

# Módulo 4

## Tipos de corpos

## Módulo 4 Tipos de corpos

---

### **Ampulheta**

As características principais deste tipo de corpo são os ombros da mesma largura ou de uma largura similar que o quadril.

Se a gente desenha duas linhas do peito até o quadril fica reto ou praticamente reto



## Módulo 4 Tipos de corpos

---

### **Retangular**

Aqui não só o ombro e quadril estão no mesmo tamanho, mas a cintura também fica mais ou menos no mesmo tamanho que o quadril.



## Módulo 4 Tipos de corpos

---

### Triângulo

Também chamado de corpo pera

Aqui o quadril é maior e o ombro menor. Com cintura fina.



## Módulo 4 Tipos de corpos

---

### **Triângulo invertido**

O ombro é largo, com quadril menor, e cintura mais fininha ou quase no tamanho do quadril



## Módulo 4 Tipos de corpos

---

### **Círculo**

Também chamado de corpo maçã

A largura da cintura é maior do que a dos ombros e o quadril



## Módulo 4 Linhas da roupa

---

As linhas verticais sempre alongam do corpo e emagrecem

...e linhas horizontais normalmente deixam o corpo um pouquinho mais largo e diminuem o comprimento



## Módulo 4 Linhas da roupa

---





## Módulo 4 Tipos de silhuetas

---

### *Adjacente*

São basicamente todas roupas justas.

Tem que lembrar que colocamos os elementos adjacentes de roupa na área que gostaríamos de enfatizar e não onde queremos compensar ou corrigir



## Módulo 4 Tipos de silhuetas

---

### *Semi-adjacente*

É uma silhueta mais moderna e funciona super bem com todos os tipos de corpo.

A silhueta adjacente é quando a roupa está colada no corpo, já na semi-adjacente temos um pouco de espaço e ar



## Módulo 4 Tipos de silhuetas

---

### *Oversize*

Silhueta com bastante espaço entre corpo e roupa.

Se você quer aumentar o volume em alguma área do seu corpo, ou quiser esconder ou corrigir uma parte do corpo, use o oversize

Note que o oversize diminui a altura



## Módulo 4 Tipos de silhuetas

---

Oversize para altura baixa pode ser compensado com salto (ex. Miroslava Durr)





## Módulo 4 Estampas

Todas estampa grande especialmente se ela for sobre um fundo claro, vai dar volume. Por exemplo flor grande no fundo branco ou xadrez grande, poa etc.

Por isso a gente usa estampa grande só nas áreas que a gente quer aumentar visualmente, se for o caso



## Módulo 4 Estampas

---

Ja estampas pequenas ou no tamanho média não modificam visualmente o corpo



## Módulo 4 Técnicas de estilo

### *Cor vertical*

Isso é quando por exemplo usamos o look totalmente monocromático, ou seja a roupa da mesma cor, ou da mesma cartela de cores. O look monocromático cria uma linha vertical onde o corpo inteiro fica integrado da mesma cor, por isso visualmente alonga o corpo..

Podemos também usar uma roupa de um cor por baixo e em cima por uma jaqueta de cor contrastante, por exemplo tudo branco por baixo e uma linha vertical de jaqueta longa preta por cima. Desta forma criamos duas linhas vertical que também alonga seu corpo





## Módulo 4 Técnicas de estilo

No lado esquerdo a proporção está certa:

Alonga as pernas, enfatiza a cintura

No lado direito ao contrário:

Diminuiu altura, pernas parecem mais curtas e tronco maior, cintura não valorizada.





## Módulo 4 Técnicas de estilo

---

### *Peça de cima curta*

A parte de cima curta sempre nos deixa visualmente mais altos.

Normalmente quando a parte de cima da roupa termina na altura da cintura, seja uma jaqueta curta ou um moletom curto, ou um crop top etc, visualmente nossas pernas parecem mais longas.



## Módulo 4 Técnicas de estilo

A cintura baixa visualmente aumenta o tamanho do tronco e diminui o tamanho das pernas. Já usando cintura alta temos o efeito contrário, alonga as pernas e diminui o tamanho do tronco.



