spruzzo caldo.
4. Peeling ad ultrasuoni.
5. Massaggio di mani, avambracci e gomiti per favorire l'assorbimento di un siero ricco di elastina o collagene.
6. Dispositivo vibrante.
7. Applicazione della maschera di alginato.
8. Spruzzo caldo.
9. Applicazione di crema protettiva con protezione solare.



### SEDUTA DI TRATTAMENTO SPA IDRATANTE PER LE MANI

1. Analisi della pelle.
2. Pulizia e preparazione della pelle
3. Applicare gli scrub, con sale, miele, succo di limone, essenza di lavaggio o limone. (All'acqua per la pulizia dello scrub si possono aggiungere fiori freschi come petali di rosa, gelsomino, fiori d'arancio, lavanda)
4. Applicare una maschera per idratare e nutrire la pelle, avvolgere con film osmotico. Esposizione tra 15 e 20 minuti.
5. Rimuovere la maschera con acqua dolce e asciugare delicatamente.
6. Massaggiare con crema o olio di mandorle arricchito con olio essenziale di camomilla, limone e lavanda.
7. Pulisci le unghie e trucca se il cliente lo desidera.

### ULTERIORI INFORMAZIONI

- <https://www.youtube.com/watch?v=r6iD9jizErU>
- Paraffin wax treatment
- [https://www.youtube.com/watch?v=ZpJhGEUdsjA&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=ZpJhGEUdsjA&feature=emb_title)
- Manicure with hot volcanic stones
- <https://www.youtube.com/watch?v=iNGa3yuSc9Y>
- Hand and foot HYDRATE treatment- Step by step process.
- <https://www.youtube.com/watch?v=WnnZjq6fea0>
- Hand ANTI AGING treatment-Step by step process.
- <https://www.youtube.com/watch?v=OjocJJekY8E>
- Hand REGENERATING treatment-Step by step process.
- <https://www.youtube.com/watch?v=nYBtCF6BqL4>
- Hand WHITENING treatment-Step by step process.

## “COSMETICI GREEN: BELLEZZA SOSTENIBILE”

Più che mai, i consumatori sono interessati alla sostenibilità e molti produttori di cosmetici cercano emulsionanti e ingredienti più naturali ed ecologici per i loro prodotti. I vantaggi dei prodotti di bellezza "verdi" vanno oltre le tendenze: studi sempre più numerosi mostrano la tossicità dei cosmetici convenzionali e il mercato dei cosmetici naturali continua a crescere rapidamente e in modo coerente.

### Ma cosa sono i cosmetici green?

La parola “green” è diventata sinonimo di “biologico” o “sano”. La frase "cosmetici verdi" induce i consumatori a pensare automaticamente a prodotti eco-compatibili.

Ma il campo dei cosmetici verdi ha ancora bisogno di chiarimenti. Tipicamente, il termine è usato per descrivere prodotti che utilizzano formulazioni, pratiche di produzione o metodi di confezionamento rispettosi dell'ambiente.

Per quanto riguarda l'industria cosmetica, i cosmetici "verdi" e "sostenibili" sono definiti come prodotti cosmetici che utilizzano ingredienti naturali prodotti da materie prime rinnovabili. Molte aziende utilizzano ingredienti petrolchimici derivati dalla benzina, una risorsa non rinnovabile ed economicamente volatile. Gli oleochimici a base biologica, invece, derivano da fonti rinnovabili di piante e batteri e sono il fulcro del movimento dei cosmetici verdi.

Gli sviluppatori di cosmetici in tutto il mondo stanno perseguendo ostinatamente questi prodotti oleochimici, insieme a qualsiasi potenziale fonte per loro. Alcuni esempi di fonti comuni includono:

- Oli naturali: gli oli di palma e di cocco sono spesso usati per ricavare alcoli grassi, che sono usati come tensioattivi chimici. Altri oli includono olio di argan e olio di avocado. La glicerina, un derivato dell'olio di palma, è un sottoprodotto comune.
- Piante agricole: semi di soia, mais e altre piante agricole sono utilizzati nell'industria cosmetica per produrre oli e alcoli. Emulsionanti, tensioattivi e biocatalizzatori cosmetici verdi sono derivati utilizzando queste piante, che possono essere acquistate in modo economico e sostenibile.
- Batteri: un esempio di risorsa rinnovabile attualmente in fase di sviluppo è il batterio *Deinococcus*, un batterio studiato da Deinove in Francia per le sue proprietà di produzione chimica. Deinove ha utilizzato il batterio per creare ingredienti aromatici e pigmenti per l'industria cosmetica.

**Ci sono ingredienti che non sono sostenibili.** Utilizzando fonti oleochimiche naturali, i cosmetici sostenibili evitano molti degli elementi tossici che si trovano nei marchi famosi. Queste sostanze chimiche danneggiano l'ambiente e la salute umana e i consumatori non dovrebbero mai leggerle su un'etichetta "verde".

- BHA e BHT: BHA e BHT sono antiossidanti sintetici usati come conservanti e sono più comuni nei rossetti e nelle creme idratanti. La Commissione Europea ha rilasciato prove che BHA e BHT interrompono il sistema endocrino.
- Coloranti al catrame di carbone: sulle etichette, i coloranti al catrame di carbone sono elencati come p-fenilendiammina o colori denominati “CI” e seguiti da un numero di cinque cifre. Questi coloranti sono errori di prodotti petrolchimici e sono stati collegati al cancro negli esseri umani.
- Conservanti che rilasciano formaldeide: questi conservanti sono presenti in un'ampia gamma di cosmetici, nonché in prodotti per la pulizia come i detersivi per water. Come suggerisce il

nome, i conservanti che rilasciano formaldeide rilasciano continuamente piccole quantità di formaldeide, un noto cancerogeno per l'uomo.

- Alluminio: comunemente usato negli antitraspiranti, l'alluminio entra nel corpo attraverso il tessuto delle ascelle e blocca i dotti del sudore. Tuttavia, è stato anche collegato al cancro al seno, al morbo di Alzheimer e all'osteoporosi.
- Dibutilftalato (DBP): spesso presente nei prodotti per unghie, il DBP è un solvente per coloranti. Considerato tossico per la riproduzione umana, migliora la capacità di altre sostanze chimiche di causare mutazioni genetiche. Sebbene il Canada abbia bandito il DBP da tutti i giocattoli per bambini, non è stata ancora intrapresa alcuna azione contro la sua presenza nei cosmetici.

Il consumatore acquista cosmetici naturali e sostenibili per tre motivi principali: responsabilità ambientale, maggiore efficacia e salute a lungo termine.

- Responsabilità ambientale: i consumatori moderni hanno una crescente consapevolezza globale e si preoccupano della responsabilità sociale e ambientale. Uno dei principali vantaggi dei prodotti sostenibili è il loro minore impatto ambientale. Un recente esempio di inquinamento e domanda dei consumatori è il divieto delle microsfele. Le microsfele sono minuscoli pezzi di plastica che si trovano in molti scrub per la doccia e prodotti esfolianti. Tuttavia, non si dissolvono e nel 2015 uno studio ha riportato che oltre otto trilioni di microsfele venivano lavate ogni giorno nei nostri corsi d'acqua.
- Maggiore efficacia: è meno probabile che gli ingredienti naturali e oleochimici causino irritazioni cutanee o reazioni allergiche. Senza sostanze chimiche sintetiche e tossiche o coloranti artificiali, i prodotti sostenibili si basano sulle proprietà curative che si trovano naturalmente nelle piante e negli animali, gli ingredienti che gli esseri umani utilizzano da secoli. Considera la glicerina, un derivato naturale dell'olio di palma. Il liquido trasparente e non tossico viene utilizzato in saponi, prodotti farmaceutici e cosmetici. Poiché è un umettante, la glicerina può trattenere l'acqua, rendendola un ottimo idratante. La glicerina migliora le caratteristiche igroscopiche del corpo, incoraggiando la pelle ad assorbire e trattenere l'acqua. Essendo una sostanza non irritante, può essere applicata ovunque sul corpo. È un efficace ingrediente anti-tensione e, grazie alle sue proprietà antimicrobiche, può servire anche come trattamento dell'acne.
- Salute a lungo termine: mentre i prodotti petrolchimici possono fornire risultati a breve termine, gli effetti a lungo termine possono essere altamente tossici per l'uomo e l'ambiente. Anni di utilizzo di cosmetici sintetici sono stati ricondotti a mal di testa, danni agli occhi, acne, squilibrio ormonale e invecchiamento precoce. Gli ftalati sono stati persino collegati al cancro e al diabete di tipo II.

Scegliendo cosmetici sostenibili, un consumatore rinuncia allo stress e all'incertezza dei prodotti tossici e sintetici e investe nella loro salute e bellezza a lungo termine.

Nel mercato verde, possiamo trovare il **movimento della bellezza vegana**. I cosmetici vegani hanno due approcci, in primo luogo, sviluppare e adottare sostituti naturali a base di piante e vegetali per principi attivi ed eccipienti di origine animale, come alcune proteine e derivati, ovvero se un prodotto contiene derivati del latte o cera d'api non può essere considerato vegano. In secondo luogo, il concetto di cruelty free è supportato dallo sviluppo vertiginoso di alternative alla sperimentazione animale e dalle 3R di Russell e Burch (Refinement, Replacement and Reduction, concept creato nel 1960). Ora vediamo una grande offerta di metodi alternativi che evitano la sofferenza degli animali. La

sfida è che nessuno degli ingredienti o della formula è testato sugli animali. In effetti, diversi paesi hanno già regolamentato questo aspetto e hanno leggi che vietano la sperimentazione di prodotti cosmetici sugli animali.

Un'area in particolare richiesta sono gli smalti e la manicure vegani. Questi prodotti sono formulati senza alcun ingrediente di origine animale.

Rispetto allo smalto commerciale, lo smalto vegano non è tossico e realizzato con ingredienti vegan friendly, cruelty free, etici ed ecologici. Lo smalto per unghie tradizionale e commerciale non è così bello, in quanto può danneggiare le unghie e può contenere ingredienti tossici. Lo smalto ecologico, etico e vegano ha alcuni grandi vantaggi. Uno dei principali vantaggi di optare per lo smalto vegano è che protegge le unghie.

Negli smalti non vegani possiamo trovare ingredienti come squame di pesce o essenza di perle, che dona allo smalto una lucentezza perlacea, grassi animali come l'acido oleico, o carminio dalla cocciniglia. I produttori di smalti per unghie vegani utilizzano altre sostanze che hanno proprietà simili per conferire alla vernice il suo colore rosso o lucentezza.

Numerosi marchi producono smalti per unghie vegani e cruelty free al 100%, rendendo una manicure etica più facile che mai.

## Caso di studio "Trattamento delle mani per discromie e macchie scure"

Una donna di 58 anni viene nel tuo centro estetico e richiede informazioni sui trattamenti per le mani perché le sue mani stanno diventando secche e con diverse macchie scure. Fuma circa 10 sigarette al giorno e lavora come tassisti.

Bisogna analizzare il caso e proporre un protocollo di trattamento delle mani per le macchie scure e l'invecchiamento cutaneo, utilizzando le attrezzature più idonee e spiegando la scelta.

## Soluzione “Trattamento delle mani per discromie e macchie scure”

Per prima cosa, seleziona le tecniche elettroestetiche.

1. Vapore ozonizzato per ossigenare la pelle e favorire la penetrazione dei cosmetici.
2. Effluvi ad alta frequenza. Spazzole rotanti, Peeling ad ultrasuoni. Laser e IPL, microdermoabrasione e tecniche occlusive.

In secondo luogo, indicare l'ordine in cui deve essere inserito nel protocollo. Durata del trattamento: 45-60 min

1. Applichiamo una lozione disinfettante o uno spray disinfettante su mani e unghie.
2. Analisi della pelle. Osserviamo le sue condizioni con la lente d'ingrandimento e/o la luce di Wood e selezioniamo i cosmetici.
3. Si procede all'igiene della pelle con un cosmetico detergente specifico con spazzole rotanti
4. Vapore ozonizzato per ossigenare la pelle e favorire la penetrazione dei cosmetici.
5. Peeling ad ultrasuoni per 10 ore prima dell'applicazione di acido glicolico o invece.
6. Applicazione di acido glicolico per 5 min.
7. Applicazione del neutralizzante.
8. Esecuzione del massaggio alle mani con crema rigenerante.
9. Effluvi ad alta frequenza applicati su una garza 5 min.
10. Applicazione di maschere sbiancanti e/o ristrutturanti per la pelle.
11. Docce fredde a forma di fuso.
12. Creme protettive con fattore di protezione solare totale



Titolo del materiale/attività	5. Simulazione/dimostrazione “Procedimento di manicure inclusa la manicure maschile”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>L'attività verifica la capacità di uno studente di eseguire un procedimento di manicure maschile sotto la supervisione di un trainer. Questa attività migliorerà le tecniche professionali e la gestione delle pratiche, i processi di supporto, la gestione del tempo e la capacità di comunicazione. La manicure maschile non è molto diversa dalle manicure che conosciamo, potrebbe essere quella tradizionale o quella secca. Le differenze sono nella forma della lima per unghie e che non sono smaltate, ma piuttosto lucidate. Tale attività sarà svolta in due fasi lavorative:</p> <p>Step 1: Dimostrazione da parte del trainer: mostra il processo passo dopo passo della manicure maschile mentre lo studente osserva il processo.</p> <p>Step 2: preparazione delle impostazioni ed esecuzione del trattamento da parte dello studente (seguendo la guida impostata dal formatore).</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● PC/tablet</li> <li>● Connessione internet</li> </ul> <p>Attrezzatura:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Mobili</li> <li>● Strumenti ed elettrodomestici</li> <li>● Tutti i prodotti utilizzati nel procedimento</li> </ul>
Tempo necessario	<p>Le attività si svolgono in 90 min:            45 min per la fase di osservazione            45 min per la fase esecutiva</p>
Allegati	<p>Dispensa "Procedimenti di manicure"            Dispensa "Servizi di manicure"</p>
Soluzione dell’attività	<p>Procedimenti di manicure maschile</p>

## DISPENSA "PROCEDIMENTI DI MANICURE"

### LA MANICURE TRADIZIONALE

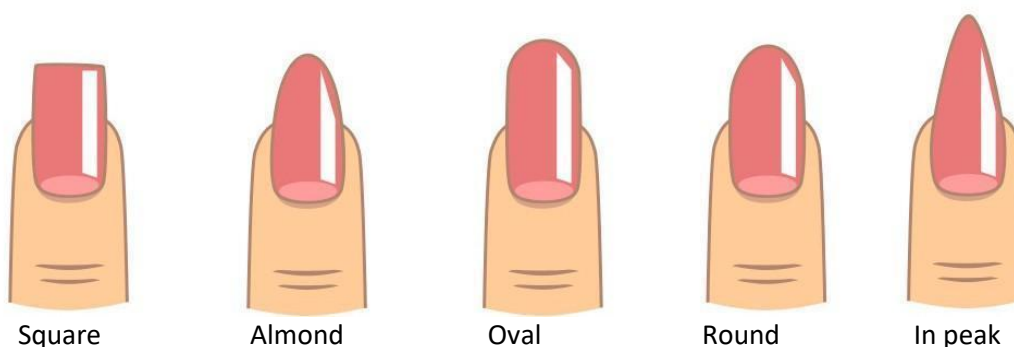
#### Considerazioni preliminari

Prima di iniziare qualsiasi servizio, dobbiamo avere l'area di lavoro pronta. I mobili, gli elettrodomestici e il materiale che andremo ad utilizzare devono essere in buone condizioni, puliti e disinfettati e/o sterilizzati.

Il tecnico deve essere perfettamente in divisa e preparato a ricevere il cliente con attenzione e cordialità.

- 1. Accoglienza clienti.** Il tecnico si presenta e saluta il cliente effettuando le relative verifiche in agenda. È importante ascoltare le richieste del cliente e fornire le risposte e le informazioni appropriate in modo chiaro e preciso, informando sul prezzo e sulla durata dei servizi. Durante questo processo vengono poste le domande necessarie per iniziare a compilare la scheda tecnica e personale del cliente. Subito dopo vengono ritirati gli effetti personali del cliente (cappotto, giacca, ombrello, borsa...) e sistemati nel luogo ad esso predisposto (attaccapanni, guardaroba, armadietto). Se necessario, il cliente riceverà materiale di protezione personale (camicia, mascherina).
- 2. Sistemazione del cliente.** Il cliente viene accompagnato nello spazio di lavoro e si consiglia un lavaggio preliminare delle mani prima di sedersi al tavolo della manicure. Successivamente, il cliente rimuoverà anelli e bracciali che potrebbero ostacolare il lavoro della manicure o del massaggio. L'estetista li metterà in un vassoio o in una scatola vicino al campo visivo del cliente fino alla fine del servizio.  
Prima di continuare, il tecnico applica gel o lozione disinfettante sulle mani del cliente.
- 3. Osservazione dello stato delle unghie e della pelle delle mani.** È necessario verificare che non vi siano alterazioni che impediscano l'esecuzione del servizio. Le osservazioni devono essere trascritte nel fascicolo.
- 4. Rimozione del trucco dalle unghie.** Se le unghie hanno lo smalto, è necessario rimuoverlo in anticipo. Verrà utilizzato un batuffolo di cotone o cellulosa imbevuto di solvente per unghie (preferibilmente senza acetone), effettuando movimenti di rimozione verso l'esterno dell'unghia. I bordi periungueali vengono puliti con il bastoncino arancione che verrà ricoperto ad un'estremità con cotone imbevuto di solvente per unghie.
- 5. Analisi della morfologia delle mani e delle unghie.** Il tecnico osserva la forma delle mani e la situazione delle unghie. La forma finale e la dimensione dell'unghia sono concordate con il cliente. E poi si seleziona il colore dello smalto o dei decori, a seconda del catalogo.

Modifiche ed elezioni devono essere annotate sulla carta.



- 6. Taglia e lima.** È importante mantenere l'ordine, quindi il tecnico parte sempre dal mignolo al pollice, prima una mano e poi l'altra. Per limare il bordo libero dell'unghia, utilizzare una lima naturale specifica (150-180 grani). Se la misura dell'unghia è troppo lunga rispetto alla misura desiderata, è preferibile tagliare le unghie con un tagliaunghie, effettuando tre tagli netti: prima su un lato dell'unghia, poi sull'altro ed infine la parte centrale, lasciando almeno, circa 3 mm di lunghezza per proteggere il dito. Si finisce con la lima dando la forma desiderata.

La limatura si effettua mantenendo la lima perpendicolare al bordo libero, mai inclinata, poiché l'unghia si scheggia e si assottiglia eccessivamente. La direzione di archiviazione sarà dai lati al centro. Concluderemo facendo passare la lima sopra e sotto il bordo libero con piccoli tocchi per ammorbidire mentre passiamo con il pollice lungo il bordo per osservare e sentire la morbida consistenza che rimane.



**NOTE: WHAT NOT TO DO**

- File with a very flat incline, neither above nor below.
- Make back and forth movements with the file.
- File vigorously.
- Press the file excessively.

These actions can cause breakage or chipping of the nail.

- 7. Trattamento della cuticola.** Una volta limata una mano, si applica il cosmetico ammorbidente per cuticole sul bordo periungueale, effettuando un breve massaggio circolare sulla zona con la punta dei pollici. Le unghie vengono poste nella ciotola maniluvio o "dita bagnata", precedentemente preparata con acqua tiepida e poco sapone neutro antisettico, per un tempo massimo di 5 min.

Mentre una mano è nella ciotola, l'altra è preparata per il lavoro.

Una volta terminato il processo precedente con la lancetta dei secondi, asciugare delicatamente la prima mano senza strofinare e posizionare l'altra nella ciotola.

In caso di cuticola in eccesso si utilizza un prodotto disintegrante cuticole, applicandolo su di essa con un bastoncino arancione o il pennello che viene incorporato.

Con lo spingitore in metallo, il cavalletto o il bastoncino arancione, il tecnico si stacca e spinge indietro la cuticola, rimuovendo le pelli dalla periferia della lamina ungueale senza premere o graffiare. La direzione è ascendente dai lati verso l'alto, verso la nascita dell'unghia.

Se è necessario rimuovere qualche piccola pelle o pelle in eccesso dalla cuticola, utilizzare il taglia cuticole o le forbici per manicure.

Una volta terminato il processo, immergi le unghie nell'acqua saponata per rimuovere il solvente per cuticole e asciuga accuratamente le unghie e le dita.

- 8. Applicazione del massaggio alle mani.** Applicare una crema mani e unghie nutriente e idratante per eseguire le manovre di massaggio (secondo il protocollo di massaggio delle mani) prima su una mano e poi sull'altra.

[https://www.youtube.com/watch?v=jGcwLWc6\\_no](https://www.youtube.com/watch?v=jGcwLWc6_no)

**9. Rimozione delle macchie o sbiancamento delle unghie.** Il cosmetico sbiancante per unghie si applica con l'aiuto di un pennello o con un'estremità del bastoncino arancione avvolta nel cotone. La superficie del foglio e il bordo libero vengono strofinati per rimuovere le macchie gialle.

