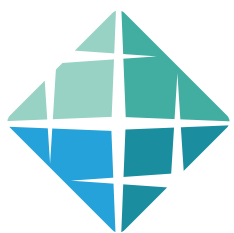


curso livre



Estácio

AUTOPRODUÇÃO: ESTILO PESSOAL

SUMÁRIO

VISAGISMO

FORMATO DE ROSTO

Rosto Oval

Rosto Redondo

Rosto Quadrado e Retangular

Rosto Triangular Invertido

Rosto Triangular

Rosto Hexagonal (Lateral Reta)

Rosto Hexagonal (Base Reta)

FORMATO DE OLHOS

FORMATO DAS SOBRANCELHAS

FORMATO DA BOCA

FORMATO DE NARIZ

MAQUIAGEM

MATERIAIS (PINCÉIS E ACESSÓRIOS)

Pincéis

Acessórios

PRODUTOS

COLORIMETRIA

CUIDADOS COM A PELE

TIPOS DE PELE

Pele normal

Pele seca

Pele oleosa

Pele mista

4

5

5

6

6

6

7

7

7

7

8

8

8

9

10

10

11

12

13

14

15

15

15

15

15

SUMÁRIO

Pele sensível	15
LIMPEZA DE PELE	16
HIDRATAÇÃO	17
FOTOPROTEÇÃO	18
MODA	19
VISUAL DE TRABALHO	20
CORES NO VESTUÁRIO	21
ROUPA DE ACORDO COM O BIOTIPO	22
COMPORTAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL	23
QUALIDADE E ATITUDES QUE GERAM VALOR	25
COMO SE APRESENTAR	26
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	27



VISAGISMO

A palavra visagismo é de origem francesa, *visage*, que significa “rosto”. Esse termo foi criado por um cabeleireiro e maquiador chamado Fernand Aubry (1907-1976). Visagismo está ligado à arte de embelezar, transformar, valorizar o rosto do indivíduo de forma a deixar tudo mais harmonioso.

O visagismo é uma técnica utilizada para analisar e reconhecer as características de cada rosto e, assim, escolher o melhor tipo de maquiagem, coloração ou corte de cabelo, por exemplo.

Identificar os tipos de rosto, com toda certeza, é um dos aspectos que mais auxilia o indivíduo no momento da escolha da maquiagem a ser utilizada, mas também há outros formatos que interferem na harmonia da estética facial, por isso, vamos comentar cada um deles (formato de rosto, olhos, sobrancelhas, boca e nariz).



FORMATO DE ROSTO

Para que consiga compreender qual a maquiagem que valoriza a beleza de cada pessoa, é importante identificar quais são os formatos de rostos mais comuns e saber usar os recursos de maquiagem e corte de cabelo de forma adequada.

Rosto Oval

Nesse formato de rosto, a testa é arredondada, formando um arco, e não muito larga. É comum as têmporas não serem muito profundas e as maçãs do rosto e queixo terem linhas mais suaves; o rosto é mais longo, com extremidades mais arredondadas. Esse formato foi, por muito tempo, considerado o padrão ideal, porém, é inadequado e ultrapassado dizer isso, já que cada formato tem sua beleza compreendida.

Rosto Redondo

Uma característica marcante desse tipo de rosto é que esse formato possui pouco ou nada de ângulos; transparece um ar angelical, quase infantil. Geralmente, vem acompanhado de testa pequena, com linha do cabelo arcado, olhos redondos e pequenos. Esse formato de rosto é comum em pessoas de origem asiática e indígena, mas não é exclusividade.

Rosto Quadrado e Retangular

Diferentemente do rosto redondo, o que mais caracteriza o rosto quadrado e o retangular são os ângulos retos que esse formato possui. A testa possui a linha do cabelo reta e têmporas não muito profundas. Ele é facilmente identificado devido à curva da mandíbula, que é bem acentuada, descendo quase horizontalmente até o queixo. A curva da mandíbula inicia-se abaixo da linha da boca, as maçãs do rosto são salientes, e o queixo pode ser um pouco pronunciado.

Rosto Triangular Invertido

Esse formato de rosto tem como principais características a testa larga e a mandíbula estreita. As têmporas não são profundas, desce uma linha reta e diagonal da testa até a mandíbula, formando um triângulo com o ápice sendo o queixo, que geralmente é pontudo, e a base sendo a testa, possui poucas maçãs do rosto e os olhos são bem espaçados.

Rosto Triangular

Esse formato de rosto é o antagonista do rosto triangular invertido, ou seja, a testa é pequena e estreita, enquanto a mandíbula é larga e quadrada. Esse tipo de rosto leva o nome de rosto pera e não é muito comum em mulheres. É um rosto bastante angular, tendo a linha do cabelo reto (formando, por vezes, um trapézio) e as maçãs do rosto pouco pronunciadas.