## Módulo 4 Técnicas de estilo

### *Linha única vertical nas pernas*

Onde começa e termina a peça de roupa, temos uma linha horizontal que corta o corpo (e linhas horizontais diminuem nossa altura). Assim, se usarmos uma calça preta curta ou uma calça pantacourt que deixa a perna exposta, e depois usamos um sapato escuro, visualmente isso cria divisões horizontais em nosso corpo (no caso em nossa perna), e nos faz aparentar mais baixos. Nesse caso o sapato de cor de pele ou sandália vai funcionar melhor. Por exemplo scarpin ou sandália strappy de salto





## Módulo 4 Técnicas de estilo

---

### *Enfatizar a cintura com cinto*

O cinto indica onde começa às nossas pernas, então quando a gente usa o cinto, a alongamos nossas pernas, deixando foco na cintura. E quanto maior o cinto, mais foco na cintura, e maior o efeito.



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

*Para quem tem altura baixa e quer aumentar visualmente a altura*

Usar:

- Calça com cintura alta, saia com cintura alta, jaquetas curtas, blusas amarradas ou enfiadas dentro da peça de baixo
- Usar sempre efeito de "linha vertical". Criando look de duas camadas quando a primeira camada vai ser de cor contrastante com a segunda. Por exemplo vestido branco por baixo e um sobretudo preto por cima
- Usar cinto para enfatizar a cintura
- Se usar sapato sem salto procure usar de cor de pele ou no tom de calça (no caso de calça longa) para criar a impressão de uma linha só, cobrindo a perna inteira
- Claro, salto também ajuda, mas não precisa necessariamente ser salto alto, pode usar salto confortável no formato quadrado etc.

## Módulo 4 Ejemplos

---



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

*Para quem tem altura baixa e quer aumentar visualmente a altura*

Evitar:

- Roupas muito volumosas, oversized, e se for usar oversized tente compensar com algumas das técnicas, por exemplo como um salto
- Evitar estampa na roupa muito grande, e parte de cima da roupa muito longa. Evitar usar calça e saia de cintura baixa

## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

*Para quem tem quadril grande e quer corrigir*

Usar:

- Saia evasê, a saia tem que começar a ficar mais larga a partir do quadril e não é a partir da cintura
- Tecido mais fosco e grosso em vez de tecido brilhante e fino
- Saia reta
- Deixar mais volume em cima e marcar a parte de cima com alguns detalhes, por exemplo um babado na blusa ou manga volumosa, etc.
- Na parte de baixo usar algo mais neutro, evitando volume ou tecido muito texturizado



## Módulo 4 Exemplos

---



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

*Para quem tem quadril grande e quer corrigir*

Evitar:

- Usar a roupa calça ou saia com bolsos laterais principalmente na área do quadril (isso aumenta muito a altura)
- Evitar usar calça e saia com cintura baixa
- Não usar a parte de cima que visualmente diminui o ombro. Por exemplo regata com tiras próximo do pescoço. Isso no contraste vai fazer o seu quadril parecer maior

## Módulo 4 Ejemplos



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

*Como aumentar visualmente o quadril*

Usar:

- Saia godê, que afina a cintura e aumenta o quadril
- Tecidos leves e volumosos
- Saia lápis, visualmente vai fazer seu corpo mais feminino
- Pode usar vários elementos na roupa, como bolsos, detalhes, várias texturas, sem medo de criar volume
- Pode usar roupa com listra horizontal que também vai aumentar o volume

## Módulo 4 Ejemplos

---





## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

*Como aumentar visualmente o quadril*

Evitar:

Usar a parte de baixo nos tons escuros pois usando tons escuros por baixo e claros por cima visualmente sempre vai diminuir mais ainda o volume do quadril. E todo volume vai ser na parte de cima



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

### *Como corrigir ombros grandes*

- Sempre marcar a parte de baixo e tirar atenção da parte de cima. Por exemplo, usar tecidos texturizados, estampas, paetês, bolsos etc
- Todas as linhas horizontais em cima visualmente vão aumentar ainda mais o ombro largo. Então é melhor evitar
- Usar roupa com gola no formato V
- As regatas, usar com tiras mais próximas do pescoço
- Usar a parte de cima nos tons mais escuros e a parte de baixo nos tons mais claros

