

CRIS ZANETTI E FÊ RESENDE

---

Vista quem você é

**PARA**

# SUMÁRIO

---

Convite ao olhar com carinho para si mesma

Autoestima e autoconhecimento

Estilo pessoal *versus* estilo de vida

Silhuetas: equilíbrio e harmonia

Cores: coordenações e mensagens

Construção e administração de guarda-roupa

Compras: planejamento e consciência

Montagem de looks

Acabamentos

Plano de ação + definição de identidade visual

Disclaimer de linguagem

Agradecimentos & alto astral

**Cris Zanetti e Fernanda Resende** são consultoras de estilo pessoal. De 2003 a 2018, trabalharam juntas na Oficina de Estilo, onde criaram uma metodologia autoral com foco em autoconhecimento — para obter resultados mais relacionados à autoestima do que a looks. Essa metodologia também foi aplicada em grupos, atendidos em workshops e palestras, e num curso de formação que profissionalizou mais de trezentos personal stylists.

Hoje Fernanda trabalha como personal stylist em SP, atendendo clientes em treinamento presencial e também em projetos customizados para empresas, desenvolvendo temas relacionados ao vestir e à comunicação.

E Cris, com toda essa bagagem, decidiu explorar novas fronteiras e construir a continuação dessa história um dia de cada vez.

*Quem a gente é não depende da aparência que a gente tem.*

*A vida é muito curta para querer parecer alguém que não seja você  
mesma.*

*Vamos valorizar (de ♥) tudo que nossos corpos fazem por nós!*

*Se vestir é parte deliciosa da vida, mas não é tudo que a gente vive.*

*Substitua consumo por autoestima.*

*Mais importante que a roupa é a vida que se vive dentro da roupa.*

*Quem resolve aceitar suas próprias imperfeições e exercita estar à  
vontade com a própria aparência acaba conseguindo ver a beleza em tudo  
à volta.*

*A gente é mais bonita quando está feliz — quem se importa com a própria  
aparência pode, então, cuidar de viver a vida no seu melhor. E uma coisa  
puxa a outra.*

*Quando a gente se aceita e abraça singularidades, a gente contribui pra  
diversidade da humanidade no mundo — ó, que grandioso!*

---

## CONVITE AO OLHAR COM CARINHO PARA SI MESMA

A gente vive o tempo mais democrático da história das roupas no mundo, em que todo mundo pode tudo, e que tudo — absolutamente tudo — está disponível pra ser usado como se quiser. Não tem grandes tendências que regem décadas inteiras (como no passado), não tem regra nem certo-e-errado: legal é personalizar tanto quanto possível a própria aparência, expressar quem a gente é por meio do que usa, se reconhecer em frente ao espelho.

E, se é assim, se a gente pode tudo — e se há tanta informação de moda disponível nas revistas, TV, internet —, por que é que tanta gente se veste igual? Ou quer se vestir igual a outras pessoas? Por que passamos tanto tempo penduradas nos blogs de “look do dia” pensando em como fazer acontecer, no nosso universo, esse look que já aconteceu no universo da blogueira? Por que será que a gente ainda não sabe o que fazer com essa informação toda? Por que é tão difícil *individualizar* o look, fazer da moda a expressão de quem a gente é (na prática, todo dia)?

Talvez porque a gente se vista todos os dias no piloto automático. É obrigatório por lei, aqui no Brasil, sair às ruas vestindo roupas — e quem sai pelada pode ser presa (sabia?). Há muito tempo, talvez desde bem criancinha, temos escolhido o que comprar e vestir por necessidade, com pressa, por limite de

orçamento e mesmo por uma pressão social (quase sempre imaginária, é ou não é?). E escolher *individualizando* é o contrário disso tudo: significa usar como direção referências que vêm mais de dentro do que de fora.

Este livro convida, então, a tirar o vestir do piloto automático, a conscientizar essa atividade que pode ser tão deliciosa. A maior e mais eficaz ferramenta para *individualizar* o que escolhemos vestir é o autoconhecimento, e ao longo dos próximos capítulos a gente quer facilitar o “olhar pra dentro”. Ter clareza de quem a gente é e da vida que leva, do que é importante de verdade e quais sensações a gente quer ter em frente ao espelho: isso sim é direção certa pra escolher o que ter no guarda-roupa e o que usar todo dia! A partir daí, toda escolha é feita como uma tradução, fica fácil identificar quais elementos das roupas representam a personalidade e os objetivos variados que se possa ter. E é essa escolha que dá satisfação, que gera confiança e que faz a gente até ter uma postura diferente na vida. Mais que tudo, conduz para o que a gente quer que você sinta todos os dias: *autoestima* em alta!