Rosto Hexagonal (Lateral Reta)

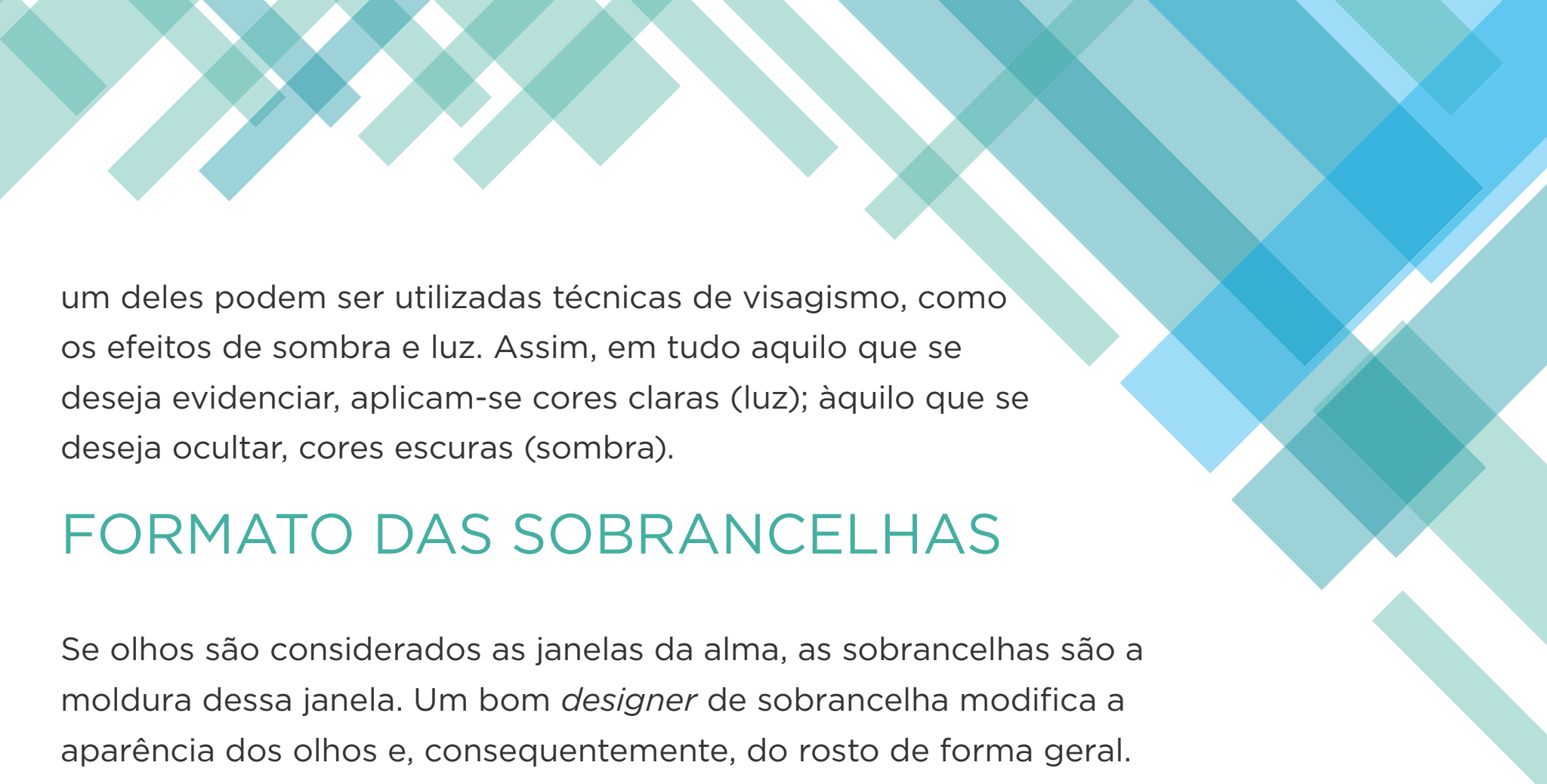
É um tipo de rosto muito próximo do oval, com a diferença que esse formato possui ângulos retos ao invés de curvas suaves. A característica desse tipo de rosto é a lateral do rosto que desce em uma linha reta e contínua até a mandíbula, que é angular na altura da boca; a testa traz linhas que formam um trapézio, e o queixo é pronunciado.

Rosto Hexagonal (Base Reta)

É conhecido também como sendo o rosto diamante; tem como fator predominante a testa e a base do rosto retas; possui a maçã do rosto bem saliente, que se destaca também nesse formato de rosto. A testa não é larga e nem o queixo pontudo; a linha da maçã do rosto até a mandíbula é bem inclinada, assim como a linha da testa até a maçã do rosto.

FORMATO DE OLHOS

Assim como o rosto possui formatos diferentes, é comum também encontrarmos vários tipos de olhos. Cada um possui características que podem auxiliar o indivíduo no momento da maquiagem, melhorando e deixando mais harmonioso o olhar. É possível encontrar olhos amendoados, olhos caídos, olhos redondos e abertos, olhos pequenos ou cerrados, olhos separados ou próximos e olhos fundos. Em cada



um deles podem ser utilizadas técnicas de visagismo, como os efeitos de sombra e luz. Assim, em tudo aquilo que se deseja evidenciar, aplicam-se cores claras (luz); àquilo que se deseja ocultar, cores escuras (sombra).