## Módulo 4 Exemplos

---





## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

*Como corrigir os ombros*

E se a gente quer ao contrário aumentar o ombro, devemos procurar usar linhas horizontais, roupa texturizada, mangas volumosas, roupa com lapelas grandes, roupa com ombreiras, regata com tiras mais longe do pescoço



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

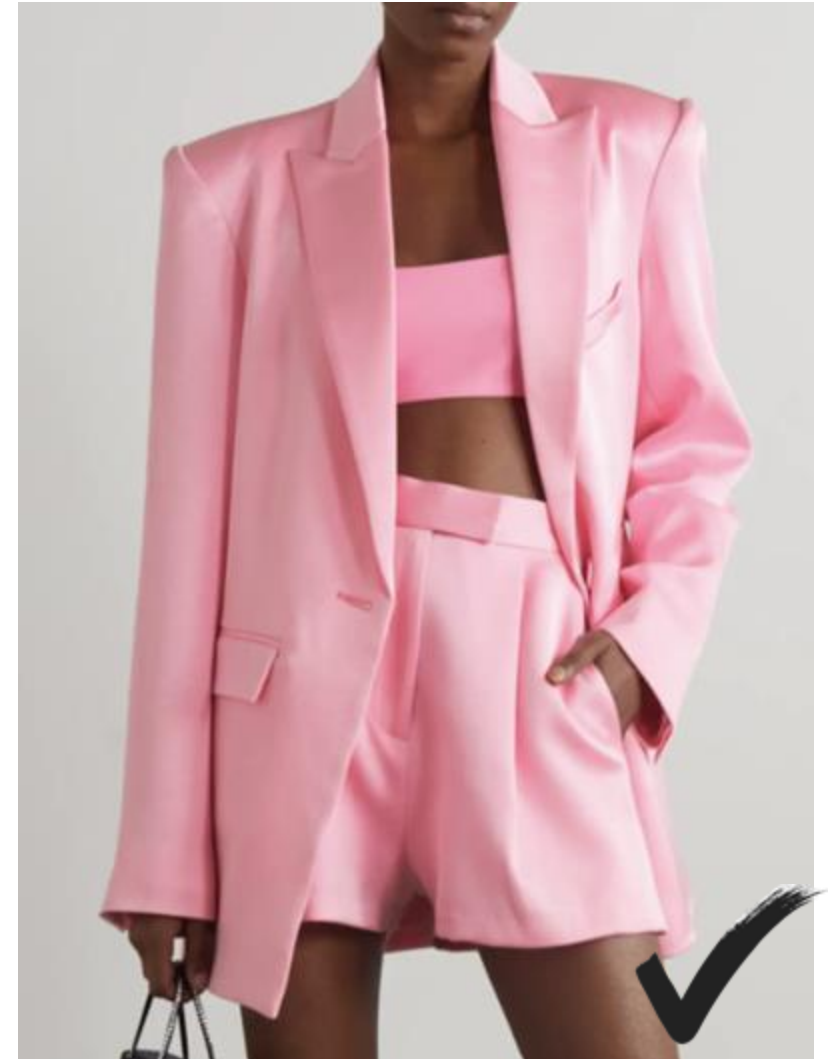
---

### *Como corrigir os seios*

- Se a gente quer diminuir o volume dos seios, é melhor evitar usar roupa com muita decoração em cima: volumes, babados, ou colar muito grande
- Todos os tons claros visualmente sempre vão também aumentar volume, portanto é melhor usar tons escuros
- Silhueta oversize normalmente não fica muito bom com seios muito grandes, o que visualmente faz você parecer maior do que é. Mas pode marcar a cintura com o cinto por exemplo para compensar
- Ou também pode compensar com a segunda camada adicionando por exemplo uma jaqueta mais estruturada, criando uma linha vertical por cima.
- Já para valorizar o volume dos seios, basta utilizarmos as técnicas contrárias (usar tons claros, usar babados, etc.)