A ideia é embarcar agora numa jornada — gostosíssima — de autoconhecimento. Autoconhecimento é uma viagem que ninguém mais pode fazer por você, e o conteúdo compartilhado aqui passa a fazer muito mais sentido se complementado com o seu próprio conteúdo: cada capítulo vai ser ainda mais eficaz se refletido com consistência; somos — juntas! — coautoras desse “manual de se vestir de acordo com quem a gente é”. Temos neste link um material em PDF pra te ajudar nessas anotações. Moda pra vida real de verdade, com aplicação prática como você nunca experimentou antes.

O resultado dessa sequência de conteúdos e reflexões pode vir

em forma de segurança nas escolhas, menos tempo para se vestir, guarda-roupa mais coerente e coordenável, aparência mais original e autêntica e, claro, mais sorrisos em frente ao espelho todos os dias de manhã. Respira fundo e arregança as manguinhas, o fim do livro não é o fim do processo: é o começo do treino — e construção de estilo pessoal é projeto para a vida toda.

Então, seja bem-vinda a essa jornada!

---

## **AUTOESTIMA E AUTOCONHECIMENTO**

### **Por que autoconhecimento é ferramenta pra conquistar satisfação**

Ninguém precisa ser incrível 24 horas por dia, sete dias por semana (ninguém é!), mas é possível se curtir o tempo todo, sim. Afinal, a gente se veste para quem? Não é para si mesma? A ideia não é se cuidar e então compartilhar esse cuidado com o mundo, em forma de aparência bacana? “Se encontrando”, amadurecendo (visualmente), determinando através das roupas quem a gente é e o que quer da vida?

Mães sempre dão uns pitacos (nossas primeiras consultoras de estilo), amigas têm opinião, pessoas reparam na gente... Mas o cuidado com o visual, a inteligência para comprar e coordenar o que se tem, só é conquistado por quem adquire e exercita.

Pouco importa se quem está em volta reconhece as marcas das peças que a gente escolhe, ou sabe de que coleção determinado look faz parte. Não é preciso esperar nada de ninguém — não em relação ao que se veste. Mais esperto é se preocupar com o que o espelho devolve e querer aprender a trabalhar em parceria com ele (e apenas ele). Importante é estar confortável (no sentido mais amplo que essa palavra possa ter), encontrar versões cada vez mais desenvolvidas de si mesma, se sentir tão confiante quanto é possível ser. Se curtir!

Aparentemente, quanto mais envolvimento com o mundo da moda se tem, mais importância (vazia) se dá ao vestir. E isso pode



render frustração extra em relação a expectativas não “supridas”: se nos vestimos para os outros, suprir expectativas não depende de nós; se o vestir é pra si, é possível errar, experimentar, acertar quantas vezes for preciso (em frente ao espelho) até receber um sorriso de volta — da gente pra gente mesma.

Ânsia de querer estar o tempo todo fabulosa parece ser coisa de quem não tem outras atividades com que preencher a existência. Tanto tempo-esforço-debate-melindre entregue só à aparência... não tem por quê. Se vestir é parte da vida — nem de longe é tudo que se vive. E a gente se veste para estar incrível, sim, especialmente se toda essa *incredibilidade* corresponde à vida que se vive dentro das roupas que se veste. E uma coisa não depende da outra de jeito nenhum.

### **Autoestima na prática\***

A definição do dicionário diz que autoestima é a “valorização que uma pessoa confere a si própria, permitindo-lhe ter confiança nos próprios atos e pensamentos”. Para a psicologia, a autoestima é a avaliação que fazemos de nós mesmas — o que se pensa e se sente sobre quem se é. De todos os julgamentos feitos ao longo da vida, nenhum é tão importante quanto o que fazemos sobre nós mesmas... E essa avaliação, essa *valorização* — de acordo com o significado da própria expressão — afeta todas as nossas ações e decisões. Muito além de apenas roupa.

Então, autoestima pode ser a soma de autoconfiança e

autorrespeito. Essas sensações podem ser encontradas do lado de dentro de cada uma de nós e também podem sofrer influência do ambiente em que vivemos/ estamos, dos exemplos que tivemos e temos, das próprias experiências. Quando crianças, nossa autoconfiança e nosso autorrespeito podem ter sido alimentados ou destruídos pelos adultos — conforme eles nos respeitaram, amaram, valorizaram e nos encorajaram a confiar em nós mesmas.