Le matite sbiancanti vengono utilizzate per sbiancare la parte inferiore del bordo libero. È necessario inumidire la punta della matita prima di applicarla.

**10. Trucco per unghie (con smalto tradizionale).** Prima di applicare il trucco per unghie, i resti di grasso dell'unghia e i bordi periungueali devono essere accuratamente puliti. Per fare ciò, immergi nuovamente le dita nell'acqua saponata e asciugale bene. Con il bastoncino arancione preparato con una punta di cotone imbevuta di disinfettante o un detergente tipo detergente, pulire tutti i bordi della lamina ungueale e sotto il bordo libero.

### Lucidatura

Si può fare in due modi:

- Solo sul bordo libero per evitare che i chiodi si impiglino.
- Su tutta la lamina ungueale per dare una finitura liscia e brillante quando non vuoi truccare le unghie.

Verrà utilizzata la lima per lucidatura su tre lati. Il foglio deve essere lavorato in una sola direzione per eliminare le scanalature, prima attorno ai contorni laterali cuticolari, al centro e al bordo libero. Vengono utilizzate le tre texture, iniziando con la grana più grossa e finendo con la più morbida, che è quella che fornisce la lucentezza.

### La smaltatura dell'unghia

- Viene applicato uno strato della base scelta (indurente, livellante) a seconda del tipo di unghia.
- Si applicano due strati di smalto con il colore scelto.
- Il trucco è rifinito con uno smalto di finitura trasparente con finitura lucida o opaca.

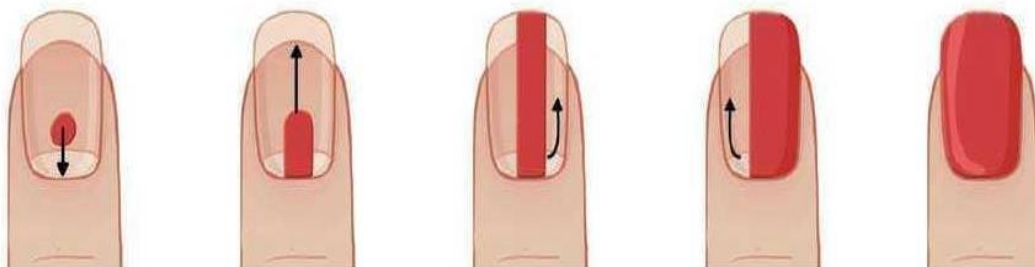
Il processo può essere terminato applicando un blotter per ridurre i tempi di asciugatura dello smalto o mettendo le mani in uno specifico asciugatore unghie. Quando lo smalto è completamente asciutto, sulle cuticole viene applicato un olio rigenerante che aiuta a ripararle e idratarle.

### Smalto per unghie

Fasi del processo:

- Pulire ogni unghia con un tampone di cellulosa imbevuto di prodotto sgrassante privo di acqua per rimuovere ogni traccia di grasso e polvere generata durante il processo di manicure.
- Viene applicata una base che protegge l'unghia dai pigmenti e dai solventi degli smalti. Quando è asciutto, si applica la prima mano di smalto seguendo l'ordine:
- Agitare bene il flacone di smalto e aprirlo. Rimuovere la spazzola pulendo uno dei suoi lati per non caricare di prodotto in eccesso.
- Per ogni pennellata per la precisione, la spazzola va preparata contestualmente all'estrazione dalla bottiglia, pulendo un terzo della parte inferiore e completamente quella superiore, lasciando una goccia di prodotto sul bordo.
- Ogni pennellata deve essere uniforme e con una linea continua e precisa che dista circa mezzo millimetro dal bordo periungueale.

- La prima pennellata viene applicata al centro dell'unghia; il secondo sul lato sinistro e il terzo sul lato destro.



### LA MANICURE MASCHILE

La manicure maschile non è molto diversa dalle manicure che conosciamo, può essere quella tradizionale o quella secca. Le differenze sono nella forma della lima per unghie e che non sono smaltate, ma piuttosto lucidate.

Di solito, gli uomini cercano di pulire, tagliare e limare le unghie per evitare la ruvidità, migliorare l'idratazione della pelle, specialmente quelle che lavorano con sostanze aggressive o sono molto esposte a compiti più difficili. Quello che vogliono è mantenere un aspetto pulito e attraente.

#### Protocollo per una manicure maschile:

Segui i passaggi da 1 a 5 descritti nella manicure tradizionale.

**6:** Tagliare con una forma quadrata e corta e limare verso il bordo libero, mantenendo la forma quadrata.

**7:** rimuovi le cuticole e rimuovi le antiestetiche hangnails che di solito compaiono a causa dell'eccessiva secchezza. Evita di usare le pinze il più possibile. Il tornio può essere utilizzato anche per levigare il contorno delle pieghe periungueali.

**8:** Nel massaggio devono essere utilizzate creme ad assorbimento rapido.

**9:** Procedere come nella manicure tradizionale.

**10:** Lucida sia il bordo libero che la lamina ungueale, poiché l'unghia non si trucca. A volte può essere applicata una base proteica o per evitare di mangiarsi le unghie.

Gli uomini spesso ricevono anche trattamenti con paraffina calda e trattamenti apa per migliorare le condizioni della pelle e il benessere.



### LA MANICURE SECCA E LA MANICURE RUSSA

La manicure secca o “brasiliana” è una variante della manicure tradizionale in cui le mani non vengono immerse nell'acqua e le cuticole vengono lavorate esclusivamente con un prodotto ammorbidente per cuticole. I prodotti grassi come creme o oli non vengono applicati fino a quando lo smalto non è completo, soprattutto se viene applicato uno smalto gel o extension per unghie di qualsiasi tipo.

Nella manicure russa, detta anche manicure hardware, il procedimento è lo stesso della manicure a secco, ma con un trattamento più preciso e meticoloso delle cuticole. Consiste nell'utilizzo di un tornio con quattro diverse e specifiche frese, limando sia il bordo libero dell'unghia che la superficie del foglio e l'asportazione della cuticola e delle pelli dai bordi periungueali.

L'obiettivo è preparare l'unghia in modo che l'adesione sia della smaltatura che dell'applicazione di diversi prodotti per le estensioni delle unghie sia perfetta e più duratura.

#### Trattamento delle cuticole:

1. La cuticola del letto ungueale viene leggermente sollevata con l'aiuto di frese coniche a grana fine. La cuticola che si accumula nella piega dell'unghia viene lavorata con una fresa a punta diamantata a forma appuntita.
2. Il letto ungueale viene accuratamente pulito dai resti delle cuticole e dalla pelle morta per prevenire il distacco dello smalto.
3. Infine, la pelle intorno all'unghia viene lucidata con fragole a grana super fine, levigando le irregolarità.

#### Precauzioni

- Se c'è un eccesso di cuticole, è possibile utilizzare un prodotto ammorbidente per cuticole e con lo spingitore, far scorrere indietro la cuticola.
- Se necessario, la cuticola che il tornio non è stato in grado di rimuovere viene tagliata con l'ausilio di forbici o taglia cuticole.

### LA MANICURE SEMIPERMANENTE

Si riferisce alla manicure secca o russa, come preparazione preliminare e successiva smaltatura con smalti gel semipermanenti. Vedi passo dopo passo nell'Handout "Servizi di manicure"

### LA MANICURE DELLA SAUNA A MANO

Questo è un esempio di manicure per sauna a mano che viene eseguita in alcuni saloni.



<https://www.youtube.com/watch?v=r6iD9jizErU>

### **LA MANICURE TERMALE**

Questo è un esempio di manicure da spa che viene eseguita in alcuni saloni.

<https://www.youtube.com/watch?v=f6DNByuheFM>

## "SERVIZI MANICURE"

### ANALISI DELLA MORFOLOGIA MANI E UNGHIE

Determinare la morfologia di mani e unghie mediante l'osservazione. Inoltre, riconoscere se ci sono alterazioni della pelle e delle unghie che impediscono o limitano l'applicazione del trattamento.



### MORFOLOGIA DELLE UNGHIE E DELLE MANI

1. Ogni forma di mano favorisce un tipo di unghie:

- Mano con dita corte: unghie ovali o a mandorla. Le unghie leggermente a mandorla allungano visivamente le mani. È importante che non siano eccessivamente lunghe, altrimenti le unghie si sbilanciano rispetto alle dita.



**Unghie ovali**



**Unghie a mandorla**

- Mano dalle dita spesse: unghie rotonde a unghie a mandorla. Segue la forma naturale del dito e leggermente a mandorla. È quindi possibile snellire otticamente le mani più spesse.



Unghie tonde



Unghie a mandorla

- Mani dalle dita sottili: unghie quadrate. Una forma dritta, leggermente squadrata che supera appena di un millimetro la punta delle dita. Questo migliora l'aspetto snello della mano.



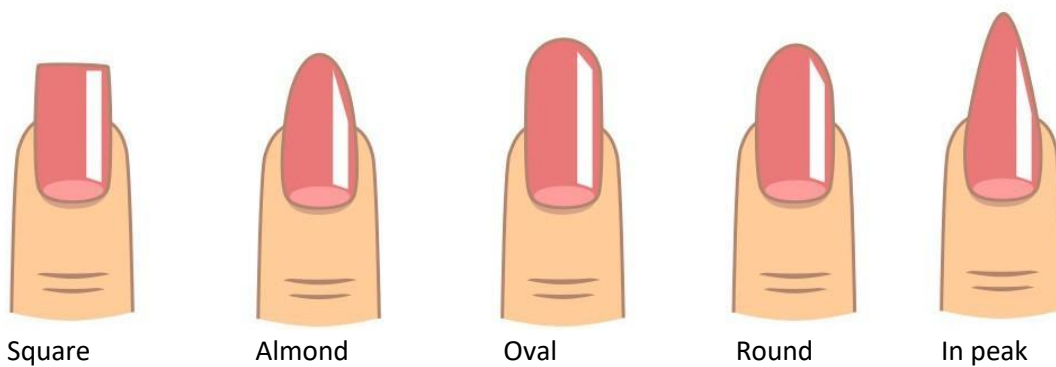
La forma quadrata ha un aspetto migliore con le unghie piatte.



L'unghia arrotondata ha un aspetto migliore nelle unghie curve.



2. Il cliente decide la forma e la dimensione delle unghie dopo l'analisi, tenendo conto del consiglio dell'estetista.

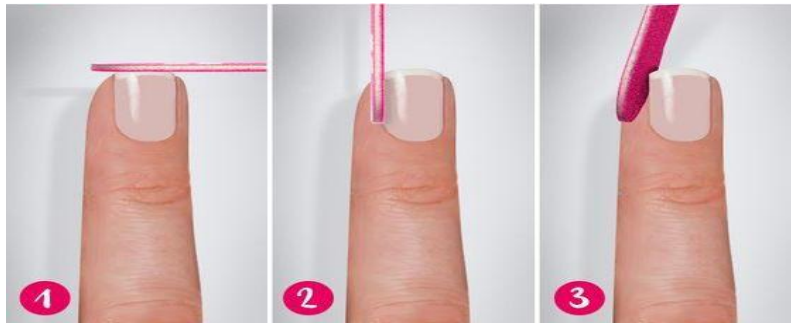


Questo è il momento di selezionare il colore dello smalto o le decorazioni che il cliente desidera realizzare secondo il catalogo. Le modifiche e le scelte sono annotate sulla scheda del cliente.

### LIMATURA E MODELLATURA DELLE UNGHIE







1. La limatura si effettua mantenendo la lima perpendicolare al bordo libero, mai ad angolo, poiché ciò causerebbe un'eccessiva scheggiatura e assottigliamento dell'unghia.
2. La direzione di archiviazione sarà dai lati al centro.
3. Termina facendo scorrere la lima sopra e sotto il bordo libero con piccoli tocchi per levigare mentre vai oltre il bordo con il pollice per osservare e sentire la trama.

### TRATTAMENTO CUTICOLE

Il cosmetico ammorbidente cuticole viene applicato sul bordo periungueale massaggiando brevemente l'area con la punta dei polli con movimenti circolari.



1. Le unghie vengono poste nella bacinella "dita bagnata", precedentemente preparata con acqua tiepida e poco sapone neutro antisettico, per un massimo di 5 min.



2. Con lo spingitore in metallo, il piedino di appoggio o il bastoncino arancione stacciamo e respingiamo la cuticola, rimuovendo le pelli dalla periferia della lamina ungueale senza premere o graffiare.



3. La direzione è ascendente dai lati verso l'alto, verso la radice dell'unghia.



Se è necessario rimuovere alcune piccole pelli o la pelle in eccesso dalla cuticola, utilizzare un tronchese per cuticole o delle forbici per manicure.



### SMALTO PER UNGHIE. FASI DEL PROCESSO

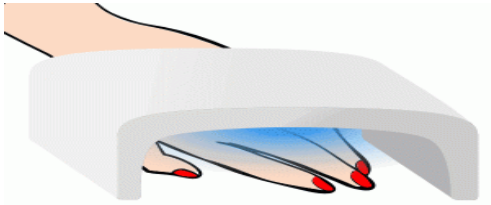




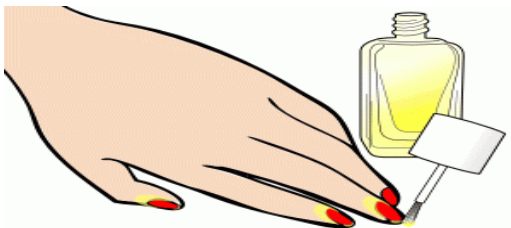


### Rifinitura con olio per cuticole

1. Controllo preliminare. Per prima cosa, inizia con le unghie. Assicurati che lo smalto sia completamente asciutto prima di iniziare. Nel caso di lucidanti semipermanenti, l'asciugatura è rapidissima mediante lampade UV.



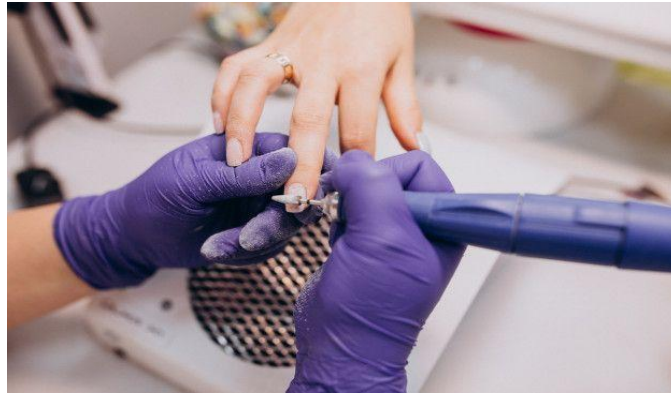
2. Olio per unghie. Usa il pennello per applicare un po' di olio per unghie sulla cuticola e sotto l'unghia. Questi oli aiutano a rafforzare l'unghia e spesso hanno anche piacevoli profumi.



3. Stendere l'olio. Con un dito, distribuisce l'olio su tutta la cuticola in cerchi. Ripeti con tutte le dita.



## Manicure russa: a secco e al tornio.



Processo di preparazione delle unghie al tornio



## manicure semipermanente

[https://www.youtube.com/watch?v=L6cJyjkZyCI&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=L6cJyjkZyCI&feature=emb_title)



1. Trim and shape the nails.



2. Push the cuticles back.



3. Cut the dead skin.



4. Gently buff off the surface.



5. Clean the nails with gel cleanser or remover.



6. Ensure you nails are completely clean and oil-free (IMPORTANT).



7. Apply a thin nail primer, waiting for 30 secs/1min.



8. Apply a thin base coat.



9. Cure with a UV/LED light. Cure times vary per lighting system.



10. Apply a thin color coat.



11. Cure with a UV/LED light.



12. Apply a second color coat.



13. Cure with a UV/LED light.



14. Apply a thin No Wipe Top Coat.



15. Cure with a UV/LED light.



16. Enjoy your manicure.

## Rimozione semipermanente dello smalto

### How to use



1. Saturate pad with nail polish remover



2. Place pad directly on nail bed. Press down to ensure pad covers the entire nail bed.



3. Tightly wrap foil around finger or toe and fold the top underneath



4. Leave on nail about 10-12 minutes



5. Pull foil off away from finger or toe pressing pad against nail bed to remove any stubborn residue.



6. Clean the finger or toe.



### Rimozione semipermanente dello smalto



1. will nail polish remover Pour in The resurrection of cotton on



2. Use a piece of foil to put your finger wrapped tightly



3. Wait 10-15 minutes and push with steel Turned down can be



4. OK



### Considerazioni da tenere in considerazione

- Preparare le cuticole: idealmente, creare uno strato protettivo con vaselina intorno all'unghia per evitare che l'acetone entri in contatto con le cuticole e la pelle intorno all'unghia e causi danni.
- Idratare bene le unghie: Dopo tutto il processo, le unghie risulteranno sensibili ed è quindi necessario utilizzare un olio nutriente e una crema idratante. Tieni presente che l'acetone puro è molto aggressivo per la pelle.
- Non rimuovere lo smalto. Potresti essere tentato di strappare lo strato di smalto di un'unghia mezza rotta. Questa pratica danneggia l'unghia naturale sollevando gli strati superiori che la proteggono insieme allo smalto. È preferibile utilizzare una pinzetta o una lima per rimuovere l'eccesso o rimuovere l'intera unghia con acetone puro.

## Soluzione "Processo di manicure maschile"

1. **Osservazione dello stato delle unghie e della pelle delle mani.** Verificare che non vi siano alterazioni e annotare le osservazioni trovate nella scheda cliente.
2. **Analisi della morfologia delle mani e delle unghie.** Osservare la forma delle mani e la situazione delle unghie e decidere con la cliente la forma e la dimensione delle unghie.
3. **Taglia e archivia.** Inizia dal mignolo al pollice. Per limare il bordo libero dell'unghia, utilizzare una lima naturale specifica (150-180 grani). Se la misura dell'unghia è troppo lunga rispetto alla misura desiderata, è preferibile tagliare le unghie con un tagliaunghie, effettuando tre tagli netti: prima su un lato dell'unghia, poi sull'altro ed infine la parte centrale, lasciando almeno, circa 3 mm di lunghezza per proteggere il dito. Si finisce con la lima dando la forma desiderata. Sulla manicure maschile tagliare con una forma quadrata e di lunghezza corta e limare verso il bordo libero, mantenendo la forma quadrata.

La limatura si effettua mantenendo la lima perpendicolare al bordo libero, mai inclinata, poiché l'unghia si scheggia e si assottiglia eccessivamente. La direzione di archiviazione sarà dai lati al centro. Concluderemo facendo passare la lima sopra e sotto il bordo libero con piccoli tocchi per ammorbidire mentre passiamo con il pollice lungo il bordo per osservare e sentire la morbida consistenza che rimane.

4. **Trattamento della cuticola:** rimuovere le cuticole e rimuovere gli antiestetici hangnails che di solito compaiono a causa di un eccesso di secchezza. Evita di usare le pinze il più possibile. Il tornio può essere utilizzato anche per levigare il contorno delle pieghe periungueali.
5. **Applicazione del massaggio alle mani.** Applicare una crema mani e unghie a rapido assorbimento per eseguire i movimenti di massaggio (secondo il protocollo di massaggio delle mani) prima su una mano e poi sull'altra.
6. **Rimozione delle macchie o sbiancamento delle unghie.** Il cosmetico sbiancante per unghie si applica con l'aiuto di un pennello o con un'estremità del bastoncino arancione avvolta nel cotone. Strofina la superficie del foglio e il bordo libero per rimuovere le macchie gialle.
7. **Lucidatura.** Lucida sia il bordo libero che la lamina ungueale, poiché l'unghia non si trucca. Verrà utilizzata la lima per lucidatura a tre lati. Il foglio deve essere lavorato in una sola direzione per eliminare le scanalature, prima attorno ai contorni laterali cuticolari, al centro e al bordo libero. Vengono utilizzate le tre texture, iniziando con la grana più grossa e finendo con la più morbida, che è quella che fornisce la lucentezza. A volte può essere applicata una base proteica o per evitare di mangiarsi le unghie.

Gli uomini spesso ricevono anche trattamenti con paraffina calda e trattamenti termali per migliorare le condizioni della pelle e il benessere.

Titolo del materiale/attività	6. Caso di studio "Selezione della decorazione delle unghie"
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività aiuta gli studenti ad acquisire Capacità nella consulenza sulla decorazione delle unghie e nella selezione dei colori e delle forme più adatti alle caratteristiche delle mani e delle unghie.</p> <p>Il processo si svolgerà in tre fasi:</p> <p>Step 1: condurre la ricerca su Internet di diversi modelli di decorazione e fantasie di unghie che devono essere proposte per ciascuno dei seguenti casi (da parte dello studente).</p> <p>Step 2: creazione di un documento Word con almeno tre decorazioni proposte per ogni situazione (a cura dello studente).</p> <p>Step 3: valutazione della proposta (a cura del formatore).</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PC/tablet</li> <li>• Connessione internet</li> </ul>
Tempo necessario	<p>Durata prima e seconda fase: 1 ora</p> <p>Per la terza fase: 15 min</p>
Allegati	<p>"Decorazione per le unghie"</p> <p>Esercizio "Selezione della decorazione delle unghie"</p>
Soluzione dell'attività	



## “DECORAZIONE UNGHIE”

### Considerazioni precedenti.

- L'unghia e le cuticole devono essere prive di umidità e olio. Il grasso impedisce allo smalto di aderire all'unghia e l'umidità favorisce la comparsa di funghi e, di conseguenza, farà fallire il nostro lavoro.
- Pulire ogni unghia impregnando un tampone con un prodotto sgrassante privo di acqua che rimuoverà tutte le tracce di polvere e grasso generate durante il processo di manicure.

