

Notícia ⓘ Pulsa / Autocuidado

10 mitos e verdades sobre unhas em gel

Entenda os riscos associados à técnica e o que observar nos produtos e na aplicação

PUBLICIDADE

Por **Dalila Santana**

21/08/2026 | 14h17



Confira o resumo que a LE.IA, a IA do Estadão, fez pra você



Maria

pulsa

As **unhas** em gel se tornaram uma opção popular para quem busca maior durabilidade da esmaltação ou quer modificar o comprimento e o formato das unhas.

Com essa popularização, cresceram as dúvidas sobre os possíveis impactos da técnica, que utiliza produtos que endurecem após a exposição à luz de cabines UV ou LED.

A seguir, dermatologistas explicam o que é mito e o que é verdade sobre as unhas em gel.



Aplicação de unhas em gel requer cuidados para evitar danos às unhas naturais e à pele Foto: Liudmila/ Adobe Stock

pulsa

podem provocar danos mecânicos e químicos e deixar a lâmina ungueal mais fina, frágil e quebradiça.

“A remoção das unhas em gel costuma ser feita com acetona a 100% por 10 a 15 minutos sob oclusão ou com lixa/micromotor, e é justamente isso que mais danifica as unhas”, explica a dermatologista Natalia Cymrot.

PUBLICIDADE

2 - A unha precisa “respirar” entre uma aplicação e outra?

Mito. De acordo com Natalia, a literatura não sustenta a ideia de que a unha precisa “respirar”, mas pausas são úteis para reduzir microfissuras, afinamento e inflamação cumulativa e permitir a recuperação clínica da lâmina e da pele ao redor.

3 - A cabine de unha em gel causa câncer de pele?

Não necessariamente. As cabines utilizadas no procedimento emitem radiação ultravioleta, principalmente UVA. A exposição repetida pode provocar fotoenvelhecimento, alterações celulares e, teoricamente, aumentar



fotossensíveis, utiliza medicamentos que aumentam a sensibilidade à radiação UV ou possui histórico de câncer de pele deve passar por uma avaliação individualizada antes do procedimento.

PUBLICIDADE

Como forma de reduzir a exposição, a dermatologista recomenda o uso de **protetor solar** de amplo espectro, com FPS 30 ou superior e proteção UVA, no dorso das mãos e nos dedos. Outra opção são as luvas de proteção UV, que deixam apenas as unhas descobertas.

4 - É possível desenvolver alergia mesmo depois de anos fazendo unhas em gel?

Verdade. “A pessoa pode utilizar determinado produto durante meses ou até anos aparentemente sem problema e, depois de sucessivas exposições, o sistema imunológico passa a reconhecê-lo como um alérgeno”, explica Márcia.

A partir daí, segundo a dermatologista, pequenas exposições podem provocar coceira, vermelhidão, inchaço, descamação, fissuras ou alterações nas unhas.

5 - A alergia ao gel aparece somente nos dedos?

Mito. A reação pode aparecer em outras regiões do corpo, como nádebras



Maria

Segundo Márcia, isso acontece porque as mãos entram em contato com o rosto diversas vezes ao longo do dia e podem transportar pequenas quantidades do alérgeno. Em caso de suspeita, a investigação pode envolver o teste de contato, conhecido como *patch test*, com séries específicas de acrilatos e metacrilatos, compostos presentes nesses cosméticos.

6 - Profissionais que trabalham com unhas em gel estão mais expostos aos riscos?

Verdade. Manicures e *nail designers* manipulam esses produtos por várias horas e de forma repetida, o que aumenta a exposição aos componentes químicos.

De acordo com Márcia, essas profissionais apresentam maior risco de dermatite irritativa e de alergia aos acrilatos e metacrilatos. Além do contato com o gel ainda não polimerizado, há exposição à poeira produzida durante o lixamento. Por isso, a dermatologista recomenda que o ambiente seja ventilado, com sistemas de aspiração de poeira e higiene das superfícies. O uso da técnica adequada e de equipamentos de proteção individual também é fundamental.

Leia também

- O que funciona nos cuidados com pele, cabelo e unhas? Veja 7 pontos

pulsa

PUBLICIDADE

7 - Fazer unhas em gel com frequência aumenta o risco de infecções?

Verdade. De acordo com Natalia, o uso frequente das unhas em gel pode favorecer infecções de forma indireta, já que traumas e descolamentos aumentam o risco de contaminação. Além disso, o gel pode ocultar sinais da infecção, que muitas vezes só é percebida após a retirada do produto.

PUBLICIDADE

8 - Retirar o gel puxando pode danificar as unhas?

Verdade. Puxar ou “descascar” o gel pode remover junto partes superficiais da unha natural. “Isso pode causar microfissuras, afinamento e

pulsa

alergia na pele ao redor.

9 - Tirar completamente a cutícula aumenta o risco de problemas?

Verdade. A cutícula funciona como uma barreira de proteção da unha e sua retirada pode facilitar a entrada de agentes infecciosos.

10 - Fazer unha em gel em casa é melhor?

Mito. A aplicação exige conhecimento sobre os produtos utilizados, o tempo de polimerização e a compatibilidade entre o gel e a cabine. De acordo com Márcia, um dos principais riscos é deixar o produto ainda líquido entrar em contato com a pele ou a cutícula. Quando isso ocorre repetidamente, a exposição aos acrilatos não polimerizados pode favorecer o desenvolvimento de dermatite alérgica de contato.

PUBLICIDADE

“

É preciso entender que se trata de um procedimento químico e técnico muito diferente de passar um esmalte convencional.

”

pulsa

Embora utilizem materiais da mesma família química, as três técnicas têm objetivos diferentes.