A boa notícia é: seja qual tenha sido a educação recebida, quando crescemos esse assunto está nas nossas mãos. Autoestima não é sensação estática e pode (deve!) ser desenvolvida. Quanto mais atenta a gente está, mais consegue enxergar e reconhecer “o que é” e “o que não é” — e é bom saber que desejos, medos e negação não alteram a realidade. Assim, a gente consegue fazer o MELHOR QUE PODE COM OS RECURSOS QUE TEM!

### **Fórmula da boa relação com o espelho**

Fazer o melhor que se pode começa quando a gente reconhece os recursos que tem — e trabalha e estuda para aumentar, tanto quanto possível, esse repertório. Antes mesmo de identificar ou trabalhar no desenvolvimento do estilo pessoal, é preciso não só encarar a realidade, mas também abraçá-la. E todo mundo é capaz! Simplificando beeeeem essa questão, o começo de uma boa relação entre a gente e o espelho acontece quando:

- se aceita o que não pode ser modificado;
- se valoriza o que a gente ama na gente.

O que pode ser valorizado só depende de nós mesmas — da nossa observação, gosto pessoal e autoavaliação. Tem que querer para fazer funcionar: não adianta procurar padrões e sensações do lado de fora, quando a satisfação precisa ser sentida do lado de dentro, né?

Independentemente do corpo da mulherada das fotos da internet, independentemente de elogios ou críticas que já recebemos na vida, o que a gente curte e o que não agrada tanto só fazem diferença de verdade quando é identificado e conscientizado POR NÓS MESMAS. Nesse meio — entre o legal e o não-tão-legal — tem coisas que a gente não tem como modificar. Fazer o quê, então? Chorar? Não sair mais de casa? Passar calor (ou frio)? Viver a vida com desconforto? Essas alternativas não parecem ser as mais espertas. A gente, que decidiu tomar para si a responsabilidade pela aparência que compartilha com o mundo, aceita o que tem, abraça, faz o melhor que pode com os recursos que tem e foca no que é incrível. Porque ninguém é perfeito — e que chatice seria se fosse diferente.

Quando a gente “se estuda” e tem clareza das próprias preferências, passa a escolher o que vestir de acordo com objetivos autênticos e eficazes, que fazem sentido de verdade. Viver na ignorância, transferindo responsabilidade, procurando ser alguém que não é, não leva a sucesso algum. E a gente já é tão legal, já dá conta de tanta coisa nessa vida, já alcançou tantas vitórias em tantas áreas diferentes... Não é a hora, então, de tomar as rédeas da própria aparência e começar a cuidar de quem a gente é (visualmente) de dentro pra fora? *Vambora* refletir o nosso melhor?

☺

## CONSTRUÇÃO DE ESTILO PESSOAL DEMANDA TEMPO, DEDICAÇÃO E ALGUM TRABALHO

Todo aperfeiçoamento depende de ação, e com estilo pessoal não é diferente. Mil vezes a gente se olha no espelho e não “se encontra” na imagem que vê — ou não está feliz com o que tem no armário, ou não acerta o que escolher para vestir —, e quando isso acontece é preciso fazer alguma coisa. Não adianta só conscientizar, não adianta botar as mãozinhas na testa e intuir, meditar. É preciso partir pra ação mesmo!

Geralmente essa ação implica sair da nossa zona de conforto. Se a gente sente que pode mais, que está do mesmo jeito há muito tempo ou que não é mais aquilo que o espelho está mostrando, o jeito é este: dar aquele passinho adiante, se permitir experimentar, dar a *cara-fashion* à tapa mesmo e ver qual é o resultado. Não adianta só folhear revistas, só montar um mural de referências ou só idealizar outras pessoas pelo modo como se vestem — tem que colocar toda e qualquer ideia para funcionar, na prática. Mesmo que aos pouquinhos, em pequenos detalhes do nosso vestir. É assim que a gente atualiza o próprio estilo e faz a nossa aparência “evoluir”. Experimentando e melhorando sempre. E é pra isso que a gente tá aqui, não é mesmo? Pra brilhar! ☺

---

\* Trecho selecionado e adaptado do programa de autoconhecimento You in Action. ♥



## EXERCÍCIO

### Imagem-Terapia

Selecione referências que se relacionem com você, com as suas preferências e com os seus objetivos — não apenas na moda ou no universo do estilo, mas na vida. Vale imprimir da internet, destacar páginas de revistas e catálogos, vale escolher fotos de viagens e imagens de comida, arquitetura, cinema, animais, de tudo... não apenas de looks.