### Cosmetici e accessori per il trucco e la decorazione delle unghie.

Per smalto	Per decorazioni artistiche	Per decorazioni ad effetto	Per decorazioni in rilievo
<p><b>Traditional enamels (air dried):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Per la base: indurente, candeggina, antismagliature.</li> <li>• Per il trucco: smalti con una varietà di colori e colori fantasia.</li> <li>• Finitura o finitura. Smalti semipermanenti (essiccati con lampada UV o LED).</li> <li>• Per la preparazione dell'unghia: Primer o bonder senza acido, disidratante.</li> <li>• Base semipermanente.</li> <li>• Smalti semipermanenti.</li> <li>• Smalto semipermanente.</li> <li>• Gel detergente o detergente.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Base staccabile.</li> <li>• Dipinti acrilici.</li> <li>• Glitter.</li> <li>• Pittura a gel.</li> <li>• Smalti per stampaggio.</li> <li>• Vernici per aerografo.</li> <li>• Glitter.</li> <li>• Nastri.</li> <li>• Piercing.</li> <li>• Adesivi.</li> <li>• Pietre, cristalli swarovski o accessori simili a gioielli.</li> <li>• Colla.</li> <li>• Punteruolo o bulino.</li> <li>• Pennelli per nail art: per • dettagli fini; per gradienti; per la tecnica a colpo singolo.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Polveri effetto specchio.</li> <li>• Velluto.</li> <li>• Caviale.</li> <li>• Trasferisci pellicola.</li> <li>• Smalto magnetico e magneti con diverse serigrafie.</li> <li>• Smalto per crepitii.</li> <li>• Polveri da immersione</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Acrilico da costruzione.</li> <li>• Gel da costruzione.</li> <li>• Gel 3D, plastigel o plastilina.</li> </ul>

**Pennelli e materiali decorativi**



**Pennelli per disegni 3D**



**punteruolo o bulino**



**spugne per mescolare**

## DECORAZIONI PER UNGHIE TECNICHE PASSO DOPO PASSO

### 1. Tecnica gradiente:

Materiali: spugne fine al tatto, goffratura metallica, bastoncini arancioni, taglia cuticole.

Cosmetici: Smalti di base e colorati, top coat.

1. Disinfezione delle mani del professionista e del cliente, taglio e limatura delle unghie, goffratura e rimozione delle cuticole.
2. Lucidare la lamina ungueale per rimuovere detriti e grasso dalle unghie.
3. Applicare il colore desiderato sulla lamina ungueale e lasciarla asciugare bene.
4. Applicare lo smalto desiderato sulla spugna, unendo i colori in modo che quello più scuro si trovi sul bordo libero della lamina ungueale.
5. La spugna aderisce alla lamina ungueale per alcuni secondi, lasciala asciugare bene e applica un top coat, lascia asciugare e poi applica l'olio per cuticole.



### 2. La tecnica del gradiente combinata con pelle animale, smalti o colori acrilici viene utilizzata applicando la tecnica corrispondente.

Materiali per goffratura metallica, bastoncini arancioni, lime, lucidatrici, pinze taglia cuticole a bulino o fustellate, quadrati di cellulosa, spazzole.

Cosmetici: Smalti di base e colorati, top coat, colori acrilici di diversi colori.

1. Disinfezione delle mani del professionista e del cliente, taglio e limatura delle unghie, goffratura e rimozione delle cuticole.
2. Lucidare la lamina ungueale per rimuovere detriti e grasso dalle unghie.
3. Applicare il colore desiderato sulla lamina ungueale e lasciarla asciugare bene.
4. Applicare lo smalto desiderato sulla spugna, unendo i colori in modo che quello più scuro si trovi sul bordo libero della lamina ungueale.

- Aderire la spugna alla lamina ungueale per qualche secondo, lasciarla asciugare bene e poi con un pennello sottile si realizza il disegno simulando la pelle di animale, lasciare asciugare bene e applicare un top coat, lasciare asciugare e poi applicare l'olio su cuticole con un leggero massaggio.



### 3. Tecnica del bassorilievo i motivi sporgono molto poco sulla lamina ungueale:

Materiali per goffratura in metallo, bastoncini arancioni, lime, lucidatrici, taglia cuticole a bulino o punzone, quadrati di cellulosa.

Cosmetici: solvente per unghie senza acetone, disinfettante, smalto base e colorato, top coat, olio per cuticole, colori acrilici di diverse tonalità.

1. Disinfezione delle mani del professionista e del cliente, taglio e limatura delle unghie, goffratura e rimozione delle cuticole.
2. Lucidare la lamina ungueale per rimuovere detriti e grasso dalle unghie.

Applicare lo smalto di base, lasciarlo asciugare, applicare lo smalto colorato realizzando un disegno alla francese, farlo asciugare, si pone una goccia di smalto e prima che si asciughi il pennello o il punteruolo scivolano creando il disegno, lasciarlo asciugare e poi applicare un top cappotto o rifinitore lasciare asciugare, applicare l'olio per cuticole con un leggero massaggio.





#### 4. Tecnica a bulino o fustella e smalti classici.

Materiali per goffratura in metallo, bastoncini arancioni, lime, pinze taglia cuticole a bulino o perforate, quadrati di cellulosa.

Cosmetici: solvente per unghie senza acetone, disinfettante, smalto base e colorato, top coat, olio per cuticole.

1. Disinfezione delle mani del professionista e del cliente, taglio e limatura delle unghie, goffratura e rimozione delle cuticole.
2. Lucidare la lamina ungueale per rimuovere detriti e grasso dalle unghie.
3. Applicare lo smalto di base, lasciarlo asciugare, applicare lo smalto colorato, lasciarlo asciugare, impregnare il punteruolo o il bulino con lo smalto e applicarlo sulla lamina ungueale seguendo il disegno scelto, lasciare asciugare e quindi applicare un top coat o rifinitore, lasciarlo asciugare.
4. Applicare l'olio per cuticole con un leggero massaggio.



### 5. Tecnica con colori acrilici all'acqua.

Materiali: lampada LED o UV, lime, lucidatrice, goffratrice, bastoncini arancioni, cellulosa piccola, pennelli di diverse dimensioni, bulino o punteruolo. Cosmetici: Bonder, smalti semipermanenti di diversi colori, glitter, top coat in soluzione di finitura, prodotto per pulire lo strato inibitorio, olio per cuticole, colori acrilici di diversi colori all'acqua.

1. Disinfezione delle mani del professionista e del cliente, taglio e limatura delle unghie, goffatura e rimozione delle cuticole.
2. Lucidare la lamina ungueale per rimuovere detriti e grasso dalle unghie.
3. Applicare lo smalto semipermanente del colore desiderato, polimerizzare in lampada, LED 60 secondi o UV 3 minuti, rimuovere lo strato inibitore con un quadrato di cellulosa impregnato con il prodotto pulito, quindi lucidare delicatamente lo smalto per una migliore aderenza dei colori acrilici
4. Quindi, con un pennello fine, disegna il disegno e con un pennello piatto quadrato o smussato, applica la vernice sulla superficie più grande del disegno, lasciala asciugare, applica una mano di finitura e polimerizza in una lampada. Pulire lo strato inibitorio se necessario e applicare l'olio per cuticole con un leggero massaggio.





## 6. Tecnica di stampaggio

**Materiali:** materiali per goffratura in metallo, bastoncini arancioni, lime, taglia cuticole. Richiede un kit esclusivo composto da piastre con incisioni di motivi diversi, un tappo, una spatola e smalti colorati. Affinché la stampa sia precisa, lo smalto deve essere viscoso. È molto importante rispettare l'essiccazione tra gli strati.

**Cosmetici:** solvente per unghie senza acetone, disinfettante, smalto base e colorato, top coat, olio per cuticole.

1. Disinfezione delle mani del professionista e del cliente, taglio e limatura delle unghie, goffratura e rimozione delle cuticole.
2. Lucidare la lamina ungueale per rimuovere detriti e grasso dalle unghie.
3. Tecnica: proteggere l'unghia con una base e applicare lo smalto colorato desiderato. Impregnare l'incisione della lastra con smalto del colore scelto, passare la spatola eliminando il prodotto in eccesso. Con il cappuccio, il disegno viene premuto e trasferito sull'unghia, controllandone la posizione. Lascia asciugare, applica un top coat, lascia asciugare, applica l'olio sulle cuticole con un leggero massaggio.



### 7. Incapsulato nelle unghie con acrilico

Tecnica con colori acrilici a base d'acqua.

Materiali: lampada LED o UV, stamper, lime, lucidatrice, goffratrice metallica, bastoncini arancioni, cellulosa piccola, spazzole di diverse dimensioni, bulino o punteruolo.

Cosmetici: primer, polimeri, monomero, glitter, top coat, gel trasparente, soluzione di finitura, prodotto per pulire lo strato inibitore, olio per cuticole, gel glitter per pittura.

1. Dopo aver costruito l'unghia in acrilico e limare con la forma desiderata.
2. Successivamente, applica una linea di glitter nell'area del francese o quello che scegliamo di decorare e che separa il colore, in un altro colore che polimerizziamo in una lampada. Delinea quello francese con il nero.
3. Sul glitter, disegna con il pennello petali grandi con il gel Pittura di un tono, ottenuta con l'errore che scegliamo per il decoro, può essere di due toni. Curalo in una lampada.
4. Ai lati dei fiori e all'interno disegniamo delle linee molto sottili con colore scuro per delimitare le forme, inoltre per dare ai fiori più profondità e movimento curiamo in una lampada.
5. Infine, applicare uno o due strati di top coat, applicare pietre selezionate delimitando le francesi, polimerizzare in lampada dopo il tempo di posa, pulire lo strato inibitorio, quindi applicare l'olio per cuticole con un leggero massaggio.



#### 8. Decorazione con accessori e strass:

Le pietre, dette anche strass o strass, sono una delle decorazioni più comuni e tradizionali nella nail art. Si tratta di piccole pietre di vetro che imitano pietre preziose e diamanti. Può essere in molti colori o con effetto vetro. Deve essere preso in considerazione per armonizzarsi con la struttura e la forma delle unghie.

Materiali: lampada LED o UV, stampi, lime, lucidatrice, goffratrice metallica, bastoncini arancioni, cellulosa piccola, spazzole di diverse dimensioni, bulino o punteruolo.

Cosmetici: colla specifica da utilizzare in questa tecnica, primer, polimeri, monomero, glitter, top coat, gel trasparente, soluzione di finitura, prodotto per pulire lo strato inibitore, olio per cuticole, gel pittura glitter, strass di diverse dimensioni e colori.

1. Dopo aver costruito l'unghia in acrilico e limare con la forma desiderata.
2. Realizzare i disegni scelti in gel Painting con un pennello fine, polimerizzare in lampada, applicare un top coat opaco o trasparente, polimerizzare in lampada.
3. Posizionare la colla e applicare le pietre seguendo il disegno scelto creando armonia tra la forma e la struttura delle unghie.





## 9. Tecnica 3D con acrilici

Materiali: lampada LED o UV, stampi, lime, lucidatrice, goffratrice metallica, bastoncini arancioni, cellulosa piccola, pennello specifico per questa tecnica.

Cosmetici: primer, polimeri, monomero, top coat, finish solution, prodotto per pulire lo strato inibitorio, olio per cuticole.

1. Dopo aver costruito l'unghia in acrilico e averla limata con la forma desiderata, lucidare e applicare un top coat, polimerizzare in una lampada e rimuovere lo strato di inibizione se necessario.

**Passaggio 1:** prendi una perla acrilica e posizionala sull'unghia, quindi, premendo all'interno, dagli una forma ovale. Le punte si allungano un po' fino a diventare picchi.

**Passaggio 2:** prima che il petalo si asciughi, stenderne un pizzico (sulla parte esterna del petalo), senza premere troppo con il pennello per non schiacciare il bordo. A seconda di come realizziamo questo petalo, possiamo trasformarlo in una foglia. Ad esempio, usando un acrilico verde per costruire questi petali, possiamo (con il pennello abbastanza asciutto) fare delle piccole fessure trasversali per dare loro la forma di una foglia. Per dargli più realismo, possiamo introdurre la punta del pennello sotto la foglia o il petalo e sollevare leggermente il materiale per dargli forma in modo che si sollevi, come se fosse nell'aria (questo è un optional).

**Passaggio 3:** ripetere il passaggio 2 altre due volte. Generalmente, i petali sono solitamente realizzati in numero dispari per facilitare il posizionamento asimmetrico così comune in natura.

**Passaggio 4:** crea una nuova perla acrilica, ma più piccola delle prime tre per costruire i petali interni del nostro fiore. Schiacciamo la parte centrale, come abbiamo fatto con i petali precedenti e di nuovo estendiamo la punta del bordo, che dobbiamo fare in modo che sia tra i petali sottostanti (all'incrocio di entrambi). In questi petali è consigliabile alzare un po' con la punta del pennello nella zona intermedia tra la punta e la curvatura esterna.

**Passaggio 5:** ripetere il passaggio precedente con altri due petali, cercando di mantenere le proporzioni.

**Passaggio 6:** in questo passaggio, crea un petalo singolo, molto piccolo, quindi dobbiamo prestare maggiore attenzione alla quantità di acrilico che prepariamo e alla sua umidità, poiché se superiamo uno di questi due aspetti, possiamo rovinare il design.

**Passaggio 7:** infine, prendi un'altra perla acrilica e posizionala al centro del fiore. Anche questo dovrebbe essere abbastanza asciutto, come il precedente. Faremo un piccolo foro nel mezzo con la punta del pennello e dargli una forma arrotondata. Si tratta di chiudersi al centro, come i fiori naturali, quindi il cerchio che faremo al centro non può essere molto ampio.



### Un intero mondo di possibilità per la nail art

La creatività è infinita e sorprendente. Se pensi di non essere creativo, ci sono molti professionisti disposti ad insegnarti come raggiungerlo. È un buon modo per iniziare. Ecco alcuni tutorial per aiutarti a migliorare la tua creatività e tecnica.

[Nail Art Designs 2020 | Best Nail Art Compilation – YouTube](#)

[100 EASY nail ideas! | HUGE nail art compilation - YouTube](#)

[Cute Nail Art Design 2021 ❤️👍! Compilation | Simple Nails Art Ideas  
Compilation #589 - YouTube](#)

[New Nails Art 2021 🍷👍! 16 Best Nails Art Ideas & Designs 2021 | Compilation Plus - YouTube](#)

[New Nails Art 2021 🍷👍! 15 Easy Nail Art & Fabulous Nails Designs 2021 |  
Compilation Plus - YouTube](#)

[Nail Art Designs | The Best Nail Art Designs Compilation - YouTube](#)

[Easy Nail Art Designs for Beginners | Best Nail Art Tutorials - YouTube](#)

[Sweater Nails | 3D Cable Knit Sweater Nail Art | Effetto Maglione | Вязаный маникюр.Свитер | Winter  
Nail Art - YouTube](#)

[Beautiful Nails 2019 🍷👍! The Best Nail Art Designs Compilation #25 - YouTube](#)

[French Manicure/Идеи Дизайна Ногтей - YouTube](#)

[Amazing Elegant Nail Art Designs 2021 | Best Nail Art Tutorials - YouTube](#)

[Идеи Дизайна Ногтей 🍷👍! Французский Маникюр - YouTube](#)



## Esercizio "Selezione della decorazione delle unghie"

Allestisci una proposta di manicure decorativa per la seguente cliente nel tuo centro estetico, in base alle sue caratteristiche:

- Una donna di 80 anni, moderna e dal profilo sportivo.
- Una giovane donna di 21 anni, commessa, moderna e allegra.
- Una donna di 40 anni, classica, massaggiatrice.
- Una giovane donna di 16 anni, studentessa, super moderna, in stile rapper.
- Sposa per il giorno della sua cerimonia.
- Un uomo di 21 anni, avanguardia, opera nel mondo dell'arte.
- Un giovane di 27 anni per la sua festa di compleanno. Vuole qualcosa di originale e diverso.
- Di mezza età, badante di bambini piccoli e felice.
- Una donna che è un politico di alto rango che va a una festa serale.

Titolo del materiale/attività	7. Compito pratico “Creazione di un sondaggio sulla soddisfazione”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Lo scopo di questa attività è migliorare le capacità dello studente di comunicare chiaramente con il cliente. Il discente prepara un sondaggio di soddisfazione in forma digitale per i clienti che hanno usufruito dei servizi del centro estetico. Le risposte aiutano a conoscere la qualità del servizio e a valutare gli aspetti da migliorare. ICT Capacità migliorerà con questa attività. L'indagine sulla soddisfazione deve esplorare diversi aspetti, quali: Informazioni offerte al cliente, Efficienza, Strutture, Arredamento, Igiene e prevenzione, Idoneità del trattamento, Organizzazione, Immagine personale, Qualità tecnica del servizio.</p> <p>Per l'esecuzione: su <b>Google</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Accedi ai moduli</li> <li>• Conosci l'interfaccia</li> <li>• Aggiungi domande</li> <li>• Aggiungi contenuto multimediale</li> <li>• Invia moduli</li> <li>• Vedi le risposte (Vedi la risposta)</li> <li>• Personalizza e configura</li> </ul>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• PC/tablet</li> <li>• Connessione internet</li> <li>• Account Google</li> <li>• Applicazione “moduli” di Google</li> </ul>
Tempo necessario	<p>Step 1: revisione del volantino, tutorial per il modulo Google ed esempio di modulo del sondaggio fornito – 30 min</p> <p>Step 2: Esecuzione dell'attività da 2 a 3 ore.</p>
Allegati	<p>“Qualità del servizio nella cura estetica delle mani”</p> <p>Tutorial in spagnolo Come usare Google Forms – Tutorial per principianti di #sempletivity Scott Friesen</p> <p>Esempio di modulo <a href="https://forms.gle/aXWvo3a3tvqRox6t6">https://forms.gle/aXWvo3a3tvqRox6t6</a></p>
Soluzione dell'attività	<p>Soluzione “Creazione di un sondaggio sulla soddisfazione” (esempio di questionario)</p>

## “QUALITÀ DEL SERVIZIO NELLA CURA ESTETICA DELLE MANI”

La qualità del servizio reso non è solo il risultato ottimale del lavoro svolto, ma anche l'attenzione percepita dal cliente e la buona immagine che siamo in grado di proiettare.

### Qualità nella realizzazione e vendita dei servizi

Informazione ed etica professionale consigliare e consigliare rigorosamente è il primo passo che la cliente richiede in un trattamento di manicure o bellezza delle mani. Questo, insieme alla buona pratica professionale, sono gli ingredienti base per raggiungere l'obiettivo: la soddisfazione e la fidelizzazione del cliente.



### Qualità nella vendita dei prodotti

Per una vendita di qualità e la fidelizzazione del cliente terremo in considerazione:

- Onestà: offrire prodotti non discriminatori che sono realmente necessari.
- Valutare il prodotto al suo giusto prezzo; senza sopravvalutarlo o deprezzarlo rispetto al prezzo consigliato.
- Etica: Descrivere gli effetti del prodotto senza mentire o fuorviare il cliente



### Parametri che definiscono la qualità dei servizi

Efficacia: raggiunta attraverso la consegna di risultati a breve e lungo termine.

Strutture: devono essere accoglienti, pulite e sicure.

- L'arredamento: deve essere adattabile, adeguato e confortevole.
- Igiene e prevenzione: sono questi gli elementi chiave della qualità del servizio.
- Adeguatezza del trattamento: ogni trattamento deve essere personalizzato e adeguato alle esigenze ed esigenze del cliente.
- Organizzazione: si riferisce alla pianificazione del lavoro. Controllo agenda e scorte e controllo orari dei servizi.
- Immagine personale: si riferisce all'aspetto esteriore nonché all'atteggiamento e al comportamento.

- Qualità tecnica del servizio: le attrezzature di lavoro devono essere in perfette condizioni, pulite, disinfettate e sterilizzate.
- I prodotti devono essere in condizioni ottimali di confezionamento ed etichettatura, controllando la data di scadenza.
- Il protocollo di trattamento deve essere ben definito, con fasi e tempi di lavoro ben controllati.

### L'immagine come fattore di qualità del servizio

#### Le strutture

- L'aspetto fisico dell'azienda: illuminazione, temperatura, pulizia e ordine, mobili, nonché merchandising, i cui obiettivi sono attirare l'attenzione, avvicinare il cliente al prodotto e facilitare l'azione di acquisto.
- Il clima professionale: spiccano aspetti quali il servizio e il trattamento al cliente, la professionalità, l'efficienza, l'organizzazione e la collaborazione tra le persone che compongono l'azienda.