FORMATO DAS SOBRANCELHAS

Se olhos são considerados as janelas da alma, as sobrancelhas são a moldura dessa janela. Um bom *designer* de sobrancelha modifica a aparência dos olhos e, conseqüentemente, do rosto de forma geral. O formato das sobrancelhas é definido pelo formato do osso frontal. Encontramos sobrancelhas levantadas, sobrancelhas retas, sobrancelhas caídas, sobrancelhas curtas, sobrancelhas angulosas, sobrancelhas gancho, sobrancelhas arco e outras. Elas geralmente se caracterizam pelo formato do desenho e pela quantidade de pelos na região.

FORMATO DA BOCA

A boca, assim como os olhos, é a parte que mais chama a atenção no rosto, mas cabe a ela evidenciar as expressões mais marcantes; é a parte do rosto que, por vezes, precisa de correção, em sua maioria, de recursos de visagismos para o aumento do formato dos lábios, que podem ser: lábios finos, lábios grossos, lábios irregulares, lábios caídos, lábios pequenos, lábios grandes, entre outros.

FORMATO DE NARIZ

O nariz é a parte central do rosto, ou seja, está em destaque e é uma das partes que mais incomoda as pessoas. Podemos notar: nariz achatado e largo, nariz adunco, nariz fino, nariz pontudo, nariz grande, entre outros.



MAQUIAGEM

O termo maquiagem vem do francês *maquillage*, que significa “pintar o rosto”. Mas não podemos levar a maquiagem somente nesse aspecto, ela é muito mais abrangente, levando em consideração a valorização do rosto de modo geral, realçando e adaptando aquilo que o indivíduo tem de melhor, e isso age diretamente na autoestima das pessoas.

Saber se maquiar é fundamental na questão da imagem pessoal, pois uma pessoa bem apresentada nos dias atuais possui mais chances no mercado de trabalho (tão competitivo) e em outros âmbitos da vida social. Para isso, faz-se importante conhecer alguns critérios da maquiagem para executar a técnica sem exageros e erros.

MATERIAIS (PINCÉIS E ACESSÓRIOS)

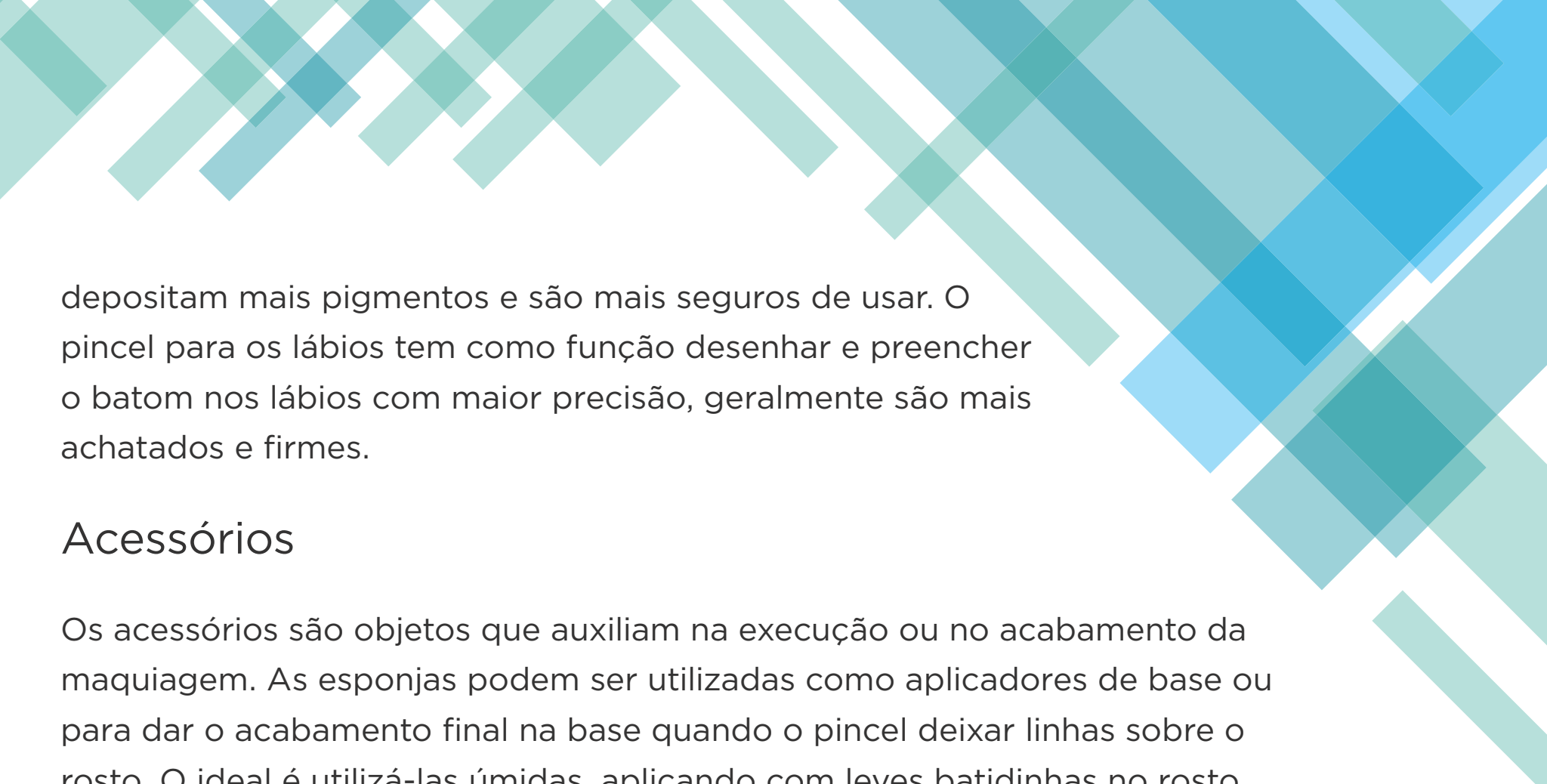
Para uma boa execução da maquiagem, é imprescindível ter ferramentas adequadas; elas criam efeitos e acabamentos ideais, deixando a maquiagem profissional e bem realizada.

