

Consultoria de imagem pessoal e empresarial

Roupa - Uma ferramenta poderosa de comunicação



O nosso corpo é a nossa ferramenta de comunicação mais pessoal que temos. Através do nosso corpo e visual transmitimos inúmeras mensagens, algumas conscientes e outras inconscientes. Se vemos alguém pela primeira vez, tiramos rapidamente certas conclusões sobre esta pessoa.

Com base naquilo que esta pessoa mostra de si, mesmo sem falar, decidimos se achamos a pessoa simpática ou distante, atraente ou feia, moderna ou antiquada, e se podemos confiar nela ou não. **O nosso visual e as roupas que usamos transmitem também mensagens sobre as quais as pessoas fazem a sua interpretação.** Se vemos um homem com um fato escuro, camisa branca e gravata vermelha a andar na rua, concluímos que é um executivo a caminho do escritório ou a uma reunião e não um músico a caminho de um bar na praia para tocar na sua banda. Ou, se vemos uma mulher de cabelo louro, vestida de forma sensual com saltos altos, o nosso primeiro pensamento não é que é uma diretora geral de uma empresa na área de tecnologia.

Quando nos deixamos influenciar pelos estereótipos

Se concordamos ou não, frequentemente deixamo-nos influenciar pelos estereótipos que existem

e o vestuário tem um papel importante nisto. Sabendo isto, podemos utilizar o nosso indumentário como forma de criar a nossa identidade individual e do grupo em que pertencemos ou queremos pertencer. Exemplos típicos de grupos que tinham uma identidade própria através do seu visual são os *hippies* nos anos '70 (cabelo comprido, também para homem, roupas étnicas e calçado confortável para transmitir a importância da liberdade de expressão), os *Punks* nos anos '80 (surgiram como um contraponto da ideologia dos *hippies*, e usavam roupas com alfinetes, calças *jeans* rasgadas, *piercings*, e com lápis ou sombra escuros nos olhos), e os *Yuppies* nos anos '90 (homens jovens muito ambiciosos que andavam com *looks* executivos através do fato formal, camisa rígida e gravata). Exemplos mais atuais são os 'betinhos' (têm uma aparência considerado como pertencente a uma classe social elevada) e o estilo *hip hop*, que é composto por roupas largas, ténis, acessórios grandes e dourados e que tem origem dos jovens 'da rua', em Nova Iorque, e sem grandes perspetivas, e que criaram o seu próprio estilo de música *hip hop*.



Crie o seu próprio estilo

Pela experiência que tenho como consultora de imagem, sei que não é tão óbvio e fácil de **criar um estilo próprio para qualquer pessoa**. Há muita oferta nas lojas e em cada estação encontramos novas tendências pelo que a sensação de ter escolha a mais é pertinente para muitas pessoas. Ter um estilo próprio é importante para transmitir quem é na essência e através da roupa pode potenciar o seu visual nas variadas situações. Sabendo o que lhe favorece em termos de corte, padrões, tecidos, estilo e cores faz que projete uma imagem confiante e harmoniosa que é adaptável a situações mais formais e informais sem perdendo a sua identidade.

“As roupas que usamos transmitem também mensagens”

Dicas para criar o seu próprio estilo:

- ❖ Para conseguir criar o seu estilo pessoal, **é essencial que conheça bem a sua morfologia e as cores que o favorecem** para fazer a escolha certa de vestuário.
- ❖ Para saber que estilo se adequa mais a si, **inspire-se nas revistas**, analise as pessoas cujo estilo gosta (famosos ou amigos), ou consulte uma consultora de imagem.

- ❖ **Escolha sempre roupa no seu tamanho.** Não compre roupa num número abaixo, porque quer ainda perder peso. Roupas que assentem bem fazem-nos sentir confiantes.

- ❖ **Invista em acessórios.** Com os acessórios é fácil tornar qualquer conjunto monótono num *look* interessante e original.

- ❖ **Acentue as zonas que são bonitas** para chamar a atenção e desvie a atenção das zonas onde não quer que as pessoas olhem. Se tem, por exemplo, um decote bonito, use camisolas

ou *tops* mais abertos e use um colar ou alfinete que chame atenção para aquela zona. Se tem pernas bonitas, mas uma barriga mais volumosa, use saias, vestidos ou calças mais justas que mostram as pernas bonitas que tem. Disfarce, neste caso, a barriga com materiais lisos, sem padrões chamativos só nessa zona e com tecidos mais fluidos.

- ❖ Se o trabalho permitir, **troque o fato para um estilo mais descontraído** (*smart casual*). Assim, terá mais liberdade em criar o seu próprio estilo e conjugar peças separadas.

Se tem que usar um fato, faça apontamentos de cor, por exemplo, na gravata, num *top* ou num acessório.

- ❖ **Less is More** (Menos é Mais). Tente não dizer demasiado com aquilo que veste, mas **destaque apenas um aspeto ou peça para mostrar a sua personalidade!** Se, por exemplo, quer criar um *look* sensual, evite usar uma saia curta e um top com um grande decote, mas apenas use uma destas opções. **Z**



Manon Rosenboom Alves

Consultora de Imagem - Colour me Beautiful
manon.alves@cmb.com.pt
www.cmb.com.pt
www.facebook.com/ColourMeBeautiful-Portugal