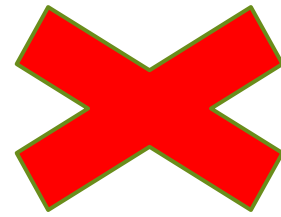
#### I professionisti

- Aspetto o immagine del professionista che tratta con i clienti.
- Atteggiamento: disponibilità, cordialità, dinamismo ed entusiasmo.
- I valori che garantiscono la solidità dell'azienda: onestà, credibilità e fiducia.



### Atteggiamenti negativi che non dovrebbero essere mostrati davanti a un cliente

- Cattive maniere o disaccordi.
- Criticare o fare commenti negativi sull'azienda, sui colleghi o su altri clienti.
- Litigare con altri colleghi
- Sbadigliare, mostrare stanchezza o pigrizia.



### Accoglienza e servizio clienti

La comunicazione con il cliente è il primo passo nell'accoglienza. Deve essere accogliente in modo che il cliente si senta a suo agio e deve essere prestata particolare attenzione alla comunicazione sia verbale che non verbale. La comunicazione non verbale è quella che si esprime attraverso l'immagine che offriamo, sia l'azienda che noi stessi, nonché il tono e i gesti che accompagnano il linguaggio che utilizziamo.



Dobbiamo prestare particolare attenzione ad aspetti quali:

- Gestire in modo appropriato, indipendentemente dal fatto che la persona sia tesa o rilassata (comportamento non verbale).
- Ascoltare ciò che il cliente desidera, l'aspettativa sul servizio che riceverà. Informare il cliente in modo preciso e personalizzato, creando un clima di fiducia, sicurezza e speranza.
- Poni brevi domande che forniscano maggiori informazioni, mostrino interesse ed empatia per il cliente.

### Tipologia di clienti

- Timidi, la loro caratteristica è che sono riservati, insicuri, preferiscono ascoltare. In un contesto faccia a faccia, cerca di dare loro fiducia e aiuto.
- Loquaci, sono comunicativi, aperti, impulsivi. Durante il trattamento, cerca di essere amichevole e aperto, breve ed educato.
- Eccitabili, sono pignoli, esigenti, offensivi e aggressivi. Durante il trattamento, mantieni la calma e ascolta.
- Irragionevole, negativo, pensando sempre di avere ragione, non obiettivo. In un contesto faccia a faccia, mantieni la calma, raggiungi accordi e presenta argomentazioni.
- Scettico, molto sospettoso, che mette tutto in discussione, schietto e critico. Durante il servizio, agite con sincerità e pazienza e date assicurazioni.
- Silenzioso, diretto al punto, poco diplomatico. Con gentilezza e brevità, prendiamo le redini.
- Presuntuoso, orgoglioso, presuntuoso, crede di sapere tutto. Durante il servizio, cerca di non competere con loro, agisci con umiltà e gentilezza.

### Soddisfazione del cliente

Soddisfare le esigenze del cliente è l'obiettivo principale di ogni professionista e l'elemento più importante della gestione della qualità.

È fondamentale definire il concetto di customer satisfaction per ogni azienda e per ogni servizio, sviluppando sistemi di misura e creando modelli di risposta immediata a possibili insoddisfazioni.



Un cliente soddisfatto è la base del successo di un professionista. L'aggiunta di valore aggiunto al prodotto o servizio può aumentare la soddisfazione e la fedeltà dei clienti.

Un cliente soddisfatto è un cliente fedele. Pertanto, continueranno a richiedere i nostri prodotti e servizi e influenzeranno l'attrazione di nuovi clienti.

### Tecniche di fedeltà

Queste tecniche ci consentono di ottenere una maggiore fidelizzazione del cliente.

Le nuove tecnologie sono strumenti efficaci per integrare le tradizionali tecniche di fidelizzazione, basate su una buona comunicazione e comprensione con il cliente. Tra le tecniche di fidelizzazione più comunemente utilizzate ci sono:

- Invio di offerte e notizie sui nostri prodotti/servizi.
- Campagne informative e di marketing.
- Invio di dettagli, congratulazioni, ecc.



Si tratta di ottenere e sfruttare al meglio tutte le informazioni che possiamo raccogliere sui nostri clienti: le loro opinioni, desideri e aspettative per poter offrire loro prodotti e servizi in modo soddisfacente.

### Valutazione

La migliore valutazione è quella che ci permette di ottenere informazioni per poter valutare i risultati in modo obiettivo, trarre conclusioni e prendere decisioni.

I questionari vengono utilizzati per valutare aspetti quali: qualità del servizio, tempi di attesa, prezzo, servizio clienti, ecc.

Non sono sempre affidabili al 100%, quindi dobbiamo integrare queste informazioni con informazioni aggiuntive: quelle ottenute verbalmente e direttamente, chiedendo periodicamente ai clienti.



### Deviazioni nell'erogazione del servizio

È inevitabile che il nostro lavoro a volte fallisca, il che può portare a deviazioni nei risultati attesi. Pertanto, è fondamentale disporre di una serie di linee guida che possano aiutarci a correggere e risolvere questi casi, sempre alla ricerca della soddisfazione del cliente.

Per identificare queste deviazioni, dobbiamo stabilire le diverse fasi attraverso le quali il cliente passa per ricevere il servizio. Faremo un'analisi dei fattori che potrebbero fallire ed evitare così possibili deviazioni dal risultato atteso.

Linee guida da tenere in considerazione:

- Risolvere il problema prima che la cliente lasci il salone di bellezza.
- Cerca di risolvere il problema e non ignorarlo.

- Quando un professionista commette un errore, insieme a delle scuse, offri una soluzione soddisfacente per il cliente.
- Trattare il cliente con tatto, ragionando con cortesia e con gentilezza. Non contraddire drasticamente le argomentazioni del cliente, evitando conflitti e cercando di risolverli in modo discreto in modo che non vengano conosciuti dagli altri clienti.
- Tenere a disposizione i moduli di reclamo, nel caso in cui li richiedano

#### Il cliente ha sempre ragione. Come gestisci il reclamo di un cliente?

- Sii gentile e amichevole. Scusate, agendo sempre con calma.
- Vai direttamente alla natura del problema, evita conflitti o discussioni.
- Sii discreto.
- Determina l'errore e suggerisci una soluzione: non addebitare, fare uno sconto e offrire un servizio gratuito.
- È nostro obbligo disporre di moduli di reclamo e informare i nostri clienti della loro esistenza, con un segno visibile che lo indichi.
- Avere un'assicurazione di responsabilità civile per i casi in cui ci viene chiesto un risarcimento.
- Cercare di trovare una soluzione soddisfacente per il cliente.

## Soluzione “Creazione di un sondaggio sulla soddisfazione”

### Esempio di questionario

<p align="center"><b>La tua opinione è molto importante per noi</b></p> <p align="center"><b>Per favore, prenditi un po' di tempo per compilare questo breve questionario.</b></p> <p align="center"><b>Ci aiuterà a migliorare i nostri servizi</b></p>						
Professionista che ti ha assistito (facoltativo):		Data:				
È la prima volta che visiti il nostro salone di bellezza?		SI / NO				
Indica la tua valutazione, tenendo conto che: 1 è la valutazione più bassa e 5 è la più alta.		1	2	3	4	5
1	Le misure di protezione utilizzate dal personale e dai clienti rispettano le misure sanitarie Covid-19.					
2	L'area di lavoro, i mobili, la decorazione e l'atmosfera sono soddisfacenti per il servizio svolto.					
3	L'immagine del personale è correttamente professionale. Ispira fiducia.					
4	I tempi di attesa e il servizio sono stati come previsto.					
5	Hanno risposto a tutte le vostre proposte e richieste.					
6	L'attenzione è stata sempre cordiale ed efficiente.					
7	Il risultato finale è stato del tutto soddisfacente.					
8	Il prezzo rispetto alla qualità del servizio è adeguato.					
9	Vorresti continuare a ricevere i nostri servizi e/o provarne di nuovi.					
10	Consiglierei i nostri servizi ad altre persone, amici e familiari con la stessa fiducia che hai riposto in noi.					
Suggerimenti per il miglioramento / osservazioni:						
<b>GRAZIE MILLE PER IL TUO AIUTO</b>						



**TRATTAMENTI DEL PIEDE COMPRESO  
PEDICURE E NAIL DESIGN  
[TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA E ALLA  
BELLEZZA]**



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



3.3		TRATTAMENTI DEL PIEDE COMPRESO PEDICURE E NAIL DESIGN [TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA E ALLA BELLEZZA]	
I risultati di apprendimento corrispondono a EQF			EQF 4
Risultato di apprendimento: È in grado di fornire trattamenti ai piedi inclusi pedicure e nail design, scegliendo prodotti appropriati e tenendo conto delle esigenze e dei desideri del cliente.			Indicatori dimostrativi
Conoscenze	Capacità	Responsabilità ed autonomia	
<i>Lui/lei è in grado di</i>	<i>Lui/lei è in grado di</i>	<i>Lui/lei dimostra comprovata capacità di</i>	<i>Basato su situazioni di lavoro reali</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificare le varie tipologie e tecniche di trattamento piedi e unghie, anche in lingua straniera (inglese)</li> <li>• Denominare le regole igieniche di base (igiene personale e igiene sul posto di lavoro)</li> <li>• Richiamare varie indicazioni e controindicazioni per l'applicazione di procedure cosmetiche per il trattamento di piedi e unghie</li> <li>• Elenca la procedura, incl. tecniche e strumenti, utilizzati per il trattamento di piedi e unghie</li> <li>• Descrivere le tecniche estetiche per la bellezza delle unghie (decorazione delle</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Preparare il luogo di lavoro per il trattamento seguendo le norme di igiene e sicurezza</li> <li>• Applicare procedure cosmetiche per piedi e unghie corrispondenti a varie indicazioni e controindicazioni</li> <li>• Applicare i servizi estetici di base (pedicure, incl. correzione della forma della lamina ungueale) secondo procedura, sia con strumenti manuali che elettromeccanici</li> <li>• Applicare varie tecniche estetiche per la bellezza delle unghie (decorazione delle unghie)</li> <li>• Selezionare alternative più ecologiche agli smalti per unghie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sulla base delle indicazioni ricevute, fornire servizi estetici (pedicure) utilizzando diverse tecniche e attrezzature, osservando le norme di igiene e sicurezza, i tempi di esecuzione e adottando un atteggiamento amichevole nei confronti del cliente</li> <li>• Valutare la qualità del risultato finale della cura estetica dei piedi informando e consigliando il cliente sulle misure necessarie per il mantenimento ottimale dei risultati ottenuti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Effettua la diagnosi della pelle e delle unghie del piede, compila una scheda cliente e comunica i risultati al cliente, evidenziando indicazioni e controindicazioni per un trattamento del piede (incl. condizioni soggette a trattamento medico)</li> <li>• Informa il cliente sui costi del trattamento del piede e sulla sua durata</li> <li>• Informa e consulta il cliente sui passaggi e sui prodotti per una pedicure (incl. nail design) in modo professionale e comprensibile</li> <li>• Consiglia sugli effetti del trattamento scelto per piedi e unghie</li> <li>• Mantiene la propria area di lavoro (es. uso di luce,</li> </ul>



<p>unghie)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Distinguere i tipi di trattamento per i vari tipi di clienti, incl. donne in gravidanza, anziani, malati di cancro, persone con intolleranze ecc.</li> <li>• Indicare alternative più rispettose dell'ambiente ai materiali e agli strumenti più comunemente usati</li> <li>• Elencare vari strumenti digitali, programmi informatici per comunicare con il cliente e per altri scopi</li> </ul>	<p>e ad altri prodotti</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Impiegare vari strumenti digitali, programmi informatici per comunicare con il cliente e per altri scopi</li> </ul>		<p>specchio, utensili, attrezzature, ecc.) in linea con le norme di igiene e sicurezza prima, durante e dopo il trattamento</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Svolge il servizio secondo i desideri del cliente, tenendo conto delle linee guida di sicurezza e ambientali</li> <li>• Valuta i risultati del trattamento del piede e dell'applicazione dello smalto e, se necessario, applica eventuali ritocchi</li> <li>• Fornisce consigli sulla cura quotidiana dei piedi e delle unghie e sui possibili errori nelle routine di cura quotidiana</li> <li>• Utilizza vari strumenti digitali, programmi informatici per comunicare con il cliente e per altri scopi</li> <li>• Suggerisce alternative più rispettose dell'ambiente a smalti e altri prodotti</li> </ul>
<p><b>Strumenti di valutazione</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Prove estratte dal lavoro/caso di studio</li> <li>• Test</li> </ul>		

### 3.3 Trattamenti del piede incluso pedicure e nail design [Trattamenti correlati alla cura e alla bellezza]

Elenco dei materiali/attività

1. Caso di studio "Servizi relativi ai trattamenti del piede"
2. Compito pratico "Igiene sul posto di lavoro"
3. Gioco di ruolo, esercizio scritto "Compilazione di una tessera cliente"
4. Esercizio scritto "Problemi nello svolgimento del trattamento"
5. Analisi video, dimostrazione "Estetista e cliente che discutono del trattamento del piede"
6. Compito pratico "Problemi alla pelle delle unghie dei piedi e dei piedi"
7. Esercizio scritto "Passi di una pedicure"
8. Dimostrazione "Toenail art"
9. Attività pratica "Applicazione dello smalto gel"
10. Esercizio scritto "Smalti ecologici"
11. Simulazione "Consultare un cliente sui trattamenti domiciliari"
12. Esercizio scritto "Pedicure per clienti con bisogni speciali"
13. Esercizio scritto "Salone per unghie verde"

#### Obiettivo dell'unità

Dopo aver completato questa unità sarai in grado di fornire trattamenti per i piedi eseguendo tutte le procedure in un ordine stabilito, tenendo conto dei desideri identificati e delle esigenze del cliente.

#### Competenze trasversali coinvolte

- Servizio clienti e comunicazione
- Gestione e processi di supporto
- Gestione del tempo
- Competenze ICT
- Lingue straniere
- Competenze green

#### Competenze di igiene e sicurezza coinvolte

- Conoscenze di base di igiene e sicurezza
- Attrezzature e strumenti nel settore benessere
- Disinfezione di attrezzature e mobili, sterilizzazione ecc.

#### Tipologia di materiali/risorse

- |  |  |
|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> analisi video</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> simulazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> dimostrazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> compito pratico</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> gioco di ruolo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso di studio</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> dialoghi</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> esercizio scritto</li> <li><input type="checkbox"/> Altro: materiale teorico</li> </ul> |
|--|--|

Titolo del materiale/attività	1. Caso di studio “Servizi relativi ai trattamenti del piede”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>L'attività si concentra sull'acquisizione di una panoramica dei diversi tipi di trattamenti relativi al piede. Può anche aiutare a valutare il livello di conoscenza dell'inglese da parte dello studente se le risposte sono fornite in inglese.</p> <p>Step 1: leggi lo scenario del caso di studio.</p> <p>Step 2: elencare (individualmente) le diverse attività che potrebbero essere offerte dal salone (almeno 5).</p> <p>Step 3: Discutere le attività trovate e fornire spiegazioni per ciascuna di esse (oralmente).</p> <p>Step 4: ricerca online sulle tendenze relative ai trattamenti per la cura dei piedi e discussione dei risultati con altri studenti.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Casi studio</li> <li>• Connessione Internet in caso di ricerca</li> <li>• Appunti di carta e matita per gli studenti</li> </ul>
Tempo necessario	1 ora
Allegati	Caso di studio “Servizi legati ai trattamenti del piede”
Soluzione dell'attività	Elenco dei trattamenti relativi alla cura dei piedi con spiegazioni

## Caso di studio “Servizi legati ai trattamenti del piede”

1. Leggi il caso e poi elenca 5 diverse attività che potrebbero essere consigliate al cliente.

Lavori in un salone di bellezza che offre una gamma di diversi servizi relativi alla cura dei piedi. Oggi, la tua collega che normalmente è seduta alla reception ha un importante appuntamento legato alla famiglia e ti chiede di occuparti dei suoi compiti alla reception fino al suo ritorno. Sei d'accordo e durante il tuo tempo alla reception, il telefono squilla. Al telefono c'è un cliente che non ha mai avuto un trattamento ai piedi prima. Il cliente ti chiede quali attività fanno parte di un trattamento del piede. Indica 5 attività che offri relative ai trattamenti per i piedi.

---

---

---

---

---

---

---

---

2. Discuti in classe delle attività elencate.

3. Adesso la ricerca su internet: quali sono le tendenze attuali nella cura dei piedi? Discuti in classe.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Soluzione “Servizi legati ai trattamenti piedi”

### 1. Trattamenti cosmetici per la cura dei piedi<sup>1</sup>:

- valutazione della pelle e delle unghie, scheda di valutazione
- taglio e modellazione professionale delle unghie dei piedi
- rimuovere gli ispessimenti ungueali che non sono causati da malattie
- pulire la piega dell'unghia
- rimuovere i calli
- rimuovere i calli senza sanguinare
- eseguire misure preventive delle micosi ungueali
- eseguire un massaggio preventivo ai piedi
- predisporre un piano di cura per la cura domiciliare dei piedi da parte del cliente
- rimozione e applicazione dello smalto

---

<sup>1</sup> Das Kosmetikbuch Lernfeld 8, p. 166, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8



Titolo del materiale/attività	2. Compito pratico “Igiene sul posto di lavoro”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	Questa attività mira a valutare la conoscenza da parte del discente delle norme di igiene e sicurezza da seguire prima e dopo il trattamento. Step 1: ricezione dell'attività. Step 2: Descrivere oralmente le principali norme di igiene e sicurezza. Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	Materiali necessari: nessuno
Tempo necessario	20 min
Allegati	
Soluzione dell'attività	Soluzione “Igiene sul posto di lavoro”

## Soluzione “Igiene sul posto di lavoro”

Tutte le regole possono essere suddivise in regole di igiene personale e garanzia di igiene e sicurezza sul luogo di lavoro.

**Regole di igiene personale** includono:

- Rimuovere tutti gli anelli, i braccialetti e gli orologi.
- Lega i capelli insieme, rimbocca anche il pony se è troppo lungo.
- Indossare una cuffia per capelli.
- Indossare occhiali di sicurezza quando si utilizza un dispositivo per tecnica bagnata.
- Indossa un grembiule, va lavato e stirato ovviamente.
- Indossare una mascherina, deve coprire naso e bocca.
- Lavarsi accuratamente le mani con sapone e acqua tiepida.
- Disinfettare le mani, strofinare circa 3 ml di disinfettante per le mani dappertutto (anche sulle unghie, pollice, tra le dita) per almeno 30 secondi.
- Indossare i guanti.

### Sicurezza sul posto di lavoro

Un posto di lavoro è adeguatamente preparato se durante il trattamento non manca nulla e l'estetista che cura il cliente non deve lasciare il posto.

La principale regola igienica prevede che tutte le superfici e gli strumenti siano disinfettati, puliti e, se necessario, sterilizzati.

Tutti gli strumenti necessari, gli strumenti di fresatura e i materiali di supporto sono collocati in un carrello laterale, sono disponibili asciugamani freschi. Le superfici del carrello sono ricoperte da teli. Inoltre, a seconda del tipo di procedura, dovrebbero essere disponibili prodotti per la cura, come olio per unghie, crema per unghie, peeling o crema da massaggio.

Se è prevista l'applicazione dello smalto per unghie, devono essere disponibili anche alcol isopropilico 70%, solvente per unghie, smalto di base e lo smalto desiderato.

Al lavabo devono essere preparati una vasca per i piedi, un sacco per rifiuti sufficientemente grande (circa 50 L) e un'adeguata essenza da bagno. Se necessario, dovrebbe essere disponibile anche un riempitivo di cresta per le unghie e l'attrezzatura appropriata per la modellazione dell'unghia del piede.

Quando il cliente è seduto al lettino, la prima cosa da fare è disinfettarsi i piedi.

Dopo la procedura, l'estetista indossa i guanti ed esegue i seguenti passaggi:

- Disinfettare tutte le superfici di lavoro (su un carrello, un tavolo da lavoro, una sedia).
- Lavare i panni a 90°C.
- Pulisci e disinfetta la pattumiera, il pediluvio e il lavandino.
- Conservare tutti gli strumenti per 15 in un bagno di disinfezione con una soluzione al 4% (a seconda del tipo di prodotto), pulirli meccanicamente, sciacquarli, asciugarli e sterilizzarli se necessario.
- Togliere i guanti. Disinfetta e lava le mani.
- A fine giornata disinfettare e lavare il pavimento.