## Módulo 4 Exemplos

---

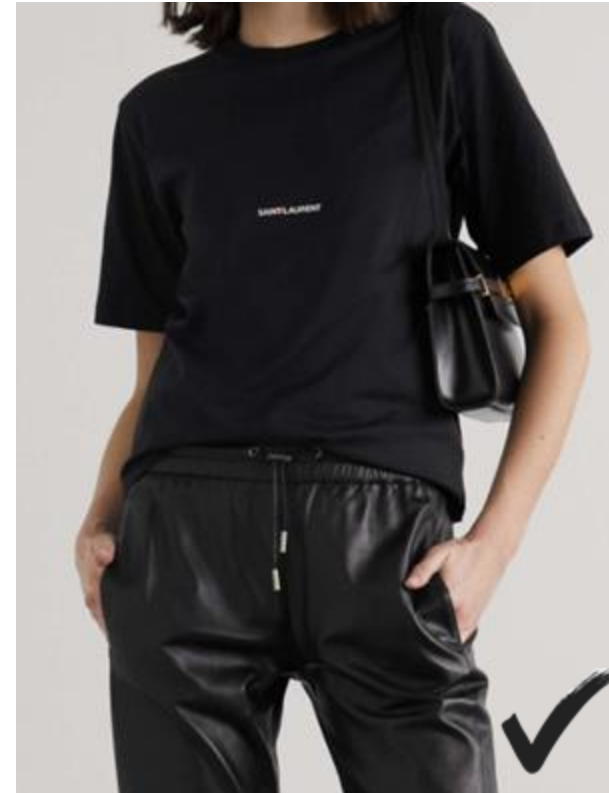


## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

### *Braços com volume*

- Escolher cores mais escuras
- Evitar roupa justa
- Comprimento  $\frac{3}{4}$  ou manga dobrada
- Manga não deve terminar na parte mais larga do braço



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

*Para corrigir cintura reta ou o tipo de corpo retangular*

- Visualmente precisa criar uma cintura com cinto por exemplo (dar preferência para o cinto mais largo)
- Vestido envelope fica ótimo
- Roupas com listras diagonais na cintura, vestidos camisas
- Calças ou saias com cintura alta. Tipo calça banana ou mom jeans por exemplo que ele dá pouquinho volume nas pernas e visualmente vai também afinar a cintura
- Evitar usar roupas com listras horizontais, ou roupas muito justas



## Módulo 4 Ejemplos

---



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

---

### *Pescoço curto*

- Evitar usar acessórios tipo choker que fica colado no pescoço
- Evitar usar os lenços no pescoço e camisas com gola alta
- Usar gola V e acessórios mais longos que visualmente vai alargar pescoço
- E se usar roupa fechada no pescoço sempre é bom usar uma linha vertical adicionando terceira peça, ou uma jaqueta blusa por cima para criar uma linha vertical para alongar o corpo que também visualmente vai alongar o pescoço



## Módulo 4 Dicas para cada tipo de corpo

### *Corrigir a barriguinha com roupa*

- Escolher silhueta semi-adjacente, reta, evitar roupa justa
- Vestidos retos, godê, vestido envelope
- Linhas verticais, adicionando uma segunda camada
- Usar de jaqueta, colete



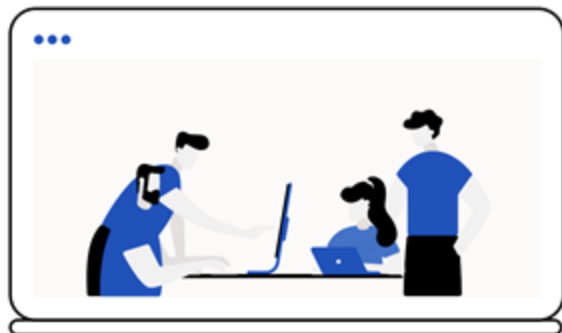


## Módulo 4 Exemplos

---



# Tarefa



## Coloque o aprendizado em prática

**Atividades para praticar no ritmo  
mais apropriado para você**

## Módulo 4 Tarefa

---

Tirar e mandar a foto de corpo inteiro. Lembrando de tirar foto no espelho segurando o celular no nível do seu peito. Foto de biquíni ou roupa justa

Determine seu tipo de corpo

Anote o que queria valorizar e o que gostaria de corrigir.

Criar 3 looks, usando as técnicas de estilo e explicar a escolha.

Exemplo: Eu escolhi a gola V, porque visualmente afina meu pescoço, look monocromático, que afina e alonga, etc.

Escolher 3 pessoas como referência (podem ser pessoas famosas, por exemplo), determinar o tipo de corpo delas e escrever dicas de estilo. O que deveria usar ou não de acordo com estilo de corpo.

---