Pincéis

Os pincéis são as principais ferramentas para se realizar a maquiagem. Existem os pincéis de cerdas sintéticas (ideais para trabalhar com cosméticos cremosos) e de cerdas naturais (ideais para trabalhar com cosméticos em pó). Cada um tem uma função específica ou mais de uma função dentro da maquiagem.

O pincel para aplicação de base deve ser compacto, preciso e grande. Há vários formatos no mercado, mas o mais comum é o “língua de gato” e o “kabuki”. O pincel para corretivo também deve ser compacto, porém pequeno para aplicação em áreas mais precisas (o língua de gato menor é o ideal). Pincel para aplicação do pó facial deve ser grande, com cerdas macias e volumosas (fofas) para que os pigmentos do pó sejam depositados sobre a pele. O mesmo pincel, ou uma versão menor, pode ser utilizado para fazer contorno facial e aplicação do *blush*. O pincel leque é utilizado para limpar os resíduos que caem sobre a pele ou para aplicação de iluminador.

Os pincéis para os olhos são pequenos e mais precisos para se depositar a sombra na pálpebra; e para cores mais intensas, são ideais os pincéis compactos, como o língua de gato. Para uma sombra mais sutil, utiliza-se o pincel de esfumar, que cria efeitos *dégradés* de cores e não deixa a sombra marcada. Pincel chanfrado é aquele que possui cerdas na diagonal, ideais para aplicação de delineador em gel e sombra para sobrancelha. Existe também pincel de delinear bem fininho, mas os chanfrados



depositam mais pigmentos e são mais seguros de usar. O pincel para os lábios tem como função desenhar e preencher o batom nos lábios com maior precisão, geralmente são mais achatados e firmes.

Acessórios

Os acessórios são objetos que auxiliam na execução ou no acabamento da maquiagem. As esponjas podem ser utilizadas como aplicadores de base ou para dar o acabamento final na base quando o pincel deixar linhas sobre o rosto. O ideal é utilizá-las úmidas, aplicando com leves batidinhas no rosto. As pinças de sobrancelha têm função no *designer* ou na limpeza dos pelos da sobrancelha, mas também auxiliam na colocação de cílios postiços, por exemplo.

Os cílios postiços têm a função de dar volume, alongar e preencher os cílios naturais, ou seja, deixar em evidência o olhar. Existem vários formatos, desde cerdas pequenas até as mais dramáticas e volumosas, é uma questão de gosto do indivíduo. Eles devem ser aplicados com cola (hipoalergênica) na raiz dos cílios naturais. O curvex é outro acessório utilizado para curvar os cílios naturais ou auxiliar na mistura dos fios naturais com os cílios postiços, deixando um aspecto mais natural.



PRODUTOS

Compreender a função de cada produto de maquiagem facilita o trabalho no momento da sua aplicação na pele e nos olhos, promovendo, assim, resultados mais satisfatórios e bonitos. Os produtos aqui mencionados estarão, a seguir, em ordem de passo a passo.

- **Primer:** esse produto deve ser utilizado antes de qualquer outro produto, ele tem a função de diminuir os poros, garantir maior fixação e durabilidade da maquiagem.
- **Corretivo:** tem a função de corrigir e suavizar olheiras e manchas na pele, sendo aplicado em qualquer imperfeição que a pele apresentar, de modo pontual.
- **Base:** tem a função de uniformizar o tom da pele. Ela pode ser encontrada com poder de alta cobertura ou líquida, que deixa a pele com aspecto mais natural. Deve ser aplicada no rosto e no pescoço, obrigatoriamente, e no colo, se necessário.