Titolo del materiale/attività	3. Gioco di ruolo, esercizio scritto “Compilazione di una scheda cliente”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questo esercizio mira a verificare la capacità di uno studente di eseguire l’ispezione visiva dei piedi di un cliente e di compilare una scheda cliente. Deve essere svolto in coppia in cui gli studenti, a turno, si ispezionano i piedi e compilano la scheda del cliente.</p> <p>Step 1: ispezione dei piedi del cliente da parte dello studente nel ruolo di estetista.</p> <p>Step 2: compilazione di una scheda cliente da parte dello studente nel ruolo di estetista.</p> <p>Step 3: cambia ruolo.</p> <p>Step 4: ispezione dei piedi del cliente da parte dello studente nel ruolo di estetista.</p> <p>Step 5: compilazione di una scheda cliente da parte dello studente nel ruolo di estetista.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un’altra lingua straniera rilevante per il paese) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	Materiale necessario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	30 min
Allegati	Esercizio “Compilazione tessera cliente”
Soluzione dell’attività	

## Esercizio “Compilazione scheda cliente”

Questo esercizio deve essere completato in coppia. A turno ispezionatevi i piedi e compilate la scheda cliente:

Informazione Generale			
Nome cognome			
Indirizzo			
numero di telefono			
data di nascita			
Occupazione			
Desideri del cliente			
background medico			
Alterazioni della pelle e delle unghie	Valutazione delle unghie dei piedi e dei piedi		
	piede sinistro	piede destro	Data/Stato attuale
Unghia ispessita o deformata			
micosi delle unghie			
Piega dell'unghia cornuta			
Unghie incarnite/arricciate			
Unghia fortemente lesa			
altri cambiamenti			
chiamato pelle usata			
Clavo			
Crepe			
verruca			
micosi cutanee			
Deformazioni del piede e della punta	piede sinistro	piede destro	Data/Stato attuale
piede valgo			
piede ad arco basso			
Piede arcuato			
pie di piatti			
alluce valgo			
Digitus superdotto			
dita a martello			
punta a goccia			
Condizione generale delle unghie dei piedi			
Condizione generale della pelle			
Trattamenti richiesti:			
Raccomandazione/vendita:			

Titolo del materiale/attività	4. Esercizio scritto “Problemi nello svolgimento del trattamento”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività si concentra sulla reazione a una situazione non standard. Gli studenti sono tenuti a rispondere educatamente a un cliente tenendo in considerazione le frasi per la comunicazione scritta. L'obiettivo è non mettere in pericolo il rapporto con il cliente. Scrivendo l'e-mail online e inviandola, gli studenti migliorano anche le proprie competenze digitali. Può anche aiutare a valutare il livello di conoscenza dell'inglese da parte dello studente se le risposte sono fornite in inglese.</p> <p>Step 1: leggi il caso e l'e-mail.</p> <p>Step 2: Brainstorming su come reagire (esercizio di gruppo) facendo riferimento anche alle esperienze degli studenti in situazioni simili.</p> <p>Step 3: (individualmente) preparare una risposta scritta tenendo in considerazione gli aspetti formali (utilizzando il modello).</p> <p>Step 4: leggere le risposte scritte in un gruppo.</p> <p>Step 5: Migliorare la capacità digitale scrivendo e-mail su computer/tablet/telefoni e inviandole ad altri studenti/formatore.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Caso di studio con e-mail</li> <li>● Modello per l'e-mail vuota</li> <li>● Connessione Internet, account di posta elettronica</li> <li>● Appunti di carta e matita per gli studenti</li> </ul>
Tempo necessario	30 min
Allegati	Esercizio “Problemi nello svolgimento del trattamento” (e-mail)
Soluzione dell'attività	modello di posta elettronica

## Esercizio “Problemi nello svolgimento del trattamento”

1. Leggi la seguente e-mail che hai ricevuto poco dopo la telefonata con il tuo cliente che ha fissato un appuntamento per un trattamento completo per la cura dei piedi.

Da:	monica.verdi@samplemail.com
A:	salone@skillsforwellness.com
CC:	
Argomento:	Il mio appuntamento la prossima settimana
<p>Gentile signora Rossi,</p> <p>Ho appena ricevuto una telefonata e volevo ringraziarvi ancora una volta per le informazioni fornitemi sui diversi trattamenti per la cura dei piedi.</p> <p>Non vedo l'ora di fare il mio trattamento per la cura dei piedi la prossima settimana, giovedì, alle 15:30.</p> <p>Volevo solo informarla che attualmente ho una piccola apertura sul mio piede destro. Spero che non sia un problema, non è poi così male, ho solo bisogno di prendere dei farmaci e probabilmente posso rimuovere la benda domenica prossima.</p> <p>Ci vediamo giovedì!</p> <p>Cordiali saluti          Monica Verdi</p>	

2. Discutere con gli altri studenti e il formatore cosa suggeriresti e perché.
3. Scrivete una e-mail alla Sig.ra Monica Verdi cercando di non mettere in pericolo il rapporto con il potenziale cliente.

Da:	
A:	
CC:	
Argomento:	



INVIARE

4. Confronta le tue risposte scritte in classe.
5. Ora scrivi l'e-mail online e inviala ai tuoi compagni di studio o al formatore.

## Soluzione “Problemi nell'esecuzione del trattamento”

1. È necessario informare educatamente la cliente che non è consigliabile eseguire il trattamento in questo momento (poiché non è consentito farlo) e consigliarle di consultare un podologo professionista. La tua risposta potrebbe assomigliare a questa:

From:	salone@skillsforwellness.com
To:	monica.verdi@samplemail.com
cc:	
Subject:	RE: Il mio appuntamento la prossima settimana
<p>Dear Signora Verdi,</p> <p>Grazie mille per la sua gentile email.</p> <p>Mi dispiace molto per il suo infortunio. Sfortunatamente, non sono sicura che sia possibile mantenere l'appuntamento la prossima settimana poiché non siamo legalmente autorizzati a eseguire trattamenti ai piedi quando ci sono ferite aperte.</p> <p>Per sicurezza le consiglio di rivolgersi a un podologo. Potrei consigliarle il signor Bianchi, può mettersi in contatto con lui al numero: 0123 456 789 00.</p> <p>Forse possiamo fissare un altro appuntamento tra un paio di mesi, ad es. Giovedì, xx.xx.2021, 15:30 per un trattamento di coccole?</p> <p>Le chiedo di mettersi in contatto con me per discutere ulteriori dettagli.</p> <p>Cordiali saluti, Signora Rossi</p>	
INVIARE	

Titolo del materiale/attività	5. Analisi video, dimostrazione "Estetista e cliente che discutono di un trattamento del piede"
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività verte sulle Capacità professionali in combinazione con le Capacità digitali. Gli studenti guardano il video (senza audio) e osservano la procedura di un trattamento per la cura dei piedi, mentre esaminano da vicino le reazioni del cliente e dell'estetista. Gli studenti descrivono come cambia la relazione durante il video e cercano di trovare possibili ragioni per ciò, discutendo anche se la reazione del cliente fosse giustificata.</p> <p>Step 1: guardare il video (senza audio) (03:00 – 06:21).</p> <p>Step 2: discutere di ciò che gli studenti hanno visto nel video.</p> <p>Step 3: Brainstorming: trovare le ragioni per la reazione del cliente.</p> <p>Step 4: lavorare in gruppi di 3 persone: scrivere un copione per una possibile voce fuori campo.</p> <p>Step 5: registrazione della voce fuori campo.</p> <p>Step 6: discutere in classe delle voci fuori campo preparate.</p> <p>Step 7: guardare il video originale con l'audio.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> <li>• Connessione Internet per accedere al video su YouTube</li> <li>• Dispositivo di registrazione audio (es. smartphone)</li> <li>• Appunti di carta e matita per gli studenti</li> </ul>
Tempo necessario	2 ore
Allegati	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=QIHSQS2xBP8&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq&amp;index=19">Dialogue 5 Hand and foot care</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QIHSQS2xBP8&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq&amp;index=19">https://www.youtube.com/watch?v=QIHSQS2xBP8&amp;list=PLfBtP54LkdxGUGiQCF-fnBfz7h-fag6Eq&amp;index=19</a></p>
Soluzione dell'attività	Soluzione "Estetista e cliente che discutono di un trattamento per i piedi"





## Soluzione "Estetista e cliente che discutono di un trattamento per i piedi"

Questa è la trascrizione scritta del video, tuttavia sono possibili diverse soluzioni.

### Relatori:

Relatore B: Sig.ra Ward – Cliente

Relatore C: Isabel – Estetista, esperta di unghie

Relatore D: Angela – Manager, estetista

**A** Va bene, va bene. Bene, prima di andare oltre, se posso per favore chiederle di togliersi le scarpe e poi vado a prendere la ciotola per pedicure.

**B** Certo.

**A** Oh... temo che le sue unghie dei piedi sembrano sfaldarsi e che ci sia anche un po' di scolorimento. Non le dispiace se le chiedo, quando va a fare il bagno, asciuga sempre bene i piedi?

**B** Cosa intende?

**C** Beh, sembra che lei possa avere un'infezione fungina dell'unghia del piede.

**B** Ah, no mi dispiace, è impossibile! E' sicura?

**C** Oh, non c'è niente di cui preoccuparsi, no, perché quello che potrei fare è usare un paio di forbici separate per tagliare l'area interessata e poi le applicherei una vernice antimicotica. In questo modo, fermerà la diffusione dell'infezione alle altre unghie.

**B** Infezione? Beh, insomma, penso che lei sia un po' scortese in questo momento, ok, un po' sconsiderata. Penso che non voglio comunque fare la mia pedicure, ora.

**C** Oh, signora Ward, mi scuso.

**B** C'è un manager oggi?

**C** Non volevo turbarla, signora Ward. Mi scuso. Stavo semplicemente cercando il metodo migliore per migliorare le unghie dei piedi oggi.

**B** Per favore, mi lasci parlare con il suo manager.

**C** Subito, signora Ward.

**D** Salve, signora Ward. Ho sentito che è davvero scontenta di come sta andando il suo trattamento. Qual'è il problema?

**B** Hm. Senta, penso di essere stata trattata davvero in modo irrispettoso. La sua esperta di unghie mi stava suggerendo che ho cattive abitudini igieniche. Sento che è piuttosto insensibile e mi ha fatto sentire davvero a disagio, a dire il vero.

**D** Sono davvero dispiaciuta di sentire ciò, signora Ward. Mi scuso per lei e per conto del nostro salone. Che ne dici se parlo subito con Isabel e le finisco io il suo trattamento?

**B** Va bene.

**D** C'è qualcos'altro che posso fare per farla sentire a suo agio?

**B** No, va bene così, grazie. E' stata cortese ad ascoltarmi, Isa.

**D** Prego.

**B** Grazie.



Titolo del materiale/attività	6. Compito pratico “Problemi alla pelle delle unghie dei piedi e dei piedi”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività si concentra sull'esplorazione di diversi tipi di unghie infette. Gli studenti esaminano le possibili cause di questi e possibili trattamenti che supportano un rapido processo di guarigione. Inoltre, gli studenti (insieme a un partner) pensano a un'altra possibile infezione, alle sue cause e ai trattamenti, progettando schede simili alle altre negli esercizi (se l'esercizio viene svolto in un ambiente online, gli studenti possono ad es. usare un potere presentazione dei punti al posto delle carte). Se gli studenti non riescono a pensare a nessun'altra infezione, possono effettuare ricerche su Internet.</p> <p>Step 1: leggi diverse carte.            Step 2: ordinamento dell'esercizio insieme a un partner.            Step 3: brainstorming su un'altra infezione (ricerca se necessaria).            Step 4: progettazione delle carte (o presentazione in Power Point).            Step 5: presentare le carte (o presentazione) e confrontare l'esercizio di smistamento con la soluzione.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Connessione Internet in caso di ricerca/presentazioni</li> <li>• Poster/cartoline e matita per gli student</li> </ul>
Tempo necessario	1 ora
Allegati	Esercizio “Problemi della pelle delle unghie e dei piedi”
Soluzione dell'attività	<p>Soluzione “Problemi della pelle delle unghie dei piedi e dei piedi”</p> <p>Suggerimenti per altre infezioni</p>

## Esercizio “Problemi della pelle delle unghie e dei piedi”

1. Leggi carte diverse e collabora con un partner per ordinarle di conseguenza.<sup>2</sup>



<sup>2</sup> The information on the cards is based on the following book: Das Kosmetikbuch Lernfeld 8, p. 166 , Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8



E: CALLO PROFONDO



F: VERRUCHE

1.



- disturbi circolatori e metabolici
- alimentazione inadeguata dell'intera area ungueale
- psoriasi
- precedente infortunio
- talvolta genetica

2.



- cure sbagliate, es. tagliare le unghie leccate o una pulizia inadeguata
- scarpe non adatte
- salute o fattori genetici

3.









- pressione costante su un'area localizzata
- scarpe strette
- deformazione del piede o delle dita

4.



- infezione da dermatofiti per unghie pre-danneggiate
- le carenze sanitarie favoriscono questo

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• principalmente a causa di un'infezione fungina della pelle delle dita del piede circostante</li> <li>• il montaggio delle scarpe può portare a questo</li> </ul>
	5.	6.
<ul style="list-style-type: none"> <li>• carico/atrito meccanico su ampia superficie</li> <li>• scarpe strette</li> <li>• sport ad alta intensità</li> <li>• indossare scarpe senza calze</li> <li>• malposizione delle dita dei piedi o del piede</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• infezione da virus con conseguente riproduzione multipla di cheratinociti</li> <li>• camminare a piedi nudi – incl. nelle palestre e nelle piscine</li> <li>• sistema immunitario debole, neurodermite, disturbi ormonali</li> <li>• eccessiva sudorazione dei piedi</li> </ul>
	U	V
<ul style="list-style-type: none"> <li>• l'estetista non può effettuare alcun trattamento, ma deve consigliare al paziente di consultare un podologo/medico</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• va rimosso con un bisturi ogni 4 settimane e lucidato fino a che liscio</li> <li>• evitare preferibilmente i pediluvi (poiché troppa pelle potrebbe staccarsi) e trattare la pelle secca</li> <li>• non raggiungere la pelle rosata, deve essere presente uno strato protettivo</li> </ul>
	W	X

 <ul style="list-style-type: none"> <li>• possono essere trattate solo formazioni dure senza infiammazione</li> <li>• può essere rimosso utilizzando diversi strumenti – ad es. una punta di bisturi, taglia cuticole, fresa cava o fresa a rosetta</li> <li>• evitare il sanguinamento</li> </ul>	 <ul style="list-style-type: none"> <li>• essere responsabile, perché potrebbe essere molto doloroso per il cliente</li> <li>• tecnologia di chiusura</li> <li>• tecnica del tamponamento</li> </ul>
 <p style="text-align: right;">Y</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gli estetisti non sono autorizzati a trattarli</li> <li>• consigliare una visita dal medico per ottenere una diagnosi specifica</li> <li>• vengono rimossi chirurgicamente o mediante crioterapia</li> <li>• il recupero completo non è sempre possibile</li> </ul>	 <p style="text-align: right;">Z</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• disinfettare le unghie</li> <li>• rimuovere l'ispessimento in modo uniforme con frese in metallo duro a forma di ruota oa proiettile</li> <li>• rimuovere le parti allentate dell'unghia o le schegge con una tronchese angolata</li> <li>• eventualmente modellazione unghie</li> </ul>

- Insieme al tuo partner, prova a pensare a un'altra possibile infezione che non è stata menzionata in precedenza. Puoi anche cercare online, se necessario.
- Ora prova a progettare carte simili a quelle di esempio. Puoi farlo offline (usando carta e penna) oppure puoi utilizzare uno strumento digitale, ad es. Power Point per renderlo visivamente più attraente.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

- Presenta le tue carte alla classe.

## Soluzione “Problemi della pelle delle unghie dei piedi e dei piedi”

### 1. Esercizio di smistamento

A – 4 – U

B – 1 – Z

C – 2 – X

D – 5 – V

E – 3 – W

F – 6 – Y

### 2. Esempio per un'altra carta <sup>3</sup>:

- Malattia delle unghie: onicogrifosi (chiodo del corno di ariete)
- Cause: trauma al piede (ad es. ferirsi il piede o indossare scarpe troppo piccole ogni giorno), infezioni fungine, psoriasi, malattie vascolari periferiche (le arterie delle gambe accumulano placca, ittiosi che impedisce al corpo di liberare le cellule morte della pelle, complesso di sclerosi tuberosa che spesso si manifesta attraverso deformazione dell'unghia)
- Trattamento: a seconda della causa, ad es. indossare scarpe adeguate, creme, chirurgia

---

<sup>3</sup> Information taken from The Healthline (2021) <https://www.healthline.com/health/onychogryphosis>



Titolo del materiale/attività	7. Esercizio scritto "Fasi di una pedicure"
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività si concentra sulla sequenza di un trattamento di pedicure. Gli studenti devono identificare l'ordine corretto che deve essere seguito durante l'esecuzione di un trattamento di pedicure. Gli studenti lavorano in coppia.</p> <p>Inoltre, spiegano ogni passaggio in dettaglio, un partner sceglie un passaggio, l'altro ne sceglie un altro, fino a quando tutti i passaggi non sono stati coperti. I partner annotano 3 parole chiave/frasi per ogni passaggio spiegando cosa è importante in questa fase.</p> <p>Step 1: ordinare le carte per identificare l'ordine corretto.</p> <p>Step 2: fornire una spiegazione per ogni passaggio.</p> <p>Step 3: scrivere una panoramica.</p> <p>Step 4: scambio di pensieri con l'intero gruppo.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Appunti di carta e matita per gli studenti</li> </ul>
Tempo necessario	40 min
Allegati	Esercizio "Step di una pedicure"
Soluzione dell'attività	Soluzione "Step di una pedicure"

## Esercizio “Fasi per una pedicure”

1. Leggi le seguenti schede, ognuna delle quali rappresenta un'attività relativa a una pedicure. Collabora con un partner per metterli nell'ordine corretto.
2. Lavora con il tuo partner: ognuno di voi sceglie un passaggio e lo spiega in dettaglio al partner. Quindi il partner sceglie un passaggio e lo spiega. Continua fino a quando non hai parlato di tutti i passaggi (ad es. menziona tutti i passaggi della preparazione di un posto di lavoro, spiega come applicare lo smalto, nomina i cinque diversi passaggi quando lavori sulle unghie ecc., fai sempre riferimento agli aspetti ambientali quando possibile).
3. Ora prova ad assegnare 3 parole chiave a ciascuno dei passaggi che descrivono ciò che viene fatto in questa attività.
4. Presenta la descrizione della tua parola chiave in classe.