A ideia é escolher cinco imagens impactantes para ilustrar ideias diferentes: o primeiro grupo representa quem você é hoje; o segundo, como você nunca seria; e o terceiro, como você adoraria ser. Não é preciso gostar ou desgostar de uma imagem por completo — vale curtir um cabelo, uma atitude, uma peça de roupa... Ou odiar uma sensação, uma cor, uma textura.

- 5 imagens = “eu sou assim”
- 5 imagens = “eu nunca seria assim”
- 5 imagens = “eu adoraria ser assim”

Selecionadas as imagens, agrupe-as e observe conscientemente o que escolheu inconscientemente: quais são as semelhanças entre as imagens de cada grupo? Há uma grande coerência entre elas ou há uma ou outra que destoia das outras? O que elas têm em comum e o que se destaca como incomum? O que é mais forte (que provoca sensação, vontade, ideia) em cada um desses grupos? Esse primeiro *movimento-do-olhar* pode render bons *insights*, prontos para serem revisitados durante a leitura dos próximos capítulos.

Vale até fazer uma colagem com as fotos de que você mais gosta para pendurar na porta do armário.

## **Teoria na prática**

Estilo de vida, tempo *versus* atividades, importâncias

Organizar as atividades da rotina pode ser um bom mapeamento de *demandas estilísticas*. Pensa só: se a gente trabalha cinco dias por semana, sai à noite duas vezes por semana (alô, animação!), tem um casamento ou uma festona três vezes por ano, faz ginástica três vezes por semana e, por exemplo, tem um programinha animado, de dia mesmo, a cada fim de semana, então a vida fica mais ou menos “dividida” assim:



Quanto mais tempo a gente passa com um determinado tipo de roupa — de trabalho, de saídas à noite, de lazer —, mais valiosa é a atenção que pode ser dada a esse “guarda-roupa específico” (e é assim que se calcula a relação custo-benefício do que levar pro armário, como veremos juntas mais adiante). Pode ser que valha a pena começar o exercício do desenvolvimento do estilo pessoal dando importância equivalente às quantidades de uso de cada roupa. Sacou?

Que tal, então, pensar em quanto tempo é consumido nas atividades mais importantes da sua vida? Use o gráfico em branco no PDF de exercícios para refletir sobre a sua semana — você pode dividir o espaço disponível pensando em quantas horas fica no



trabalho, quantas horas são dedicadas ao lazer de dia (nos fins de semana, por exemplo) e no lazer à noite (em jantares, cinema, *happy hours*), quanto tempo se dedica à ginástica — e mais: quanto tempo cursos, igreja, praia e outras atividades do dia a dia demandam.

Vale pensar no tempo gasto em cada atividade, em quanto tempo de vida isso representa e na importância que essas atividades têm pra você nesse momento. Pense também em quais dessas “áreas” gostaria de focar, aperfeiçoar, quais podem ser prioridade na hora de pôr em prática as habilidades adquiridas no decorrer da leitura — pra começar com objetivos reais, possíveis, e ao longo da vida (e da leitura), revisitar esse mapa e replanejar a ação. Parece um bom plano, né? ☺

Anote as áreas que quer trabalhar como prioridade neste momento — e repare que essas são as áreas que podem dar pistas fundamentais sobre o seu estilo de vida.

## EXERCÍCIO

**Por que a gente escolhe o que escolhe e o que é importante pra gente?**

Vamos entender pra, então, viver de acordo com isso?

Essa é apenas uma brincadeira (adaptada do livro *Style Statement*, de Danielle LaPorte), e não tem resposta certa nem resposta errada. Leia os pares de palavras e, no PDF de exercícios, circule a que mais tem a ver com você em cada duplinha, a que faz o olho brilhar instintivamente, sem precisar pensar muito. Não tem gabarito, é só treino e serve apenas pra refletir: como um exercício de consciência pra perceber como nascem e de onde vêm nossas preferências. Escolha com o coração — e se ficar indecisa entre uma e outra, passe adiante e depois reveja no fim do exercício.