- **Pó facial:** tem a função de dar opacidade à pele e fixar a base. Deixa a pele com aspecto aveludado e seca, amenizando o brilho da base. A cor deve ser a mesma da base.
- **Blush:** tem a função de dar cor às maçãs do rosto, proporcionando um aspecto saudável à pele.
- **Iluminador:** tem a função de iluminar pontos específicos do rosto, principalmente acima da maçã, proporcionando jovialidade e aspecto acetinado; porém deve ser evitado quando há muitas linhas de expressão ao redor dos olhos.
- **Sombra:** tem a função de colorir as pálpebras dos olhos e realçar seu contorno; pode ser neutra ou colorida, opaca ou cintilante.
- **Lápis e delineador:** têm a função de destacar o olhar. O lápis pode ser aplicado na linha d'água, e o delineador pode ser aplicado na raiz dos cílios superiores. Tanto o lápis quanto o delineador podem ser encontrados em diversas cores.
- **Máscara de cílios:** são utilizadas para dar volume e alongar os cílios naturais, destacando o olhar.
- **Batom:** tem a função de colorir os lábios. É o item mais utilizado pelas mulheres; pode ser aplicado diretamente nos lábios, com auxílio de um lápis para contornar. Também, na variação do batom, existe o *gloss* ideal para dar volume a lábios pequenos.

COLORIMETRIA

As cores são de grande importância não só na maquiagem mas também na moda. É fundamental compreender a classificação das cores para que se possa identificar como empregá-las de forma correta.

- **Cores primárias:** são as cores básicas da natureza, sendo elas: amarelo, azul e vermelho.
- **Cores secundárias:** são a mistura de duas cores primárias, sendo elas: verde, laranja e violeta.

- **Cores terciárias:** são a mistura de uma cor primária com uma cor secundária. Exemplo: amarelo-esverdeado, azul-esverdeado, bordô, entre outros.
- **Cores complementares/neutralizantes:** são a mistura das três cores primárias, que formam o marrom e, quando se misturam as cores (geralmente, uma cor primária e uma secundária) opostas no círculo cromático.

CUIDADOS COM A PELE

Uma pele bem cuidada traz grandes benefícios à pessoa, principalmente no quesito maquiagem. Uma boa pele precisa de hidratação diária e cuidados com filtro solar, que, além de evitar o fotoenvelhecimento, também previne contra o câncer de pele.

A pele é considerada o maior órgão do corpo humano e ganha importância devido a sua extensibilidade e as suas funções protetoras e metabólicas. A pele tem a função de proteger o organismo da entrada de microrganismos, ela produz a vitamina D, auxilia na regulação da temperatura corporal, na sensibilidade tátil no frio, no calor, além de ter função imunológica.

Muitas vezes os cuidados com a pele são deixados em segundo plano, o que leva ao aceleração do envelhecimento, a manchas de pele, à flacidez cutânea e à acne. Na maquiagem, esses fatores interferem no resultado, principalmente se a pele estiver desidratada.

Por isso, algumas recomendações são importantes para se manter a saúde da pele. Alguns cosméticos auxiliam nesses cuidados e algumas visitas ao profissional esteticista são fundamentais para o bom funcionamento da pele.

TIPOS DE PELE

Existem cinco tipos específicos de pele mais comuns de se encontrar, e é importante saber identificar o seu biotipo, para, assim, entender qual o cosmético ideal para usar.

Pele normal

Considerada uma pele em equilíbrio, com balanceamento correto, não sendo nem muito oleosa nem muito seca. Pode-se usar qualquer tipo de cosmético.

Pele seca

É o tipo de pele que possui pouca produção de sebo pelas glândulas sebáceas, além de problemas em reter a água. Evite cosméticos em gel ou loção. Dê preferência a ativos oleosos e produtos em creme.

Pele oleosa

É a pele que tem alta produção de sebo pelas glândulas sebáceas. Evite cremes e emulsões e dê preferência a ativos mais adstringentes e em forma de gel ou loção.

Pele mista

É o tipo de pele que possui a região “T” oleosa (testa e nariz) e parte zigomática seca (maçã do rosto). Pode-se usar o mesmo cosmético de pele oleosa.

Pele sensível

Atinge, geralmente, pessoas do fototipo claro, sendo sensível a cosméticos comuns (sensação de queimação). Dê preferência a ativos calmantes e hipoalergênicos.



LIMPEZA DE PELE

A limpeza de pele é um recurso realizado pelo profissional esteticista e que tem a função de eliminar as sujidades e a oleosidade excessiva da pele. É uma técnica que não deve ser realizada de forma caseira, pois a extração sem a higienização adequada pode agravar os quadros de acne ou deixar cicatrizes hipotróficas.

Por isso, a procura por profissionais especializados é importante. O que pode ser feito em casa de forma diária e sem riscos é a higienização correta da pele.