### Applicare lo smalto

Parole chiave:



### Preparare il luogo di lavoro

Parole chiave:



### Consigliare il cliente sull'assistenza domiciliare

Parole chiave:



### Lavorare sulle unghie

Parole chiave:



## Offrire al cliente di fare un pediluvio per il relax

Parole chiave:



## Trattare la cornea

Parole chiave:



## Condurre una valutazione di piedi e unghie

Parole chiave:



## Fare misure di cura

Parole chiave:



## Applicare misure di follow-up

Parole chiave:



## Soluzione "Fasi per una pedicure"

1. Corretto ordine dei passaggi <sup>4</sup>:
  1. Preparare il posto di lavoro
  2. Condurre una valutazione dei piedi e delle unghie
  3. Offrire al cliente un pediluvio per il relax
  4. Lavorare sulle unghie
  5. Trattare la cornea
  6. Condurre misure di cura
  7. Applicare lo smalto
  8. Consulenza al cliente sull'assistenza domiciliare
  
2. Aspetti che dovrebbero essere citati relativi a ciascun passaggio (riferito anche alle parole chiave):
  1. Preparare il posto di lavoro
    - Igiene del posto di lavoro (es. senza anelli, lavaggio e disinfezione di mani, guanti, capelli legati, ecc.)
    - Preparare attrezzi, panni, lenzuola ecc.
    - Prodotti per la preparazione (pediluvio, lozioni, ecc.)
  2. Condurre una valutazione dei piedi e delle unghie
    - Rimozione dello smalto
    - Osservare i cambiamenti patologici (nessuna diagnosi, solo annotazione)
    - Preparazione del piano di trattamento
  3. Offrire al cliente un pediluvio per il relax
    - Preparazione pediluvio
    - Selezionare l'essenza del bagno in base alle esigenze del cliente (es. bagno rinfrescante all'aceto di mele per sudare i piedi)
    - Asciugare accuratamente i piedi (anche tra le dita dei piedi)
  4. Lavorare sulle unghie
    - Rimozione della lamina ungueale con fresatrice
    - accorciare le unghie
    - Unghie da modellare
    - Levigatura della lamina ungueale
    - Pulizia delle cuticole e del letto ungueale
  5. Trattare la cornea
    - Lavorare prima sulla cornea ispessita (ad es. sui talloni) con un bisturi
    - Lavorare strato per strato
    - Non rimuovere troppo (protezione contro la pressione quando si cammina)
    - Utilizzare un dispositivo di smerigliatura diamantata
    - Non lavorare troppo a lungo in un punto (doloroso per il cliente)
  6. Condurre misure di cura
    - Olio per unghie
    - Massaggio ai piedi
    - Peeling

<sup>4</sup> The information is based on the following book: Das Kosmetikbuch Lernfeld 8, p. 173-191, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8

- Pacchi
  - Trattamento alla paraffina
7. Applicare lo smalto
- Pulizia delle unghie con un panno detergente
  - Divaricatore per le dita dei piedi
  - Unghie sgrassanti
  - Applicazione della mano di fondo (protezione, maggiore durata dello smalto, levigatura delle unghie)
  - Applicazione dello smalto (posizionando il pennello al centro dell'unghia, rimettendolo sul letto ungueale, accarezzando il movimento in avanti fino alla punta dell'unghia, lato destro, lato sinistro)
  - Se necessario, utilizzare una matita correttiva
  - Attendere almeno 10 minuti prima di indossare le scarpe
8. Consulenza al cliente sull'assistenza domiciliare
- Pulizia dei piedi (almeno una volta al giorno, asciugando accuratamente)
  - Pediluvi (non giornalieri, temperatura non superiore a 36 gradi Celsius, bagni rinfrescanti in caso di vene varicose)
  - Rimozione della cornea (almeno settimanalmente, fare attenzione alle crepe)
  - Applicazione della crema (meglio dopo ogni deterzione, applicazione di creme per le esigenze dei piedi)
  - Pacchetti (soprattutto per piedi asciutti, la sera dopo la deterzione, strato spesso di crema, calzata dei calzini)
  - Cura delle unghie (accorciare le unghie, non tagliare le unghie)
9. Applicazione di misure di follow-up
- Pulizia e disinfezione delle aree di trattamento
  - Disinfettare gli strumenti
  - Svuotare il bidone della spazzatura
  - Rimuovere i guanti, disinfettare le mani

Titolo del materiale/attività	8. Dimostrazione “Arte dell'unghia del piede”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività mira a verificare la capacità di uno studente di creare vari disegni sulle unghie dei piedi. A seconda del tempo a disposizione, uno studente può creare uno o più disegni sull'alluce di un modello applicando varie tecniche: utilizzando elementi decorativi (strass, strisce, lustrini, adesivi, perline, ecc.); nail art dipinte a mano; aerografia; creando un rilievo con errori acrilici.</p> <p>Step 1: selezione di un design da creare (a cura del valutatore).</p> <p>Step 2: pensare a un progetto, selezionare i prodotti necessari (a cura dello studente).</p> <p>Step 3: eseguire il design delle unghie sviluppato sulle unghie dei piedi di un modello.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Separatori delle dita, mano di fondo, smalto per unghie, top coat, pinzette, bastoncini di legno arancione, foglio di alluminio, tovagliolo di carta, tavolozza di carta, pennelli per unghie, liquido acrilico, colori acrilici, polveri acriliche, strass, strisce, lustrini, adesivi, perline ( la scelta dei materiali dipende dal tipo di disegno scelto)</li> </ul>
Tempo necessario	30 min – 2 ore (a seconda della quantità di disegni da creare)
Allegati	Esercizio "Arte dell'unghia del piede"
Soluzione dell'attività	Soluzione “Arte dell'unghia del piede”



## Esercizio "Arte dell'unghia del piede"

Esegui uno o più dei seguenti disegni dell'unghia del piede (previo accordo con il tuo valutatore) sull'alluce di una modella:

- applicazione di elementi decorativi (strass, righe, lustrini, adesivi, perline, ecc.)
- nail art dipinte a mano
- aerografia
- creazione di goffrature con mistificazioni acriliche

## Soluzione “Arte dell'unghia del piede”

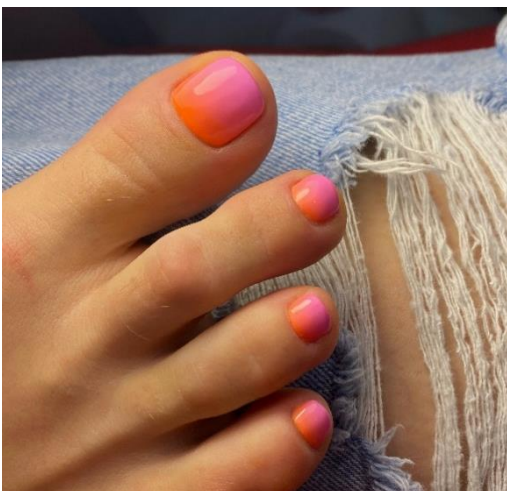
Ecco come potrebbero apparire i possibili disegni delle unghie dei piedi:



elementi decorativi



pittura a mano



aerografia



goffratura acrilica

Fonti:

<https://www.styleoholic.com/toe-nails-designs/>

<https://diydecorcrafts.com/summer-pedicure-ideas/>

<https://fineadviser.com/w/pedicure/46117>

[https://www.flickr.com/photos/negril\\_nailart/5022168936/in/photostream/](https://www.flickr.com/photos/negril_nailart/5022168936/in/photostream/)

Titolo del materiale/attività	9. Attività pratica “Applicazione dello smalto gel”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività mira a verificare le conoscenze degli studenti sull'applicazione dello smalto gel sulle unghie dei piedi, a partire dalla rimozione del vecchio smalto gel allo sfregamento con olio per cuticole sulle unghie appena lucidate.</p> <p>Step 1: guardare un video senza audio, prendere appunti.</p> <p>Step 2: guardare il video senza audio e spiegare cosa viene mostrato (descrivere la procedura, gli strumenti utilizzati, ecc.).</p> <p>Step 3: guardare il video con un suono, confrontare la propria risposta con la voce fuori campo nel video.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Laptop o cellulare con accesso a Internet</li> <li>• Matita, foglio di carta</li> </ul>
Tempo necessario	30 min
Allegati	<p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hbh6Z98Q0pc">Gel Pedicure with Design Tutorial</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Hbh6Z98Q0pc">https://www.youtube.com/watch?v=Hbh6Z98Q0pc</a></p>
Soluzione dell’attività	

Titolo del materiale/attività	10. Esercizio scritto “Smalti ecologici”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività si concentra sulla sostenibilità nei prodotti di bellezza. Soprattutto i millennial sono spesso preoccupati per l'ambiente. Per preparare gli studenti a questo aspetto, fanno ricerche sulla compatibilità ambientale degli smalti per unghie. Gli studenti creano una presentazione e la consegnano in classe, il che rafforza la loro capacità di presentazione, che a sua volta potrebbe migliorare la loro gestione con i clienti.</p> <p>Step 1: discussione dell'argomento in classe.            Step 2: fare ricerche sulla compatibilità ambientale degli smalti per unghie.            Step 3: preparare una presentazione (inclusi rischi, preoccupazioni, alteStep            Step 4: presentazione, riflessione e feedback.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Computer/tablet con connessione Internet e Power Point (o simili)</li> <li>• Appunti di carta e matita per gli studenti</li> </ul>
Tempo necessario	1 ora 10 min
Allegati	Esercizio “Smalti ecologici”
Soluzione dell’attività	Elenco dei possibili aspetti che potrebbero essere citati



## Soluzione “Smalti ecologici”

Soluzioni individuali, tuttavia diversi siti Web possono servire da ispirazione, ad es. <https://zerowastememoirs.com/zero-waste-nail-polish/><sup>5</sup>

---

<sup>5</sup> Zero Waste Memoirs (2021): <https://zerowastememoirs.com/zero-waste-nail-polish/>



Titolo del materiale/attività	11. Simulazione “Consigliare un cliente sui trattamenti domiciliari”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività si concentra sugli aspetti relativi alle vendite dopo un trattamento. Gli studenti lavorano insieme a un partner e assumono i ruoli di cliente e estetista. Durante lo svolgimento del gioco di ruolo, è importante che gli studenti tengano presenti gli aspetti relativi ai clienti e alle vendite.</p> <p>Step 1: leggere le carte del gioco di ruolo e selezionare i ruoli.</p> <p>Step 2: esercitarsi nel gioco di ruolo.</p> <p>Step 3: presentazione del gioco di ruolo.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carte da gioco di ruolo</li> <li>• Appunti di carta e matita per gli studenti</li> </ul>
Tempo necessario	45 min
Allegati	Esercizio “Consigliare un cliente sui trattamenti domiciliari” (carte gioco di ruolo)
Soluzione dell’attività	Soluzione “Consigliare un cliente sui trattamenti domiciliari”

## Esercizio “Consigliare un cliente sui trattamenti domiciliari”

1. Collaborare con un partner. Ognuno di voi dovrebbe leggere la scheda del gioco di ruolo individualmente.
2. Pratica il gioco di ruolo insieme al tuo partner. Non dimenticare di includere frasi educate, porre domande e dire addio al termine della discussione.
3. Presentare il gioco di ruolo agli altri studenti e fornire feedback ad altre presentazioni.

### CLIENTE

Sei un uomo di 35 anni, che lavora a tempo pieno. Sei molto soddisfatto del tuo trattamento e chiedi all'estetista cosa potresti fare a casa per prenderti cura dei tuoi piedi. Quando l'estetista ti dà qualche consiglio, chiedi maggiori dettagli (effetti, con quale frequenza, quali prodotti...). Dopo aver ricevuto il consiglio, ringrazia l'estetista e saluta.

### ESTETISTA

Concludi il trattamento con il tuo cliente e chiedigli se è soddisfatto. Prima di partire, il cliente ti chiede un consiglio in merito ai trattamenti domiciliari. Menziona diversi aspetti riguardanti la pulizia dei piedi, i pediluvi, la rimozione della cornea, l'applicazione di lozioni, impacchi e trattamenti per le unghie. Quando il cliente è felice, salutalo.

## Soluzione “Consigliare un cliente sui trattamenti domiciliari”

Soluzioni individuali, tuttavia è necessario che gli studenti menzionino quanto segue sui trattamenti domiciliari per i piedi <sup>6</sup>:

- Pulizia dei piedi (almeno una volta al giorno, asciugando accuratamente)
- Pediluvi (non giornalieri, temperatura non superiore a 36 gradi Celsius, bagni rinfrescanti in caso di vene varicose)
- Rimozione della cornea (almeno settimanalmente, fare attenzione alle crepe)
- Applicazione della crema (meglio dopo ogni deterzione, applicazione di creme per le esigenze dei piedi)
- Pacchetti (soprattutto per piedi asciutti, la sera dopo la deterzione, strato spesso di crema, calzata dei calzini)
- Cura delle unghie (accorciare le unghie, non tagliare le unghie)

---

<sup>6</sup>The information is based on the following book: Das Kosmetikbuch Lernfeld 8, p.191, Verlag Handwerk und Technik GmbH, 2016, ISBN 978-3-582-03924-8

Titolo del materiale/attività	12. Esercizio scritto “Pedicure per clienti con bisogni speciali”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questa attività ha lo scopo di verificare le Conoscenze di un discente su come eseguire una pedicure su clienti con bisogni speciali. Uno studente dovrebbe annotare i punti chiave da considerare quando esegue un trattamento su tre tipi di clienti: persone con diabete, malati di cancro e donne in gravidanza.</p> <p>Step 1: ricezione del modello e lettura dell'attività.</p> <p>Step 2: fornire risposte in forma scritta.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	30 min
Allegati	Esercizio “Pedicure per clienti con bisogni speciali”
Soluzione dell’attività	Soluzione “Pedicure per clienti con esigenze speciali”



## Soluzione “Pedicure per clienti con esigenze speciali”

1. In generale, le persone con diabete possono sottoporsi a una pedicure, ma è necessario prestare particolare attenzione. Il flusso sanguigno delle persone con diabete è generalmente ridotto, il che porta a una pelle secca e fragile che è soggetta a infezioni e richiede più tempo per guarire. La glicemia alta può anche causare danni ai nervi chiamati neuropatia diabetica che causa intorpidimento, in modo che un diabetico possa anche non notare un'eruzione cutanea o una piaga. I punti chiave da considerare quando si esegue una pedicure per una persona con diabete sono i seguenti:
  - Si consiglia di chiedere ad ogni cliente se ha o meno il diabete. Anche se non sono diabetici, si raccomanda di prestare attenzione ai sintomi potenzialmente correlati al diabete: pelle simile a cerotti, accumulo di pelle morta attorno alle pieghe ungueali, accumulo di callo sui punti di pressione, scolorimento della pelle (per lo più viola o blu) sul piede e sulla parte inferiore della gamba. Se si osserva uno di questi sintomi, bisogna procedere con cautela.
  - Tutte le attrezzature e i materiali devono essere accuratamente puliti e sterilizzati tra i clienti: questa è una regola pratica, ma è particolarmente critica per le persone con diabete perché qualsiasi infezione può avere effetti drastici per loro.
  - La regola sulla disinfezione e sterilizzazione si applica anche ai pediluvii, ma per sicurezza, potresti optare per sedie da pedicure "senza tubi" o un secchio o una ciotola individuale.
  - Se una persona soffre di neuropatia periferica, assicurarsi che il pediluvio non sia troppo caldo. La temperatura dovrebbe essere di circa 32-35°C. Prova tu stesso l'acqua prima che il cliente metta i piedi nel pediluvio.
  - Limitare il tempo di ammollo a 3-5 minuti perché un ammollo prolungato può aprire piccole crepe nella pelle che i germi possono raggiungere facilmente. È necessario utilizzare un prodotto delicato per l'ammollo dei piedi.
  - Taglia le unghie dei piedi diritte piuttosto che curvare gli angoli per prevenire le unghie incarnite. Non tagliare o limare le unghie troppo corte per evitare irritazioni. Le cuticole non devono essere tagliate, ma spinte indietro delicatamente.
  - Non tagliare via i calli o utilizzare un attrezzo condiviso per archivarli. Evita i prodotti chimici per la rimozione del callo per prevenire ustioni e ulteriori complicazioni. Una pietra pomice o una superficie abrasiva (destinata all'uso individuale) sono accettabili, ma devono essere utilizzate delicatamente.
  - Utilizzare prodotti idratanti che si assorbano rapidamente nella pelle e contengono urea e agenti antimicrobici o antimicotici.
  - Durante tutta la procedura, assicurati che il tuo cliente si senta a suo agio ponendo domande pertinenti.
2. Proprio come nel primo caso, la regola più importante quando si esegue la pedicure per i malati di cancro è garantire alti livelli di igiene ed evitare lesioni, perché il sistema immunitario dei malati di cancro è compromesso e sono più suscettibili alle infezioni.

A seconda del tipo di cancro e del trattamento selezionato (radiazioni, chemioterapia, cellule staminali), i malati di cancro possono soffrire di varie malattie della pelle e delle unghie di mani e piedi. Questi includono generalmente fragilità, scolorimento, scanalature, cambiamento nel tasso di crescita, maggiore sensibilità e sollevamento del letto ungueale.

Ecco alcuni punti da considerare quando si esegue la pedicure per una persona malata:



- Se il letto ungueale si sta sollevando, evitare di immergere i piedi. Può anche rendere la pelle secca del cliente ancora più soggetta a desquamazione, screpolature e infezioni.
  - Taglia le unghie corte (ma non troppo corte) e usa una tavola smeriglio per levigarle.
  - Non tagliare le cuticole: basta spingerle indietro o utilizzare dei prodotti delicati per rimuovere le cuticole.
  - Lo smalto per unghie può aiutare a mantenere le unghie forti e proteggerle dall'ambiente - inoltre, è un buon modo per mascherare i cambiamenti delle unghie. Tuttavia, gli smalti tradizionali possono contenere formaldeidi, ftalati e altre sostanze chimiche nocive, quindi è meglio optare per smalti a base d'acqua.
  - Per togliere lo smalto dalle unghie, evita i solventi contenenti acetone o altri solventi aggressivi: usa invece dei solventi oleosi.
  - Evitare miglioramenti artificiali, poiché possono ospitare batteri.
  - Consiglia ai tuoi clienti di idratare regolarmente i piedi e di strofinare la crema sulle cuticole.
3. Manicure e pedicure sono considerati sicuri per le donne in gravidanza purché vengano rispettate le norme di igiene e sicurezza. Può diventare una vera e propria esperienza di coccole perché, essendo in gravidanza avanzata, le donne non possono davvero prendersi cura dei propri piedi in modo adeguato. Eppure alcune cose dovrebbero essere prese in considerazione:
- È sicuro immergere i piedi in acqua tiepida e farli strofinare: è consentito anche un leggero massaggio ai piedi, ma alcuni punti di riflessologia dovrebbero essere evitati poiché possono favorire le contrazioni. È meglio non premere troppo a lungo su un punto, ma piuttosto usare lunghi tratti delicati, che possono anche aiutare a ridurre il gonfiore.
  - È meglio non tagliare le cuticole, ma spingerle indietro delicatamente per evitare infezioni.
  - Gli smalti tradizionali possono contenere formaldeide, toluene e ftalato di dibutile: si trovano in piccole quantità che vengono appena assorbite dalla pelle, ma per sicurezza potresti scegliere smalti a base d'acqua che non sono tossici, non tossico, infiammabile e ipoallergenico.
  - Inoltre, i forti fumi dello smalto per unghie possono far venire la nausea alle donne in gravidanza, quindi la stanza dovrebbe essere ben ventilata.

Gli effetti di acrilici e gel non sono stati ampiamente studiati, quindi alcuni esperti raccomandano di evitarli dicendo che potrebbe esserci un rischio maggiore di infezione. Anche i trattamenti per unghie in acrilico possono emanare un forte odore. Inoltre, si consiglia di evitare i raggi UV perché la pelle è molto più sensibile durante la gravidanza e i raggi UV possono causare scottature o iperpigmentazione (una luce a LED dovrebbe essere ok).

Titolo del materiale/attività	13. Esercizio scritto “Salone per unghie green”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	Questa attività mira a verificare la comprensione da parte degli studenti delle ultime tendenze in materia di sostenibilità e attirare la loro attenzione sui modi in cui un salone di bellezza (o unghie) può ridurre la propria impronta di carbonio e diventare più rispettoso dell'ambiente.
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	Materiale necessario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	30 min
Allegati	Esercizio "Salone per unghie green"
Soluzione dell’attività	Soluzione “Salone per unghie green”

## Esercizio "Salone per unghie green"

Leggi le pratiche nella colonna di sinistra che sono tradizionalmente utilizzate nella maggior parte dei saloni di bellezza (unghie) e abbinale ad alternative più rispettose dell'ambiente:

- |  |   |
|--|---|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. L'uso di bottiglie d'acqua di plastica e altre bevande monouso</li> <li>2. Acquisto di prodotti di servizio in piccole confezioni</li> <li>3. Mettere tutti i rifiuti in un cestino</li> <li>4. Utilizzo di smalti per unghie contenenti formaldeide, toluene e dibutilftalato e altre sostanze nocive per l'uomo e/o l'ambiente</li> <li>5. Offrire asciugamani di carta ai clienti</li> <li>6. Utilizzo di sacchetti di plastica per la spazzatura</li> <li>7. Fornitura di opuscoli cartacei, listini prezzi, materiali promozionali</li> <li>8. Utilizzo di normali lampadine</li> <li>9. Utilizzo di materiali e ingredienti dannosi per l'ambiente (ad es. contenenti microplastica)</li> <li>10. Emissione di carte regalo in plastica e carta</li> <li>11. Offrire riviste mensili alla reception</li> <li>12. Buste sanitarie in plastica per attrezzi puliti</li> <li>13. Usare carta igienica sbiancata</li> <li>14. Applicazione di prodotti chimici aggressivi per la pulizia</li> <li>15. Utilizzo di carichi di strumenti monouso (ad es. lime per unghie)</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Offrire asciugamani in fibra ai clienti che vengono lavati da lavatrici a basso consumo energetico che utilizzano detersivi ecologici. In alternativa, offrendo biancheria biodegradabile</li> <li>b. Emissione di buoni regalo elettronici</li> <li>c. Utilizzo di lampadine a risparmio energetico</li> <li>d. Applicazione di prodotti per la pulizia non tossici</li> <li>e. Utilizzo di acqua purificata in bicchieri lavabili o bicchieri di carta riciclabili</li> <li>f. Acquistare all'ingrosso o ricariche per ridurre i rifiuti di imballaggio</li> <li>g. Utilizzo di carta igienica riciclata senza candeggina</li> <li>h. Smistamento dei rifiuti per il loro successivo riciclaggio</li> <li>i. Protocolli rigorosi per disinfettanti e sterilizzatori UV. Stoccaggio di strumenti disinfettati in contenitori puliti e trasparenti ermetici</li> <li>j. Utilizzando sacchi della spazzatura biodegradabili e compostabili</li> <li>k. Fornire una biblioteca ben fornita di libri cartonati</li> <li>l. Scegliere quando possibile strumenti riutilizzabili e sanificabili (es. cartelle metalliche o di vetro – in alternativa, consegnare una cartella monouso al cliente da portare a casa)</li> <li>m. Usando smalti vegani e non tossici a base d'acqua</li> <li>n. Quando possibile, utilizzando materiali e ingredienti ecologici di origine naturale (ad esempio oli essenziali, burro di karité, ecc.)</li> <li>o. Fornitura di materiali promozionali e listini prezzi online - sul sito web. Se non è possibile, stampali su carta riciclata utilizzando coloranti a inchiostro vegetale.</li> </ol> |
|--|---|