introversa | extroversa

opaca | brilhosa

cabana | hotelzão

escrito à mão | digitado

prateado | dourado

redondo | quadrado

jazz | música clássica

ligação | whatsapp

dentro de casa | fora de casa

ansiosa | relaxada

vinho branco | vinho tinto

impulsiva | cautelosa

discrição | impacto

chocolate ao leite | chocolate amargo

expansiva | tímida

cinema | Netflix

pessoa da manhã | pessoa da noite

couro | renda

cidade | campo ou praia

Ana Maria Braga | Hebe Camargo

rústico | retrô

café | chá

educação formal | aprendizado da vida

minimalista | acumuladora

algodão | seda

medicação | meditação

rebelde | pacificadora

amontoado | espaçado

tofu | churrasco

cromado | cobre

dormir pelada | dormir de pijama

cultura erudita | cultura pop

diamante | esmeralda

direta | sutil

xadrez | floral

ficção | realidade

digital | analógico

astrologia | astronomia

futebol | golfe

política | filosofia

grafite | picho

pilha de papéis | tudo na nuvem

sozinha | em grupo

liso | textura

aperto de mão | abraço

doce | azedo

romance | realidade

Agora volte às palavras, releia suas escolhas e pergunte a você mesma a pergunta mais importante deste capítulo: POR QUÊ? Por que você se sentiu relacionada a tudo que circulou? Parece profissional ou responsável? Lembra alguém ou algum tempo passado? Faz sentir conforto, te deixa à vontade? Sua mãe ou o ambiente em que você cresceu podem ter influenciado? Quais razões, sensações ou motivações fazem essas escolhas terem importância pra você, na sua vida? Tente responder a esses porquês com outras palavras-chave — e não se importe se elas se repetirem!

*image  
not  
available*

## **EXERCÍCIO**

### **Sensações no papel: nossas expectativas, vontades e aspirações bem organizadinhas**

As respostas das próximas perguntas não precisam ser divididas com ninguém: elas valem somente pra você. Use o nosso PDF de exercícios e responda para você mesma com toda sinceridade do coração, independentemente de expectativas, limitações ou suposições.

Como você se veste hoje em ocasiões de cada uma das “áreas da vida” que selecionou como importantes na pizza das atividades?

Como você acha que as pessoas te percebem pela maneira como você se veste? Que imagem você acredita que transmite?

Que imagem você gostaria de comunicar? Como você gostaria de ser percebida?

Pronto! Releia suas respostas focando no que é mais importante pra você em cada uma delas — o que é recorrente, o que mais passa pela sua cabeça enquanto você responde e lê, o que gruda no seu pensamento. Escolha duas ou três ideias centrais, palavras-chave

*image  
not  
available*



## QUEM A GENTE É + O QUE A GENTE QUER VIVER

As pessoas não mudam, mas amadurecem. É assim que estilo pessoal pode começar a ser observado, refletido, exercitado. Valores em que acreditamos, com os quais a nossa personalidade foi construída e consolidada, não precisam mudar nunca: há prioridades que sempre vamos ter (um pouco mais fortes ou um pouco mais suaves) e mensagens que sempre vamos querer transmitir. Mas a gente vai amadurecendo, vai se moldando à vida que leva, ampliando horizontes — não dá pra ser a mesma pra sempre, mas somos sempre nós mesmas.

Então chamamos de **prioridades de alma** o que tem a ver com referências do passado, com exemplos, com a maneira com que crescemos e aprendemos a ser nós mesmas, com preferências inerentes e com personalidade, com jeito de ser. Sensações que as roupas que a gente escolhe precisam nos garantir, de algum jeito, o tempo todo. “O que foi e o que sempre será”, sabe como?

Por outro lado, o amadurecimento e as mudanças que vêm com o trabalho, com o lugar em que se vive, com a idade, com relacionamentos e amizades, com os programas que a gente escolhe, com o que a gente vai descobrindo na terapia — fazem a gente pensar em **prioridades de vida**. Demandas de guarda-roupa que têm a ver com o que se está vivendo agora, no presente, e que têm a ver com estilo de vida e com inspirações.

Inconscientemente todo mundo escolhe o que vestir a partir dessas prioridades.

*image  
not  
available*

- curte cuidar do corpo, tem orgulho dele
- é ultraconfiante
- é destemida, corajosa, “fala mesmo”
- sabe se valorizar

*image  
not  
available*

## **Manipulação de elementos visuais**

### QUANDO A MÁGICA ACONTECE

Não adianta se entender, compreender e assimilar de verdade todos os pormenores da vida, captar prioridades de alma e de vida, se a gente não tiver repertório para traduzir isso num plano de ação prático, pronto pra implementar no guarda-roupa. Traduzir quem a gente é + a vida que se vive pra elementos de vestir, na real e na prática, é a essência desse nosso trabalho como consultoras de estilo — sem essa “tradução” a gente seria terapeuta. ;-)

Tendo em mente quais prioridades guiam nossas escolhas de guarda-roupa, veremos agora cores, estampas, caimentos, detalhes, acessórios e acabamentos que representam visualmente essas prioridades. Vejamos, então, que elementos visuais transmitem mensagens de estilo relacionadas diretamente ao que a gente quer sentir e a como quer parecer. Ao trabalho!