- **Sabonete facial:** inicia-se aplicando um sabonete facial próprio para o seu tipo de pele. É recomendado o uso de sabonetes líquidos, pois possuem o mesmo pH da pele, evitando irritações e ressecamentos.
- **Esfoliação:** essa etapa não deve ser realizada todos os dias, mas uma vez por semana ela é bem-vinda para a retirada das células mortas da pele e promoção de uma leve renovação epitelial.

- **Tônico:** essa é a etapa que finaliza a higienização. O tônico tem a função de regular novamente o pH da pele e melhora a microcirculação sanguínea. Deve ser aplicado com algodão ou pulverizado quando em spray.

HIDRATAÇÃO

A hidratação cutânea ocorre de forma natural no tecido cutâneo. A pele possui propriedades e mecanismos que a mantêm hidratada, ou seja, possui formas de reter a água na superfície. Porém algumas agressões externas, como clima, tabaco, alimentação inadequada e pouca ingestão de água, podem levar ao ressecamento da pele, assim como o envelhecimento natural, que é um fator interno.

Por isso, é importante entender que os cosméticos hidratantes não têm somente a capacidade de hidratar por óleo, mas também podem hidratar por umectação, que significa capacidade de reter a água na pele. Mas isso só ocorrerá se a água estiver presente, e isso só é possível ingerindo-a nas quantidades corretas.

Cuidado com banhos muito quentes e sabonetes muito abrasivos, isso prejudica o manto hidrolipídico (suor + sebo), que é uma forma de hidratação natural da pele. Também deve ser evitada a ideia de que, se a pele é oleosa, não precisa de hidratação, pois isso não significa que há água retida nas camadas da pele. A hidratação deve ser feita por ativos umectantes como a ureia.

Uma pele hidratada retarda o aparecimento dos sinais do envelhecimento, por isso que o uso de cosméticos hidratantes (seja por óleo ou umectantes) é tão importante, além de auxiliar na proteção da pele de forma geral.



FOTOPROTEÇÃO

Outro cuidado que se deve ter com a pele, sendo um dos mais importantes, é o uso de filtro solar diariamente. A radiação ultravioleta (RU) provoca danos celulares à pele, principalmente a radiação UVB e a UVA.

A radiação UVB é responsável pelo eritema, bronzeamento indireto; causa espessamento da camada córnea e pode provocar o câncer de pele. A radiação UVA é responsável pelo fotoenvelhecimento, bronzeamento direto e formação de radicais livres, bem como desestruturam as fibras de colágeno e elastina.

A classificação do fototipo de pele é importante também. As pessoas do fototipo I, II e III são consideradas pessoas de pele clara, e, por terem pouca melanina, estão mais expostas à radiação.

Os fototipos altos IV, V (peles morenas) e VI (negra) estão mais protegidos, já que a melanina tem a capacidade de absorver a RU. Mas não quer dizer que esse fototipo não precise de filtro solar, todos necessitam, sem exceção.

O FPS significa “fator de proteção solar”, ou seja, os números na frente do filtro solar verificam quanto tempo a mais a pele estará protegida. Exemplo: se o indivíduo leva 5 minutos para ficar vermelho, usa-se esse tempo e o multiplica com o FPS do protetor. Considere um FPS 30, multiplicado pelos 5 minutos que esse indivíduo leva para ficar vermelho, que dará, no total, 150 minutos de proteção. O indivíduo está corretamente protegido se o resultado for menos de 120 minutos (duas horas), que é o tempo ideal de reaplicação; assim, o FPS desse exemplo está incorreto.

Algumas dicas são importantes:

- o protetor solar leva 30 minutos para atingir sua proteção máxima.
- deve ser reaplicado, obrigatoriamente, a cada 2 horas.
- deve-se aplicar a quantidade de uma colher de chá no rosto e no pescoço.
- somente cápsulas orais de filtro solar não protegem a pele, elas só complementam a ação.

MODA

Assim como a maquiagem que chama a atenção, a forma como as pessoas se vestem também causa grande impressão, podendo ser positiva ou negativa, a depender do seu estilo.

O estilo é moldado conforme a personalidade e o tipo físico, uma composição individual que diferencia as pessoas. É importante lembrar que estar “na moda” não é o mesmo que se vestir bem, pois não são sinônimos. Deve-se tomar cuidado nas escolhas.

Roupas de festas e de trabalho são vestuários diferentes. Para mulheres, uma roupa muito sensual pode prejudicar sua credibilidade e, para o homem, uma roupa de festa pode provocar uma ideia de pessoa irresponsável.

Outro fator importante é ter um guarda-roupa organizado por cores e peças. Isso facilita na escolha do vestuário.

VISUAL DE TRABALHO

O modo de se vestir mudou muito dos anos 1980 até os dias atuais. Hoje, aceita-se um estilo mais casual e jovem no ambiente de trabalho, mas ainda o que predomina são as roupas mais formais.