## Soluzione dell'attività "Salone per unghie green"

1. e
2. f
3. h
4. m
5. a
6. j
7. o
8. c
9. n
10. b
11. k
12. i
13. g
14. d
15. l



## MASSAGGI E TRATTAMENTI CON PARAFFINA [TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA]



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union



3.4		MASSAGGI E TRATTAMENTI CON PARAFFINA [TRATTAMENTI CORRELATI ALLA CURA]	
I risultati di apprendimento corrispondono a EQF			EQF 4
Risultato di apprendimento: Lui/lei è in grado di fornire il trattamento di mani e piedi scegliendo prodotti appropriati e tenendo conto delle esigenze e dei desideri del cliente			Indicatori dimostrativi
Conoscenze	Capacità	Responsabilità ed autonomia	
<i>Lui/lei è in grado di</i>	<i>Lui/lei è in grado di</i>	<i>Lui/lei dimostra comprovata capacità di</i>	<i>Basato su situazioni di lavoro reali</i>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Richiamare l'anatomia e la fisiologia di mani e piedi</li> <li>• Elencare le controindicazioni che ostacolano o impediscono l'esecuzione del massaggio e del trattamento con paraffina</li> <li>• Definire lo scopo del massaggio (rassodante, rigenerante, riflessologia) e le tecniche idonee</li> <li>• Denominare le varie tecniche di massaggio delle mani e dei piedi: effleurage (colpi lunghi e scorrevoli), petrissage (movimenti di impastamento che premono e fanno rotolare i muscoli sotto la mano o le dita), attrito (uno sfregamento)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Selezionare le tecniche di massaggio delle mani e dei piedi a seconda dello scopo</li> <li>• Applicare varie tecniche di massaggio alle mani e ai piedi</li> <li>• Applicare la procedura di trattamento con paraffina</li> <li>• Identificare condizioni mediche che possono fungere da controindicazioni al massaggio e al trattamento con paraffina</li> <li>• Selezionare i prodotti per il massaggio e il trattamento con paraffina in base al loro effetto previsto sulla salute e/o sull'ambiente del cliente</li> <li>• Utilizzare</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eseguire il massaggio appropriato alle mani e ai piedi in accordo con le esigenze del cliente e con i principi di salute e sicurezza</li> <li>• Monitorare le reazioni e la soddisfazione del cliente e, se necessario, adattare le tecniche di massaggio</li> <li>• Consigliare il massaggio di supporto applicando quotidianamente prodotti per la cura della pelle adatti all'età specifica (movimenti circolari e pittorici)</li> <li>• Determinare la durata del trattamento, la sequenza, i costi e il calcolo dei</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Informa il cliente sulla sequenza, i prodotti e le controindicazioni esistenti per il massaggio e il trattamento con paraffina in modo professionale e comprensibile.</li> <li>• Informa il cliente sui costi e la durata del massaggio e del trattamento con paraffina.</li> <li>• Organizza il proprio Luogo di lavoro, in particolare l'uso di attrezzature e prodotti pertinenti, tenendo conto delle norme di salute e sicurezza e delle questioni ambientali.</li> <li>• Applica le tecniche di massaggio secondo la procedura stabilita, tenendo</li> </ul>



<p>leggero o deciso avanti e indietro delle mani attraverso la pelle) e punto di pressione (pressione diretta su un punto duro e annodato)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dire una differenza tra massaggio ai piedi e riflessologia plantare</li> <li>• Elencare le indicazioni e le controindicazioni per la riflessologia plantare</li> <li>• Richiamare la procedura del trattamento con paraffina</li> <li>• Distinguere i tipi di trattamento per vari tipi di clienti, incl. donne in gravidanza, anziani, malati di cancro, persone con intolleranze, ecc.</li> <li>• Identificare gli ingredienti nei prodotti utilizzati per il massaggio e il trattamento con paraffina che potrebbero essere potenzialmente dannosi per la salute e/o l'ambiente del cliente</li> <li>• Denominare gli strumenti digitali</li> </ul>	<p>strumenti digitali per creare materiali promozionali</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegare al cliente i passaggi chiave del massaggio e del trattamento con paraffina in inglese (o in qualsiasi altra lingua straniera rilevante per il paese in questione)</li> </ul>	<p>prezzi, informando di conseguenza il cliente</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicare in modo sicuro ed efficace con il cliente in inglese (o qualsiasi altra lingua straniera pertinente) su questioni relative al massaggio e al trattamento con paraffina</li> </ul>	<p>conto dei desideri del cliente e delle indicazioni per il trattamento.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Valuta le reazioni/soddisfazione del cliente e adatta le tecniche se necessario.</li> <li>• Fornisce consulenza sulla cura quotidiana di mani e piedi.</li> <li>• Seleziona prodotti per massaggi e paraffina rispettosi della salute e/o dell'ambiente del cliente.</li> <li>• Utilizza vari strumenti digitali per promuovere massaggi e trattamenti con paraffina.</li> </ul>
--	--	---	---

<p>(programmi, app) utilizzati per pubblicizzare massaggi e trattamenti con paraffina</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Richiamare tutti i termini relativi al massaggio e al trattamento con paraffina in inglese o in qualsiasi altra lingua straniera rilevante per il determinato paese</li> </ul>			
<p><b>Strumenti di valutazione</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Osservazione</li> <li>• Dimostrazione</li> <li>• Prove estratte dal lavoro/caso di studio</li> <li>• Test</li> </ul>		

### 3.4 Massaggi e trattamenti con paraffina [Trattamenti correlati alla cura]

#### Elenco dei materiali/attività

1. Simulazione "Esecuzione del massaggio alle mani"
2. Esercizio scritto "Massaggio plantare vs riflessologia plantare"
3. Video analisi "Esecuzione del massaggio ai piedi"
4. Esercizio scritto "Indicazioni e controindicazioni per un trattamento delle mani con paraffina"
5. Simulazione "Esecuzione del trattamento delle mani con paraffina"
6. Compito pratico "Consultare un cliente e affrontare l'insoddisfazione del cliente"
7. Compito pratico "Consultare un cliente su un prodotto adatto per la cura di mani e piedi"
8. Esercizio scritto "Tipi di cera"
9. Attività pratica "Creare una storia su Instagram"

#### Obiettivo dell'unità

Alla fine di questa unità, sarai in grado di distinguere tra massaggio (del piede) e riflessologia (del piede) ed elencare i passaggi chiave nell'esecuzione del massaggio alle mani e ai piedi. Rinfrescherai la tua Conoscenza di indicazioni e controindicazioni per il trattamento con paraffina e sarai in grado di eseguire la procedura. Inoltre, migliorerai la tua comunicazione, green e ICT Capacità e il rapporto con massaggi e trattamenti con paraffina.

#### Competenze trasversali coinvolte

- Servizio clienti e comunicazione
- Gestione e processi di supporto
- Gestione del tempo
- Competenze ICT
- Lingue straniere
- Competenze green

#### Competenze di igiene e sicurezza coinvolte

- Conoscenze di base di igiene e sicurezza
- Attrezzature e strumenti nel settore benessere
- Disinfezione di attrezzature e mobili, sterilizzazione ecc.

#### Tipologia di materiali/risorse

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> analisi video</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> simulazione</li> <li><input type="checkbox"/> dimostrazione</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> compito pratico</li> <li><input type="checkbox"/> gioco di ruolo</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input checked="" type="checkbox"/> caso di studio</li> <li><input type="checkbox"/> Job shadowing</li> <li><input type="checkbox"/> dialoghi</li> <li><input checked="" type="checkbox"/> esercizio scritto</li> <li><input type="checkbox"/> Altro:</li> </ul> |
|--|---|

Titolo del materiale/attività	1. Simulazione “Esecuzione del massaggio alle mani”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questo esercizio di simulazione mira a verificare la capacità degli studenti di eseguire una procedura di massaggio alle mani, a partire dalla preparazione dell'area di lavoro fino alla verifica della soddisfazione del cliente:</p> <p>Step 1: ricezione del modello e lettura dell'attività.</p> <p>Step 2: preparazione dell'area di lavoro e dei materiali necessari.</p> <p>Step 3: eseguire il massaggio base delle mani secondo la procedura stabilita.</p> <p>Step 4: Spiegazione delle controindicazioni esistenti alla procedura durante l'esecuzione del trattamento.</p> <p>Step 5: fornire consigli sulla cura quotidiana delle mani durante l'esecuzione del trattamento.</p> <p>Step 6: Verifica della soddisfazione del cliente dopo il completamento della procedura.</p> <p>Se necessario, i passaggi 4-6 possono essere eseguiti in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese specificato) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input checked="" type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Tavolo, sedie, contenitore per provviste, cuscino per le mani (o asciugamano piegato), asciugamani, oli/lozioni/creme, disinfettanti</li> </ul>
Tempo necessario	50 min
Allegati	Esercizio “Esecuzione del massaggio alle mani”
Soluzione dell’attività	Soluzione Modello “Esecuzione del massaggio alle mani”.

## Esercizio “Esecuzione del massaggio alle mani”

Stai ricevendo un cliente per un massaggio alle mani. Completa le seguenti attività:

**Step 1:** prepara la tua area di lavoro e i materiali necessari.

**Step 2:** eseguire il massaggio base delle mani secondo la procedura stabilita.

**Step 3:** durante l'esecuzione del trattamento, spiegare le controindicazioni esistenti alla procedura.

**Step 4:** durante l'esecuzione della procedura, fornire consigli sulla cura quotidiana delle mani.

**Step 5:** una volta terminata la procedura, verifica se il cliente è soddisfatto.

## Soluzione “Esecuzione del massaggio alle mani”

### Step 1:

La regola generale per l'esecuzione di tutti i trattamenti di cura ed estetica è che il locale in cui verrà eseguito l'intervento sia pulito e tutte le superfici (soprattutto il tavolo) siano igienizzate (prima e dopo l'intervento). Dopo aver pulito e igienizzato l'area, occorre predisporre tutto il materiale necessario: cuscino per le mani (o asciugamano piegato), asciugamani, oli/lozioni/creme, ecc.

### Step 2:

Per vedere come viene eseguito il massaggio di base delle mani, guarda il seguente video: <https://www.youtube.com/watch?v=p8WgP14V2bo&t=501s> [1].

### Step 3:

Generalmente, il massaggio non deve essere eseguito se una persona sta vivendo alcune di queste condizioni (totale controindicazioni): febbre, malattie contagiose (incl. raffreddore o influenza), intossicazione da alcol o droghe, operazione recente o trauma acuto, neurite, malattie della pelle.

Il massaggio non può essere eseguito sulle aree interessate dalle seguenti condizioni (controindicazioni locali): vene varicose, noduli o protuberanze non diagnosticate, gravidanza, contusioni, tagli, abrasioni, scottature solari, dolore non diagnosticato, infiammazione (inclusa artrite).

In alcuni casi il massaggio può essere eseguito solo dopo aver ricevuto l'approvazione di un medico (controindicazioni mediche): patologie cardiovascolari (trombosi, flebite, ipertensione, patologie cardiache), edemi, psoriasi o eczema, ipertensione, cancro, disturbi nervosi o psicotici condizioni, epilessia, diabete e alcune altre condizioni. [2]

### Step 4:

La regola chiave nella cura quotidiana delle mani è evitare l'eccessiva esposizione all'acqua e agli ingredienti aggressivi e ai prodotti chimici. Quando ci si lava le mani, bisogna usare acqua tiepida. In altri casi, ad esempio, quando si fanno i lavori domestici, è consigliabile indossare guanti di gomma. Dopo ogni contatto con l'acqua è bene utilizzare una crema per le mani: in estate si possono optare per texture più leggere e idratanti, mentre in inverno sono consigliate creme più nutrienti. Quando applichi la crema per le mani, non dimenticare le unghie e le cuticole (infatti, se ritieni che le tue cuticole siano troppo secche, puoi acquistare degli oli speciali per cuticole). È altamente consigliabile un'esfoliazione da una a due volte alla settimana con uno scrub delicato (per il corpo). Se è necessaria una cura extra, puoi acquistare guanti in tessuto e indossarli dopo aver applicato una crema per le mani nutriente: questi dovrebbero aiutare gli ingredienti ad assorbire più facilmente la pelle (puoi anche trovare guanti cosmetici già infiltrati con soluzioni idratanti). Non dimenticare di applicare la protezione solare quando esci per evitare macchie solari, lentiggini, nei o persino il cancro della pelle.

### Step 5:

Al termine della procedura, chiedere al cliente se ha apprezzato il trattamento. Puoi anche aggiungere che il massaggio alle mani non solo porta sensazioni piacevoli, ma è anche benefico per la salute poiché ci sono molti punti di riflesso sulle mani. Esprimi la speranza di rivedere il cliente: puoi anche suggerire di fissare una data per il prossimo appuntamento.



Titolo del materiale/attività	2. Esercizio scritto “Massaggio plantare vs riflessologia plantare”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività mira a verificare la comprensione da parte degli studenti della differenza tra massaggio plantare e riflessologia plantare, nonché la loro Conoscenza delle zone riflesse del piede e controindicazioni per la riflessologia plantare:</p> <p>Step 1: ricezione del modello e lettura dell'attività.</p> <p>Step 2: rispondere alle domande nel modello in forma scritta.</p> <p>Step 3 (opzionale): Praticare le zone riflesse del piede con l'uso della Tabella di riflessologia plantare di Kenrico.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	30 min
Allegati	Esercizio “Massaggio plantare vs riflessologia plantare”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Massaggio plantare vs riflessologia plantare”





## Soluzione “Massaggio plantare vs riflessologia plantare”

1. La riflessologia plantare, o riflessologia plantare, è uno dei massaggi plantari più offerti nel settore del benessere insieme al massaggio plantare classico. I praticanti di riflessologia considerano i piedi come uno specchio del corpo, perché diverse aree della pianta del piede sono collegate agli organi e alle parti del corpo. La riflessologia si basa sul presupposto che le malattie nelle diverse parti del corpo possono essere curate massaggiando le corrispondenti zone riflesse dei piedi. Si presume che le malattie siano causate da blocchi dei percorsi energetici nel corpo. A seconda della posizione del blocco, una determinata area è disturbata. Quindi il compito della riflessologia è rimuovere il blocco in modo che l'energia nel corpo possa fluire di nuovo.

Pertanto, la massoterapia tradizionale ha lo scopo di rilassare i muscoli, alleviare le tensioni e migliorare la circolazione, mentre la riflessologia utilizza una pressione mirata per ripristinare il flusso di energia nel corpo.

Durante il trattamento di riflessologia, vengono sempre trattate tutte le zone riflesse di entrambi i piedi. Le aree sensibili vengono identificate premendo con il pollice. Nelle zone che reagiscono dolorosamente alla pressione del pollice si può sospettare un disturbo o una malattia dell'organo o dell'area corporea corrispondente.

A causa del suo effetto terapeutico, la riflessologia è considerata un trattamento medico e può essere eseguita solo da terapisti qualificati, professionisti alternativi, fisioterapisti e medici specializzati in naturopatia.

In campo cosmetico, il trattamento di riflessologia è un trattamento puramente benessere per clienti sani e privi di sintomi e serve a favorire il rilassamento e il benessere. Il trattamento del piede destro è principalmente per il rilassamento fisico e il trattamento del piede sinistro per il rilassamento mentale. Se eseguito correttamente, può anche prevenire le malattie.

Un massaggio di riflessologia plantare dura dai 30 ai 60 minuti. Il massaggio viene effettuato in profondità con pressione circolare del pollice e non vengono utilizzate creme da massaggio né oli.

Normalmente, un tale massaggio non ha effetti collaterali. Tuttavia, se un cliente sensibile lamenta mal di testa e/o nausea dopo questo trattamento, è importante essere comprensivi e arieggiare la stanza, dargli un bicchiere d'acqua e fargli respirare profondamente.

2.

## Foot Reflexology Chart



Fonte:

[https://www.researchgate.net/publication/338583050\\_Comparing\\_the\\_Effect\\_of\\_Acupressure\\_and\\_Foot\\_Reflexology\\_on\\_Anxiety\\_and\\_Depression\\_in\\_Hemodialysis\\_Patients\\_A\\_Clinical\\_Trial](https://www.researchgate.net/publication/338583050_Comparing_the_Effect_of_Acupressure_and_Foot_Reflexology_on_Anxiety_and_Depression_in_Hemodialysis_Patients_A_Clinical_Trial)

### 3. Le controindicazioni per la riflessologia plantare sono:

- gravidanza e condizione postnatale, primi giorni delle mestruazioni
- emorragia interna
- malattie della pelle contagiose (es. scabbia, impetigine, varicella)
- psoriasi o eczema a piedi
- lividi, tagli, escoriazioni, pelle aperta, eruzioni cutanee, morsi, ustioni, fratture e cicatrici recenti, gonfiore, infiammazione ai piedi
- piede d'atleta, verruche
- qualsiasi forma di infezione, malattia o febbre; diarrea, vomito
- condizioni nervose/psicotiche, sclerosi multipla, morbo di Parkinson, malattia dei motoneuroni
- artrite, osteoporosi, reumatismi acuti, spondilite cervicale
- epilessia, asma
- influenza di alcol o droghe ricreative
- subito dopo un pasto abbondante

In genere, se un cliente sta assumendo farmaci o si rivolge a un medico per qualsiasi condizione, potrebbe dover ottenere il suo consenso.



Titolo del materiale/attività	3. Video analisi “Esecuzione del massaggio ai piedi”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	<p>Questo esercizio mira a verificare la conoscenza degli studenti su come viene eseguito il massaggio ai piedi di base: uno studente deve guardare un video, spiegare la sequenza di azioni e descrivere le tecniche chiave di massaggio utilizzate durante il massaggio ai piedi. Inoltre, una persona deve fornire consigli sulla cura quotidiana dei piedi.</p> <p>Step 1: ricezione del modello e lettura dell'attività.</p> <p>Step 2: guardare il video per la prima volta (senza audio), prendere appunti.</p> <p>Step 3: guardare il video (senza audio) e fornire commenti su ciò che viene mostrato nel video.</p> <p>Step 4: guardare il video con l'audio e confrontare le proprie risposte con la spiegazione nel video.</p> <p>Step 5: fornire consigli sulla cura quotidiana dei piedi.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il determinato paese) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Modello di esercizio</li> <li>● Video</li> <li>● Connessione Internet in caso di utilizzo del video caricato sul canale YouTube, computer o qualsiasi dispositivo per la visione del video</li> <li>● Matita</li> </ul>
Tempo necessario	30 min
Allegati	<p>Esercizio “Esecuzione del massaggio ai piedi”</p> <p><a href="https://www.youtube.com/watch?v=utONtrHzCxE">Massage Therapist’s Guide To Giving a Great Foot Massage</a>  <a href="https://www.youtube.com/watch?v=utONtrHzCxE">https://www.youtube.com/watch?v=utONtrHzCxE</a></p>
Soluzione dell’attività	Soluzione “Esecuzione del massaggio ai piedi”

## Esercizio “Esecuzione del massaggio ai piedi”

In questo compito dovrai guardare un video di un massaggio ai piedi, spiegare la sequenza di azioni e descrivere le tecniche chiave di massaggio utilizzate durante il massaggio ai piedi:

<https://www.youtube.com/watch?v=utONtrHzCxE> (00:35-03:45)

### Step 1:

Guarda per la prima volta un video (senza audio) e prendi appunti, se necessario.

### Step 2:

Quindi guarda il video per la seconda volta (anche senza audio) e spiega cosa sta succedendo lì: nomina i passaggi chiave del massaggio ai piedi e le tecniche utilizzate.

### Step 3:

Al termine, guarda il video con l'audio acceso e confronta le tue risposte con le spiegazioni in esso contenute.

### Step 4:

Immagina che il tuo cliente ti chieda informazioni sulla cura quotidiana dei piedi a casa: che consiglio puoi dare?

## Soluzione “Esecuzione del massaggio ai piedi”

### Step 1-3:

<https://www.youtube.com/watch?v=utONtrHzCxE> – guarda il video con l'audio attivo e confronta le tue risposte con le istruzioni fornite nel video.

### Step 4:

La corretta cura quotidiana del piede inizia con la scelta delle scarpe giuste: devono essere comode e non bisogna indossare le stesse scarpe giorno dopo giorno. I tacchi alti o altre calzature scomode dovrebbero essere indossati solo per un periodo di tempo limitato. I piedi devono essere lavati accuratamente almeno una volta al giorno e asciugati accuratamente, soprattutto tra le dita.

Dopo aver asciugato i piedi, si dovrebbe applicare una crema o una lozione per i piedi che potrebbe avere diversi scopi: idratante (urea o aloe vera), cicatrizzante (aloe vera, pantenolo), ammorbidente ed esfoliante (acido salicilico, acidi AHA), rinfrescante e rinfrescante (menta piperita olio, aloe vera), ecc.