## **Mensagens de estilo**

*image  
not  
available*

- divertidos;
- lúdicos, inusitados;
- que contam histórias;
- com texturas e materiais alternativos;
- movimento, tudo que balanceia;
- formas arredondadas, detalhes fofos;
- saltinho;
- bolsas redondas, de tecido, *fofuchas*;
- de verniz e materiais lisos e lustrosos, metais e correntes (alô, vermelhos brilhantes);
- com tiras bem fininhas e amarrações (subindo pelas pernas e tudo);
- feitos de couro de animal — onça, serpente, vaquinha;
- com *spikes*, metais, tachas e pontas;
- colares que caem pra dentro do decote e não se sabe onde vão parar ;- ) fazendo a imaginação fluir...;
- tornozeleiras e saltos bem finos.

#### CABELO/MAQUIAGEM

- cuidados no macro, e não no micro: o aspecto de “não fiz nada para ser assim”, que pode ser alcançado com visitas espaçadas mas regulares à dermatologista, dentista, etc.;
- cabelo preso, penteados clássicos;
- maquiagem atenciosa;
- cortes assimétricos e desfiados, arrojados, com pontas;
- maquiagem que enfatiza contraste: sobrancelha marcada, boca vermelha;
- maquiagem neon, delineador colorido;
- cabelo com cores inusitadas como rosa-choque, verde, azul;

*image  
not  
available*



**Diagnóstico:** seu guarda-roupa não dizia quase nada sobre ela, a não ser uma ou outra peça especial. Sua personalidade era divertida e ela gostava de tudo que não fosse convencional. Em uma primeira análise, a gente achou que ela era mais criativa e lúdica, que fosse gostar de combinar muitas estampas com detalhes, mas depois de conhecer a cliente melhor, deu para ver que ela era mais moderna, que queria impactar. O show não era particular, ela vivia de plateia.

**Solução:** ela precisava mostrar toda essa personalidade também através do que vestia, e no começo isso rolou através dos acessórios (todos eram um acontecimento!) e formas. Os tecidos passaram a ser mais sofisticados, e o corte de cabelo, bem mais ousado (pontas, cores contrastantes, mais curto).

**Aprendizado:** a personalidade forte da cliente, a necessidade de criar impacto e sua originalidade poderiam ser interpretadas de mais de uma forma. A gente teve que entender que tipo de impacto ela intencionava, e isso só é possível quando se entende as sutilezas e se tem clareza do que é importante para cada uma.

RESULTADO: AUTOESTIMA **em alta**

*image  
not  
available*

## O que compõe a aparência

### ESTATURA

É o tamanho que a gente tem, não só de altura, mas também de largura. Independentemente do peso, é o tamanho que a nossa estrutura óssea tem — observando circunferências de punhos e tornozelos dá para ter noção de estatura média, pequena ou grande. Sabe o espaço que a gente ocupa no mundo? Então. E a gente sente, naturalmente, se é pequenina, média-como-quase-todo-mundo ou maiorzona, né?

### TRAÇOS

Sobrancelha, nariz, lábios e olhos formam linhas no rosto, que são os nossos traços — podendo ser mais arredondados ou mais retos, angulares, e também podem ser mais delicados, suaves, ou mais fortes, de presença marcante.

### FORMAS

*image  
not  
available*

## Elementos visuais que avançam e retraem

ALÔ, ILUSÃO DE ÓPTICA NO VESTIR!

Cores claras, coloridas ou vivas expandem visualmente e podem criar efeito de maior/mais largo nas partes do corpo que cobrem. Cores escuras, neutras ou opacas contraem visualmente e podem criar efeito de menor/mais suave no que cobrem.

Isso acontece em situações de comparação (cinza pode ser claro em relação ao preto ou escuro em relação ao bege) e pode ser manipulado para brincar com o peso visual e valorizar/chamar atenção para o que se tem de mais legal.

Do mesmo modo, texturas parecem acrescentar volume à área da silhueta que cobrem, podem arredondar ainda mais as curvas que a gente tem e criar efeito de maior/mais largo (também através de comparações: uma textura em superfície escura e opaca “aumenta” menos que uma superfície lisa em amarelo vibrante).