A seguir, há recomendações apropriadas ao ambiente de trabalho em relação ao vestuário:

- evite roupas decotadas, curtas e transparentes;
- evite roupas muito justas;
- tenha peças de boa qualidade (mesmo que poucas);
- tenha sempre uma peça de alfaiataria, por exemplo: um terninho preto;
- vestidos são práticos e ideais para ocasiões mais formais;
- cuidado com calçados velhos e use aqueles que proporcionam conforto;
- para o trabalho, bolsas de tamanho médio são excelentes; para ocasiões formais, bolsas menores.
- na escolha do acessório, é importante ver as combinações de cores e tamanhos.



CORES NO VESTUÁRIO

Como já mencionado, as cores estão presentes na maquiagem e no vestuário e podem expressar muito sobre o estado de espírito da pessoa e sua personalidade. Assim, quando se alia estilo com a cor que melhor combina, têm-se resultados que valorizam a imagem pessoal.

Assim, seguem alguns pontos que podem auxiliar no momento da escolha da cor da roupa:

- **cores quentes:** vermelho, laranja e amarelo, combinam bem com as tonalidades de pele mais morena (tom quente).
- **cores frias:** azul, violeta e verde harmonizam-se melhor com pessoas de pele clara.
- **cores neutras:** podem ser usadas em qualquer tom de pele, evitando-se o cinza em peles claras, somente.

De todas as cores da cartela, o vermelho é uma cor que vai bem em qualquer item do vestuário, sendo uma gravata ou um blazer. Já cores como bege e creme são ótimas em calças e saias. O marrom é a cor mais difícil de combinar. Azul-marinho, preto e vinho são cores que harmonizam facilmente com qualquer tipo de pele.

ROUPA DE ACORDO COM O BIOTIPO

Para escolher o melhor caimento da roupa, é preciso levar em consideração o biotipo corporal, facilitando a escolha do vestuário e evitando erros de combinação. Para isso, algumas dicas, expostas a seguir, podem ajudar no momento de escolher qual roupa vestir.

- **Muito busto:** evite decotes fechados e sem mangas, blusa com gola alta e terno curto de corte reto. Vestidos frente única aumentam ainda mais o tamanho dos seios, ficando desproporcionais comparados ao restante do corpo. Invista em decotes médios e amplos, em formato V, por exemplo, que valoriza o colo e tira o foco dos seios, bem como em terninhos acinturados, lapela estreita e corte mais longo, que alonga a silhueta, assim como vestidos transpassados.
- **Pouco busto:** evite decotes abertos demais e arredondados e camisetas de mangas três-quartos. Invista em blusas e camisetas com decotes altos e sem mangas, vestidos de frente única chamam a atenção para o busto e promovem efeito maior.
- **Braços volumosos:** evite camisetas de manga curtíssima, vestidos tubinho com alças e pulseiras grandes. Aposte nas camisas de mangas três-quartos ou com mangas de punho solto. Pulseiras pequenas.
- **Bumbum grande:** evite calças muito justas e de cintura alta, casacos curtos, saia reta ou evasê e roupas com estampas grandes. Aposte em calças de cintura média e pernas pouco justas, casacos mais longos, saias boca de sino.

- **Sem cintura:** evite blusas soltas e cardigãs retos, casacos com abotoamento duplo, roupas de corte reto em geral e vestidos tubinhos. Aposte em blusas com decote em V profundo. Casacos acinturados e vestidos ajustados ao corpo com estampas pequenas.
- **Pernas curtas:** evite calças e saias que terminem em qualquer ponto acima do tornozelo, pois isso encurta mais as pernas. Aposte em calças de cintura alta, calças longas, calças no estilo pantalone e calças com pregas. Saias longas também são uma boa opção.
- **Abdômen grande:** evite roupas muito largas, dê preferência a roupas que têm o caimento no corpo, sem ser justo. Não utilize camisetas e blusas por dentro da calça ou saia, isso aumenta o tamanho da barriga. Evite vestidos tubinhos justos, dê preferência a vestidos drapeados e evite blusas com listras na cintura.

COMPORTAMENTO PESSOAL E PROFISSIONAL

Assim como as pessoas devem se preocupar com a aparência visual, ou seja, com a maquiagem, o cuidado com a pele ou o estilo de roupa, existe outro cuidado importante que se deve entender dentro da imagem pessoal: os comportamentos profissional e pessoal, que estão ligados diretamente.

Nos dias atuais, a exigência de profissionais qualificados é grande. Nunca as pessoas estudaram tanto (cursos, MBA, pós, aperfeiçoamentos) uma gama de atividades para melhorar o currículo; mas, por mais que o profissional tenha tudo isso, ele não consegue o emprego que almeja ou não ganha aquela promoção desejada, e isso pode estar relacionado ao comportamento do indivíduo.