- **Esmaltação em gel:** o produto é aplicado sobre a unha natural, com o objetivo de proporcionar cor, brilho e maior durabilidade.
- **Banho de gel:** adiciona uma camada mais espessa sobre a unha natural, geralmente para aumentar a resistência ou corrigir pequenas irregularidades.
- **Alongamento em gel:** cria uma extensão além do comprimento natural da unha, com uso de maior quantidade de material e mais etapas durante o procedimento.

Segundo Márcia, os riscos são semelhantes nas três técnicas e incluem alergia aos acrilatos, irritação e danos à unha, especialmente durante a remoção. “Quanto maior a quantidade de produto, o número de etapas e o desgaste da unha natural, maior a possibilidade de problemas”, afirma.

Substâncias proibidas

Em outubro de 2025, a **Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa)** **proibiu duas substâncias frequentes nesses cosméticos:** o TPO [óxido de difenil (2,4,6-trimetilbenzol) fosfina] e o DMPT (N,N-dimetil-p-toluidina), também conhecido como DMTA.

PUBLICIDADE



reprodução, com potencial de prejudicar a fertilidade.

Em março de 2026, a Anvisa também determinou o recolhimento de lotes específicos de esmaltes em gel que continham TPO. A relação dos produtos e lotes afetados pode ser consultada [neste link](#).

“Essa classificação não significa que uma pessoa que utilizou esmalte contendo essas substâncias algumas vezes terá câncer ou infertilidade. A decisão regulatória foi preventiva e buscou eliminar uma exposição considerada evitável”, ressalta Márcia.

Como saber se o produto usado no salão é seguro?

Antes do procedimento, é importante pedir para ver a embalagem original do produto e conferir informações como marca, lote, validade e lista de ingredientes. Segundo Márcia, o TPO pode aparecer no rótulo como *Trimethylbenzoyl Diphenylphosphine Oxide*. Já o DMPT pode ser identificado por nomes como *N,N-dimetil-p-toluidina*, *4-methyl-N,N-dimethylaniline* ou *4-Dimethylaminotoluene*.

PUBLICIDADE

A dermatologista também recomenda verificar se o produto está regularizado na Anvisa e ter atenção a itens sem rótulo, fracionados em potes sem identificação, importados sem procedência clara ou cuja embalagem original

pulsa

- Roer unha faz mal? Veja dicas para largar o hábito

Quando procurar um dermatologista?

Segundo Natalia, algumas alterações nas unhas ou na pele ao redor podem indicar alergias, traumas ou infecções e são sinais de que o uso do gel deve ser interrompido. Entre elas estão:

- coceira;
- vermelhidão;
- dor;
- ardor;
- inchaço;
- descamação;
- inflamação da cutícula;
- descolamento da unha;
- afinamento importante;
- manchas;
- hemorragias sob a unha;
- deformações.

Nesses casos, apenas retirar o produto pode não ser suficiente. Se houver sintomas após o procedimento, o gel deve ser retirado e é fundamental a avaliação do dermatologista, que pode diagnosticar e tratar possíveis

“Unhas em gel não precisam ser tratadas como um procedimento absolutamente inofensivo, nem como algo que deva ser demonizado. Elas exigem técnica e cuidados”, sintetiza Márcia.

Qual a diferença entre esmalte em gel e “efeito gel”?

Apesar do nome, os esmaltes vendidos como “efeito gel” não são a mesma coisa que os esmaltes em gel utilizados nas técnicas que precisam de cabine UV ou LED. A principal diferença está na forma como esses produtos endurecem nas unhas.

- **Esmalte em gel:** precisa ser exposto à luz da cabine UV ou LED para que ocorra a polimerização, reação que faz o produto endurecer e formar uma película mais resistente e aderente à unha.
- **Esmalte “efeito gel”:** em geral, é um esmalte convencional cuja formulação foi desenvolvida para proporcionar características que lembram o acabamento em gel. Por isso, não precisa ser levado à cabine e seca ao ar livre, pela evaporação dos solventes.

“O resultado pode ser mais brilhante, mais resistente do que um esmalte convencional que não tem esse acabamento em gel”, afirma Márcia.

PUBLICIDADE

pulsa

pessoa.

Na hora da remoção, o “efeito gel” também se aproxima dos esmaltes convencionais. Segundo a especialista, em geral, pode ser retirado com removedor ou acetona.

Compartilhar 

Siga nas redes

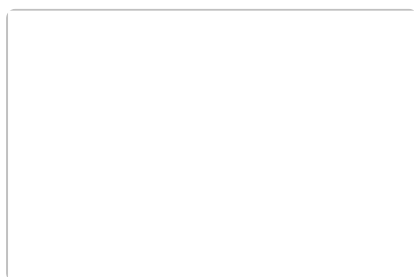
Siga o Estadão no Google

Encontrou algum erro? [Entre em contato](#)

Tudo sobre

autocuidado dermatologia unha esmalte

Mais recentes



THALES BRETAS



Probióticos chegam à dermatologia — e podem mudar a forma como cuidamos da pele

29/09/2026 10h00 | Por Thales Bretas



Maria 

pulsa

Não espere a flacidez chegar: como fazer o seu banco de colágeno

25/09/2026, 13h00 | Por Katleen Conceição

ANDREA BACELAR

⋮

O skincare começa na cama: como o sono afeta a aparência da pele

24/09/2026, 20h00 | Por Andrea Bacelar

SILVIA RUIZ

⋮

5 coisas que os dermatologistas querem que você pare de fazer na menopausa

24/09/2026, 10h00 | Por Silvia Ruiz

Carregar mais ▾

PUBLICIDADE

io

Home

E-Investidor

Paladar

Jornal do Carro

TecMundo

Pulsa

Jorna

ATENDIMENTO



Maria

pulsa