### O QUE RETRAE VISUALMENTE

- cores escuras
- cores neutras
- cores opacas
- superfícies lisas
- estampas sem contraste
- estampas pouco espaçadas

*image  
not  
available*

## Alimento pro pensamento

*Mais importante que imagem é autoimagem!*

Estamos numa época em que a moda não manda na gente, mas a gente manda na moda. E o que veste essa moda é o nosso corpo, portanto é ele o ponto fundamental de partida para decidir como queremos usar essa moda, disponível pra gente manipular do jeito que quiser. É muito privilégio, estamos muito no comando, depende só da gente: se aceitar é a primeira etapa no caminho de se estudar e escolher o que fazer com as roupas em relação à nossa silhueta.

É possível se curtir do jeito que a gente é (ou está). O ponto não é procurar o que se tem de “ruim”, mas focar no que há de mais bacana. A vida é muito curta e desejar loucamente o inatingível é uma grandessíssima perda de tempo. A gente pode sim fazer o melhor com os recursos que tem — a cada tempo da vida. E quando nos aceitamos, aí sim abraçamos o que é único, o que nos diferencia, o que contribui para a diversidade da humanidade no mundo!

Mesmo que a gente (ainda) não sinta amor por muitas partes da própria aparência, é possível prestar atenção no que tem potencial. Beleza, por definição, é o que proporciona prazer ao olhar (ou aos outros sentidos). E é mais que possível sentir prazer com a maneira de usar cores, texturas, tecidos e design — isso tudo pode

*image  
not  
available*



Pernas

Mãos

Pés

Selecione, agora, as três características mais lindas da sua aparência, as três que você mais curte,

Registre depois o que você menos gosta na sua aparência.

É possível modificar essa característica? Se sim, o que você vai fazer a partir de agora para realizar essa modificação?

Se não for possível modificar essa característica, assuma agora o compromisso de se aceitar e de fazer o melhor que pode com os recursos que tem:

Eu, \_\_\_\_\_, aceito meu/minha \_\_\_\_\_ de coração, entendo que sou mais que só aparência, que essa característica contribui para um mundo de maior diversidade e me comprometo a usar os recursos que tenho pra desenvolver o melhor relacionamento que eu puder comigo mesma todas as vezes que me olhar no espelho.

*image  
not  
available*

## FALTA DE CINTURA E BARRIGUINHA

- caimentos que acompanham a silhueta sem grudar na pele fazem parecer o que tem ali dentro menor do que a roupa, confortável e “cabendo”;
- tecidos levemente encorpados, um pouquinho estruturados, podem garantir uma barriga lisinha com seu próprio caimento;
- estampas (especialmente as que têm direção diagonal) ajudam a não definir contornos e, assim, enganam o olhar.

## SILHUETAS BEM MAGRINHAS

- sobreposições e volumes construídos com efeito blusê (quando a barra da blusa é mais apertada que o resto por uma amarração ou elástico), balonê ou mesmo com amarrações ajudam a criar a sensação de curvas;
- a intenção pode ser acrescentar formas e volumes à silhueta com as formas e volumes das roupas;
- texturas são ótimas em acrescentar volumes localizados;
- cortes horizontais provocados por contraste de cores ao longo da silhueta também preenchem visualmente.

## SILHUETAS GORDINHAS

- caimento que acompanha a silhueta sem grudar na pele sempre tem efeito suavizador-harmonizador de formas — mais que caimentos superjustos ou superlargos;
- acessórios usados perto do rosto fazem todo mundo olhar pra cima quando a gente chega, botam atenção no que mais importa em todo look: nossos rostinhos!;
- cintura no lugar ou levemente mais alta faz crescer

*image  
not  
available*

bem feminina), sua aparência já poderia mudar consideravelmente!

**Aprendizado:** mesmo sem a cliente perceber, ela tinha um tipo físico que não colaborava com a mensagem que queria transmitir — e se ela carregava elementos do universo masculino no vestir (por conta do código de vestir do trabalho), cuidar desse tipo físico a partir de uma “exclusividade” do universo feminino — homem não tem cintura né! — fez muita diferença no resultado do trabalho.

**RESULTADO:** FEMINILIDADE DISCRETA E ADEQUADA + AUTOESTIMA *em alta!*



*image  
not  
available*

usadas juntas e transmitem mensagens de informalidade, ousadia e criatividade. Essas coordenações são sempre impactantes e funcionam também em “tríade”, com cores separadas pela mesma distância no círculo — como laranja + verde + roxo, por exemplo.