Existem alguns requisitos que são fundamentais na conquista do emprego:

- **ser proativo:** é aquela pessoa que se adianta às necessidades e não procrastina serviços. Pessoa ativa e que aceita desafios.
- **pontualidade:** as pessoas que não seguem esse comportamento são vistas como pessoas que não sabem gerir o seu tempo.
- **ser educado:** palavras como “bom dia”, “por favor” e “obrigado” são simples, porém, muitas vezes, ignoradas. Evite gírias e palavras de baixo calão.
- **redes sociais:** utilize-as a seu favor, pense que as pessoas que visualizam seu perfil podem estar também te analisando.
- **ser organizado:** essa é uma qualidade que demonstra se a pessoas tem critérios e qualidade de serviço.
- **boa aparência:** como já mencionamos, o cuidado com a roupa e a maquiagem nas apresentações em público é fundamental. A primeira impressão é a que fica, já diz o ditado.
- **networking:** termo utilizado para as pessoas que possuem um bom relacionamento ou uma boa rede de contato com pessoas de diferentes campos de atuação, isso pode ajudá-las futuramente.



QUALIDADE E ATITUDES QUE GERAM VALOR

Além dos requisitos citados anteriormente, é importante destacar algumas atitudes que, muitas vezes, passam despercebidas, mas que, de forma sutil, provocam reações positivas ou negativas, e que estão mais relacionadas ao comportamento pessoal.

- **Autoestima:** é cuidar da qualidade de pensamentos e atitudes, valorizar-se e se fortalecer com isso.
- **Respeito:** respeitar o espaço do próximo é fundamental para as relações humanas.
- **Integridade:** é ter como base valores, crenças e atitudes verdadeiras e leais.
- **Disponibilidade para assumir e admitir erros:** ter a consciência de que cada pessoa é responsável pela sua atitude, bem como se dispor à correção dos erros.

- **Reciprocidade:** é quando a colaboração com o grupo cria laços de confiança, aproximação. Mostre que você está disposto a ajudar sempre.
- **Flexibilidade:** ser uma pessoa flexível significa não se apegar ao passado e acompanhar as mudanças com positividade.
- **Criatividade:** descobrir maneiras de resolver um problema ou até mesmo ser criativo ao agradar as pessoas.
- **Empatia:** é a atitude de se colocar no lugar do outro.
- **Humildade:** a falta dessa virtude traz o orgulho à superfície. Pessoas orgulhosas não pedem ajuda, não são gentis, não agradecem e, com isso, dificultam, e muito, os relacionamentos interpessoais.

COMO SE APRESENTAR

É por meio da apresentação que se estabelece a primeira forma de comunicação e, eventualmente, amizades ou relacionamentos profissionais, por isso, uma postura correta nesse momento pode ajudar a criar laços importantes de relacionamentos.

Há alguns sinais que precisam ser observados e praticados no momento da apresentação:

- **contato visual:** olhar para as pessoas diretamente.
- **sorriso:** mostra afetividade e gentileza.
- **postura corporal:** a postura ereta demonstra confiança.
- **cumprimento:** aperto de mão.

Evite abraços e beijos em uma primeira abordagem; claro que isso depende das circunstâncias do momento, mas, de forma geral, abraços e beijos são íntimos e nem toda pessoa se sente à vontade quando abordada dessa forma.

A linguagem corporal é também uma característica que precisa ser observada. A gesticulação é muito interessante quando se está em uma palestra ou apresentação de um trabalho para várias pessoas, mas cuidado com os exageros. A tonalidade de voz também: evite falar alto ou baixo demais, mantenha um tom adequado. Cuidado com as expressões faciais, elas revelam as emoções, tanto positivas quanto negativas. E, quanto à proximidade física, mantenha uma distância adequada para conversar e evite ficar tocando nas pessoas, não é apropriado, podendo causar impressão negativa.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

FFOULKES, F. **Como compreender moda**: guia rápido para entender estilos. Tradução de Silvia Rezende. São Paulo: Senac, 2012.

GOMES, R. K.; DAMAZIO, M. G. **Cosmetologia**: descomplicando os princípios ativos. 5. ed. São Paulo: Editora RED, 2017.

GUIRAO, M. E. F. **A Etiqueta que faz a diferença nas empresas**. São Paulo: Editora Novatec, 2006.

HALLAWELL, P. **Visagismo**: harmonia e estética. 6. ed. São Paulo: Senac, 2010.

KRIZEK, A. **Maquiagem como profissão**: atuação profissional e mercado de trabalho. 2. ed. São Paulo: Editora Scortecci, 2016.

PEREIRA, M. de F. L. **Recursos Técnicos em Estética**. São Caetano do Sul: Editora Difusão, 2013.

TAKARA, R. A. **Design de Sobancelha**: Manual prático para Estudantes e Profissionais. 1. ed. Santa Cruz do Rio Pardo: Editora Viena, 2017.

TINELLI, S. **Maquiador**: manual prático da maquiagem. 1. ed. Santa Cruz do Rio Pardo: Editora Viena, 2016.

WOODALL, T.; CONSTANTINE, S. **Esquadrão da moda**: saiba o que usar para valorizar seu tipo. Tradução de Anna Maria Quirino. São Paulo: Editora Globo, 2005.