La pelle frastagliata e indurita deve essere rimossa regolarmente con una pietra pomice o una lima per piedi (si dovrebbero seguire le istruzioni fornite per evitare lesioni). I piedi doloranti e stanchi possono essere leniti con l'aiuto di pediluvii con olii essenziali (eucalipto, menta piperita, lavanda, ecc.) o sale Epsom.

Titolo del materiale/attività	4. Esercizio scritto “Indicazioni e controindicazioni per un trattamento delle mani con paraffina”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	Questo esercizio mira a verificare se uno studente è a conoscenza delle indicazioni e controindicazioni al trattamento delle mani con paraffina. I passaggi da eseguire sono: Step 1: ricezione del modello e lettura dell'attività. Step 2: esecuzione dell'attività: definizione del trattamento con paraffina, distribuzione delle condizioni mediche in due colonne, indicazione e controindicazioni.
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	Materiale necessario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	15 min
Allegati	Esercizio “Indicazioni e controindicazioni per un trattamento mani con paraffina”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Indicazioni e controindicazioni per un trattamento delle mani con paraffina”

## Esercizio “Indicazioni e controindicazioni per un trattamento mani con paraffina”

1. Che cos'è un bagno di paraffina o un trattamento?

---



---



---



---



---



---



---



---

2. Di seguito è riportato un elenco di condizioni mediche. Assegnarli in due colonne: "Indicazioni per il trattamento con paraffina" e "Controindicazioni per il trattamento con paraffina delle mani".

- a) artrosi
- b) artrite reumatoide
- c) anomalie varicose
- d) fibromialgia
- e) flebite
- f) scarsa circolazione sanguigna
- g) rigidità articolare
- h) intorpidimento alle mani
- i) spasmi muscolari
- j) diabete
- k) edema e infiammazione
- l) edema grave/eccessivo e infiammazione acuta
- m) sindrome del tunnel carpale
- n) eruzioni cutanee, eczemi o ferite aperte
- o) tubercolosi

Indicazioni	Controindicazioni

## Soluzione “Indicazioni e controindicazioni per un trattamento delle mani con paraffina”

1. Il trattamento con cera di paraffina è una forma di terapia del calore profondo, poiché la cera di paraffina è un mezzo efficace per il trasferimento di calore alla pelle e alle articolazioni. La cera di paraffina liquefatta è molto efficace nell'assorbire e trattenere il calore.

Un trattamento con paraffina utilizza cera a base di olio minerale caldo per alleviare il dolore a mani, piedi e articolazioni e muscoli doloranti e migliorare la mobilità riscaldando i tessuti connettivi. La cera di paraffina calda applicata sulla pelle fa espandere i vasi sanguigni e quindi aiuta la circolazione, portando in superficie i nutrienti curativi ed eliminando le tossine dalla pelle.

2.

Indicazioni	Controindicazioni
a) artrosi b) artrite reumatoide d) fibromialgia g) rigidità articolare i) spasmi muscolari k) edema e infiammazione m) sindrome del tunnel carpale	c) anomalie varicose e) flebite f) scarsa circolazione sanguigna h) intorpidimento alle mani i) diabete l) edema grave/eccessivo e infiammazione acuta n) eruzioni cutanee, eczemi o ferite aperte o) tubercolosi



Titolo del materiale/attività	5. Simulazione "Esecuzione del trattamento delle mani con paraffina"
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questo esercizio mira a verificare l'esecuzione da parte del discente del trattamento delle mani con paraffina (dalla preparazione dell'area di lavoro all'effettiva attuazione del compito) mediante simulazione.</p> <p>Stepo 1: ricezione del modello e lettura dell'attività.</p> <p>Step 2: preparazione dell'area di lavoro.</p> <p>Step 3: elencare tutti i materiali e le attrezzature necessarie per la procedura.</p> <p>Step 4: eseguire il trattamento delle mani con paraffina secondo la procedura stabilita.</p>
Tipologia di attività	<input type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input checked="" type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Bagno/riscaldatore di paraffina, paraffina, protezioni di paraffina (sacchetti di plastica), guanti in tessuto (guanti da spa), crema/lozione/olio idratante, pennello per applicazione, spray igienizzante, termometro per test, timer</li> </ul>
Tempo necessario	45 min
Allegati	Esercizio "Esecuzione del trattamento delle mani con paraffina"
Soluzione dell'attività	Soluzione "Esecuzione del trattamento mani alla paraffina"

## Esercizio “Esecuzione del trattamento mani alla paraffina”

Stai ricevendo un cliente per un trattamento alle mani con paraffina. Svolgi i seguenti compiti:

**Step 1:**

Prepara la tua area di lavoro e i materiali necessari.

**Step 2:**

Elenca tutti i materiali e le attrezzature di cui avrai bisogno per la procedura.

**Step 3:**

Esegui un trattamento per le mani con paraffina secondo la procedura stabilita.

## Soluzione “Esecuzione del trattamento mani alla paraffina”

### Step 1:

La regola generale per l'esecuzione di tutti i trattamenti di cura e bellezza è che il locale in cui verrà eseguito l'intervento sia pulito e tutte le superfici siano igienizzate (prima e dopo l'intervento). Dopo aver pulito e sanificato l'area, è opportuno predisporre tutto il materiale necessario sotto indicato.

### Step 2:

I materiali e le attrezzature necessari per un trattamento delle mani con paraffina sono i seguenti: bagno/riscaldatore di paraffina, paraffina, protezioni per paraffina (sacchetti di plastica), guanti in tessuto (guanti per spa), crema/lozione/olio idratante, spray igienizzante, termometro per test, timer.

### Step 3:

I passaggi chiave nell'esecuzione di un trattamento per le mani con paraffina sono:

- rimozione di tutti i gioielli
- lavarsi e igienizzare le mani
- condurre un'ispezione visiva per eruzioni cutanee, piaghe e altre condizioni che potrebbero impedirti di eseguire le procedure
- applicare un po' di lozione/olio sulle mani
- immergendo una mano nella paraffina fusa con le dita divaricate
- togliere la mano dalla vasca e attendere un paio di secondi
- ripetendo lo stesso 6-8 volte
- mettendo la mano nella paraffina protettiva (sacchetto di plastica) e coprendola con un guanto da spa
- ripetere gli stessi passaggi con la lancetta dei secondi
- dopo ca. 15 minuti rimuovendo la paraffina.

Titolo del materiale/attività	6. Compito pratico "Consultare un cliente e affrontare l'insoddisfazione del cliente"
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività mira a verificare la capacità di uno studente di fornire informazioni in modo chiaro e comprensibile e di risolvere i conflitti (affrontare l'insoddisfazione del cliente). Una persona dovrebbe descrivere come si comporterebbe in una situazione descritta nell'attività:</p> <p>Step 1: ricezione del modello e lettura dell'attività.</p> <p>Step 2: descrizione dettagliata del trattamento per le mani con paraffina.</p> <p>Step 3: spiegare come si comporterebbe/cosa direbbe nella situazione data.</p> <p>Se necessario, questa attività può essere svolta anche in inglese (o in un'altra lingua straniera rilevante per il paese) per verificare il livello di conoscenza della lingua straniera da parte dello studente.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> </ul>
Tempo necessario	15 min
Allegati	Esercizio "Consigliare un cliente e affrontare l'insoddisfazione del cliente"
Soluzione dell'attività	Soluzione "Consigliare un cliente e gestire l'insoddisfazione del cliente"

## Esercizio "Consigliare un cliente e affrontare l'insoddisfazione del cliente"

### Step 1:

Stai ricevendo un cliente per il trattamento delle mani con paraffina. Non ha mai sperimentato il trattamento prima, quindi vorrebbe saperne di più prima di iniziare la procedura. Dille quanto durerà la procedura e cosa farai.

### Step 2:

Quando si esegue l'ispezione visiva, si nota che le mani sono coperte da eruzioni cutanee e piaghe, che è una controindicazione alla procedura. Informate la cliente, ma lei non è molto contenta e insiste affinché esegua il trattamento. Come reagisci?

## Soluzione "Consultare un cliente e gestire l'insoddisfazione del cliente"

### Step 1:

La procedura richiede normalmente fino a 30 minuti. Prima della procedura, il cliente deve rimuovere tutti i gioielli, lavarsi e igienizzarsi le mani. Successivamente, è necessario eseguire un'ispezione visiva delle mani per assicurarsi che non vi siano eruzioni cutanee, piaghe, gonfiori o altre condizioni che potrebbero impedirti di eseguire la procedura. Dopo l'ispezione, strofinare un po' di lozione per le mani o olio sulle mani. Dopodiché, chiedi al tuo cliente di immergere la mano nella vasca da bagno: le punte delle dita vanno prima, le dita divaricate (la mano può essere immersa fino al polso, se lo si desidera). Una volta che la mano è ricoperta di cera, deve essere rimossa dalla vasca. Dopo alcuni secondi, la lancetta dovrebbe essere nuovamente immersa. Il processo deve essere ripetuto 6-8 volte. Successivamente, la mano dovrebbe essere messa in un sacchetto di plastica e coperta con un guanto da spa. Dopo ca. 15 minuti la cera può essere rimossa in un unico pezzo. La stessa procedura dovrebbe essere ripetuta per l'altra mano.

### Step 2:

Qualunque cosa accada, è importante rimanere calmi, amichevoli ed educati. Spiegare al cliente che non è possibile eseguire il trattamento non per sua cattiva volontà, ma per un motivo oggettivo: eruzioni cutanee e piaghe sono una delle controindicazioni al trattamento con paraffina; eseguirlo potrebbe esacerbare le sue condizioni. Si prega di consigliare di consultare un medico e di offrire uno sconto sull'esecuzione del trattamento una volta risolto il problema.



Titolo del materiale/attività	7. Compito pratico “Consigliare un cliente su un prodotto adatto per la cura di mani e piedi”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	<p>Questa attività mira a verificare la conoscenza da parte di uno studente di vari prodotti per il trattamento quotidiano delle mani, i loro principi attivi e il loro scopo, nonché la sua capacità di trasmettere informazioni in modo comprensibile.</p> <p>Step 1: ricezione del modello e lettura dell'attività.</p> <p>Step 2: Offrire il prodotto più adatto e giustificare la scelta.</p> <p>Step 3: Suggestire alternative a trattamenti meno sostenibili e prodotti industrialmente per mani e piedi.</p>
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	<p>Materiale necessario:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> </ul>
Tempo necessario	20 min
Allegati	Esercizio “Consigliare un cliente su un prodotto adatto per la cura di mani e piedi”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Consigliare un cliente su un prodotto adatto per la cura di mani e piedi”

## Esercizio “Consigliare un cliente su un prodotto adatto per la cura di mani e piedi”

### Step 1:

Dopo un trattamento, il tuo cliente ti chiede che tipo di prodotti potresti consigliare per la cura quotidiana di mani e piedi. Leggi la descrizione dei prodotti di seguito, suggeriscine uno per affrontare ciascuna delle seguenti condizioni e spiega la tua scelta:

1. il cliente ha più di 60 anni, il che inizia a raccontare lo stato delle sue mani
2. a causa del riscaldamento costantemente acceso in inverno, la pelle delle mani e delle cuticole è diventata molto secca
3. al lavoro deve stare molto in piedi, quindi alla fine della giornata i suoi piedi sono doloranti e pesanti
4. ha punti callosi su mani, braccia e piedi

#### A. Rimedio a base di erbe fresche

Massaggia la nostra crema piedi alle erbe sulla pelle dura e sui talloni durante la notte per lenire e rinfrescare i tuoi piedi. Infusa con olio essenziale di eucalipto, la nostra crema per i piedi viene in soccorso dei piedi stanchi e secchi.

- Crema idratante per i piedi
- Cura esperta per piedi attivi
- Antinfiammatorio, decongestionante, antisettico e antibatterico.

#### B. Delizia al burro di cocco

Coccola le tue mani e le tue cuticole con il nostro ricco burro di cocco. Il dolce olio di cocco renderà le tue mani intensamente idratate e super morbide!

- Burro per le mani
- Texture ricca e idratante
- Cura esperta per mani e unghie
- Un must per la manicure
- Olio di cocco dolce

#### C. Sempre giovane e bella

Il nostro olio essenziale certificato biologico è stato creato per i primi segni di invecchiamento. Questo concentrato innovativo aiuta a migliorare le condizioni della pelle superficiale, lasciandola nutrita con l'idratazione.

- Aiuta a migliorare la condizione della pelle superficiale
- Pelle liscia
- Idrata istantaneamente
- Il 99% degli ingredienti sono di origine naturale
- Stimola i processi di rigenerazione della pelle

#### D. Crema di foresta pluviale guatemalteca

Concediti questa crema ricca e burrosa ispirata ai rituali termali tribali guatemaltechi. Si prende cura di mani e piedi laboriosi e gomiti e ginocchia asciutti, lasciandoli più lisci, freschi e sani.

- Lenisce i punti dolenti
- Lascia la pelle morbida e liscia
- Ideale per mani, piedi, gomiti e ginocchia
- Texture ultra-untuosa e fresca

### Step 2:

Indica almeno cinque alternative ai trattamenti meno sostenibili e prodotti industrialmente per mani e piedi.

## Soluzione “Consultare un cliente su un prodotto adatto per la cura di mani e piedi”

### Step 1:

- 1 – C (effetto antietà)
- 2 – B (effetto idratante)
- 3 – A (effetto rinfrescante)
- 4 – D (effetto calmante)

### Step 2:

Le alternative chiave ai trattamenti per mani e piedi prodotti industrialmente che potrebbero contenere ingredienti potenzialmente dannosi per la salute e/o l'ambiente sono:

- oli (ad es. olio di avocado, olio d'oliva, olio di rosa canina)
- burri (burro di karitè, burro di cacao)
- cere (cera d'api, lanolina)

Poiché i prodotti di origine naturale non contengono conservanti artificiali, dovrebbero normalmente essere conservati in luoghi bui e freschi.

Titolo del materiale/attività	8. Esercizio scritto “Tipi di cera”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell'attività	Questa attività mira a verificare la conoscenza da parte dello studente dei diversi tipi di cera utilizzati nell'industria della bellezza e del benessere e attirare la sua attenzione sugli effetti che possono avere sull'ambiente: Step 1: ricezione del modello e lettura dell'attività. Step 2: completamento dell'attività in forma scritta.
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	Materiale necessario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Modello di esercizio</li> <li>• Matita</li> </ul>
Tempo necessario	20 min
Allegati	Esercizio “Tipi di cera”
Soluzione dell'attività	Soluzione “Tipi di cera”

## Esercizio “Tipi di cera”

Il prodotto più comunemente usato nel trattamento delle mani con paraffina è la cera di paraffina – è un prodotto di scarto del petrolio che ha guadagnato popolarità grazie alle sue determinate qualità: grazie alla sua struttura molecolare malleabile, è più facile da lavorare e meno incline alla cristallizzazione; ha una migliore profumazione ed è più efficiente nel trattenere il colorante. Tuttavia, il modo in cui viene prodotto (come accennato in precedenza, è un sottoprodotto dell'industria petrolifera) e il fatto che non sia biodegradabile lo rendono un'opzione meno preferibile per le persone che hanno a cuore il proprio impatto sull'ambiente.

### Step 1:

Abbina i termini con definizioni adeguate.

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Cera di paraffina</li> <li>2. Cera d'api</li> <li>3. Cera di carnauba</li> <li>4. Candelilla</li> <li>5. Sono cera</li> <li>6. Lanolina</li> </ol> | <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Proviene dalla palma brasiliana ed è noto per la sua durezza. Viene utilizzato con alimenti, cosmetici e molti altri prodotti.</li> <li>B. Deriva da un arbusto che cresce nel nord del Messico e nel sud-ovest degli Stati Uniti. Viene utilizzato in cosmetici, lucidanti, adesivi, lubrificanti e altro ancora.</li> <li>C. Prodotto di scarto del petrolio che viene deodorato e sbiancato prima di essere utilizzato come cera. È usato in cosmetici, lubrificanti, candele, conservanti alimentari, ecc.</li> <li>D. È il prodotto dell'olio di soia. Può essere utilizzato per candele, cosmetici e così via.</li> <li>E. È secreto dalle ghiandole sebacee degli animali lanosi ed è comunemente usato per prodotti per la cura della pelle, antiruggine, lubrificanti e trattamento della pelle.</li> <li>F. Questo materiale è preso dal nido d'ape. Viene utilizzato per balsami per labbra, prodotti per capelli, pastelli, sapone, caramelle gommose, ecc.</li> </ol> |
|--|--|

### Step 2:

Segnare le caratteristiche attribuibili a ciascun tipo di cera:

Tipo di cera	Vegana	Cruelty free	Biodegradabile
Paraffina			
cera d'api			
Cera di carnauba			
Candelilla			
Cera di soia			
Lanolina			

## Soluzione “Tipi di cera”

### Step 1:

1. C
2. F
3. A
4. B
5. D
6. E

### Step 2:

Tipo di cera	Vegana	Cruelty free	Biodegradabile
Paraffina	sì	sì	no
cera d'api	no	no	sì *
Cera di carnauba	sì	sì	sì *
Candelilla	sì	sì	sì *
Cera di soia	sì	sì	sì *
Lanolina	no	no*	sì*

\* A prima vista può sembrare che la lanolina sia cruelty free perché proviene dalla lana delle pecore dopo che sono state tosate, ma in realtà la lanolina è il sottoprodotto dell'industria della carne (cioè si ottiene dopo che le pecore sono state macellate).

\* La cera d'api, la cera di carnauba, la candelilla, la cera di soia e la lanolina sono biodegradabili fintanto che non sono stati aggiunti materiali sintetici o sostanze chimiche: questi possono rendere più difficile per gli organismi biodegradarli, oltre a causare danni all'ambiente.



Titolo del materiale/attività	9. Attività pratica “Creare una storia su Instagram”
Presentazione / Descrizione delle fasi dell’attività	Questa attività mira a verificare e migliorare la capacità dello studente di utilizzare i moderni strumenti ICT, in particolare l'app Instagram. Step 1: creare una storia di Instagram sull'argomento del trattamento delle mani con paraffina. Quando si crea una storia, è necessario utilizzare elementi visivi (foto, video), testi, caratteri, emoji e altri elementi grafici.
Tipologia di attività	<input checked="" type="checkbox"/> individuale <input type="checkbox"/> attività di gruppo <input type="checkbox"/> misto
Materiali / attrezzature / strumenti necessari	Materiale necessario: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Smartphone o computer</li> <li>• Applicazione Instagram</li> </ul>
Tempo necessario	1 ora
Allegati	
Soluzione dell’attività	Soluzione "Creare una storia su Instagram"

## Soluzione "Creare una storia su Instagram"

Suggerimenti per creare una storia su Instagram:

1. Le statistiche recenti mostrano che circa il 60-70% degli utenti guarda le storie solo su Instagram, il che significa che è un potente strumento per raggiungere il tuo pubblico. La chiave è pubblicare storie regolarmente per rimanere al passo con le tendenze.
2. Come suggerisce il nome, l'obiettivo principale di questo formato è raccontare una storia che di solito consiste in un'introduzione, un culmine e una conclusione. Anche se non segui questa struttura, assicurati che il tuo messaggio al pubblico sia chiaro.
3. Le storie di Instagram hanno una dimensione di 1080 x 1920 pixel, ma si consiglia di mantenere gli elementi chiave del design tra i 1080 x 1420 pixel centrali, lasciando 250 pixel in alto e in basso.
4. Le tue storie possono diventare parte della tua identità di marca. Se hai un logo e colori e caratteri aziendali, puoi incorporarli nelle tue storie in modo che gli utenti li riconoscano a prima vista anche se stanno semplicemente scorrendo le loro storie.
5. Per mantenere l'identità del tuo marchio, puoi persino creare una guida di stile contenente caratteri, filtri, stili GIF, ecc. che la tua azienda potrebbe utilizzare.
6. Un vantaggio delle storie di Instagram è che le foto e i video che pubblichi non devono essere della massima qualità o creati in modo professionale: puoi scattare una foto o registrare un breve video utilizzando il tuo smartphone. Tuttavia, le immagini devono ancora essere accattivanti. Se stai scrivendo una storia sull'argomento del trattamento delle mani con paraffina, puoi mostrare il processo di esecuzione della procedura e i suoi effetti sulle mani. Inoltre, puoi condividere alcuni suggerimenti su come prendersi cura delle mani a casa. Oltre a foto e video, puoi creare sfondi e sovrapposizioni utilizzando le funzionalità di Instagram.
7. I messaggi chiave in una storia sono solitamente rafforzati dal testo: seleziona un carattere che sia leggibile e accattivante, scegli una dimensione e un colore appropriati (se hai caratteri aziendali, puoi usare quelli o simili).
8. Aggiungi adesivi, emoji e GIF per rendere le tue storie più diverse e coinvolgenti.
9. Usa domande e sondaggi per aumentare il coinvolgimento degli utenti.
10. Ora ci sono molte app e programmi che dovrebbero aiutarti a creare una storia, sviluppare un'emoji personalizzata, scegliere un carattere ecc. – fai una ricerca e trova quelli più adatti a te. Una delle opzioni è utilizzare la piattaforma [Canva](https://www.canva.com) che offre molte opzioni gratuite.