#### COORDENAÇÕES DE CORES ENTRE TONS NEUTROS

Coordenações de tons neutros com outros neutros não chamam tanta atenção e carregam em si mensagens de discrição e de elegância. E não precisa ser básico pra ser neutro: dá pra criar coordenações originais só juntando dois ou mais tons neutros, podendo render alto contraste entre as cores (cinza-chumbo e creme) ou baixo contraste (cinza e bege/marinho e vinho).

Sacada boa é usufruir dos neutros com outros neutros — e separar o preto do branco. Tipo, preto e branco tá fácil, todo mundo já faz. Mais legal é juntar marrom e cinza, vinho e marinho, marinho e preto, marrom e vinho, bege e branco, bege e cinza, roxão e marinho e seguir nesse caminho — moldando quantidades e proporções de cada tom de acordo com a personalidade que se tem.

#### COORDENAÇÕES ENTRE CORES COLORIDAS

São as coordenações mais informais e descontraídas de todas,

*image  
not  
available*



## **Quebra-cabeça colorido**

SACADAS PRONTAS PRA USAR

**Quanto mais cores num look, mais informal ele é.**

**Quanto menos cores, mais formal.**

**Cores coloridas** = mais expansivas, descontraídas, informais, animadas.

**Cores neutras** = mais discretas, mais elegantes, mais formais, mais contidas.

**Pouco ou médio contraste entre cores** = inspira mais proximidade, mais abertura, mais leveza, mais doçura.

*image  
not  
available*

laranja com outras estampas em salmão.

**Coordenação de estampas em tamanhos diferentes:** nível quase avançado: vale prestar atenção no tamanho e no espaçamento das estampas e tentar coordenar também esses elementos com harmonia. Tem estampa de desenho/ forma grandona, tem estampa com pequenos desenhinhos. Tem estampa com muito espaço entre os temas e outras em que a estampa fica bem juntinha, quase sem espaço para aparecer o fundo. Coordenar essas diferenças é legal quando elas não são tããão diferentes entre si — dá mais certo coordenar uma estampa maior e outra menor do que juntar uma gigantona e uma minúscula, sacou?

**Coordenação de estampas com temas diferentes:** o universo das estampas é muito amplo e pode ser explorado através das cores, mas também de acordo com personalidade, humor, ocasião, adequação, hora do dia etc. Se a gente se guia por isso, é possível coordenar “temas” diferentes — e, assim, complementar mensagens que se transmitem através do que se veste (nem que seja mensagem de criatividade). Tipo, listras com florais, estampa de bicho em uma peça de roupa com outra estampa de bicho em um acessório, gráficos com abstratos/ artísticos, xadrez com bolinhas, florais com xadrez etc.

*image  
not  
available*

palavra-chave

tipos de cores e coordenações



*image  
not  
available*

amassam (ótimos para viagens), mas não absorvem a transpiração (por isso podem dar cheirinho ruim) e queimam com facilidade na hora de passar.

Sabe aquela etiqueta que vem dentro da peça, grudadinha na costura do lado do corpo? É lá que conhecemos a mistura de fios que compõem cada peça que compramos, até com porcentagens de cada fio na confecção da roupa — sabia? Toda roupa tem obrigação (por lei) de vir com essa etiqueta. E aí, entendendo a etiqueta, podemos avaliar coisas do tipo:

- peças com maior quantidade de tecido natural sempre são mais fresquinhas: no calor, mesmo em cores escuras — se feitas em algodão, seda e afins —, dão maior sensação de frescor do que as não naturais (que fazem parecer que a gente se enrolou no plástico — nada fresco, né?); e quanto mais tecido natural na composição, mais o valor cobrado pode ser justificado.
- uma peça com maior quantidade de tecido não natural é mais quente: então malhas feitas em fios artificiais, bem pro frião mesmo, aquecem mais (e a gente pode sempre usar com camiseta de algodão por baixo, espertinhas que somos!) e podem ser bem baratinhas — o que não vale é pagar supercaro por uma peça 100% não natural sabendo que não vai durar muito, entende?
- materiais naturais transmitem instantaneamente uma imagem mais elegante e duram bem; materiais não naturais podem apresentar questões de manutenção recorrentes e enjoadas de cuidar, tipo bolinhas, enrugados, cara de velhinho logo depois das primeiras lavagens, costuras que entortam e tal.