

DESVENDANDO OS SEGREDOS BIOTIPO

Guia completo
CONSULTORIA DE
IMAGEM & ESTILO

Editorial Book Style / Outubro 2024 jaquefonseca.com.br



- 01 O que é Biotipo
- 02 Autoavaliação
- 03 Sinta-se bem no seu corpo
- 04 Diferentes Biotipos
- 05 Inspirações para seu Biotipo Corporal

Desvendando os segredos

BIO TIPO



"Desvendando seu Biotipo Corporal"

Neste guia, iremos explorar os conceitos fundamentais da consultoria de imagem e estilo, com foco especial no seu biotipo corporal.

Aqui, você encontrará informações valiosas para entender, abraçar e valorizar sua silhueta única. Preparamos um conteúdo organizado para uma leitura dinâmica e de fácil compreensão.

Vamos começar essa jornada juntas!

BIOTIPO CORPORAL

Para manter uma relação saudável com a autoestima, é importante reconhecer e valorizar as particularidades do seu biotipo corporal.

Compreender as características individuais, como a estrutura óssea e as proporções do seu corpo, é essencial para fazer escolhas de vestuário e acessórios que realcem a sua beleza e harmonia. Ao conhecer e aceitar as suas características únicas, você pode potencializar a sua imagem pessoal e expressar a sua personalidade através do seu estilo. Lembre-se de que a sua autenticidade e autoconfiança são essenciais para se sentir bem consigo mesma.

Impacto das Roupas no Biotipo e Imagem Pessoal:



"A imagem pessoal é um reflexo poderoso de quem somos; ela pode abrir portas, construir confiança e transformar percepções, revelando nossa melhor versão ao mundo."

A ciência tem investigado amplamente como as roupas que escolhemos podem afetar nossa percepção de nós mesmos e a percepção dos outros sobre nós. Várias pesquisas demonstram que usar roupas adequadas ao nosso biotipo pode ter efeitos profundos na nossa imagem pessoal e no bem-estar psicológico.

Estudos mostram que a forma como nos vestimos afeta as primeiras impressões que causamos nos outros. Um estudo publicado na revista *Journal of Experimental Social Psychology* descobriu que pessoas bem-vestidas, com roupas que se ajustam bem ao seu biotipo, são frequentemente percebidas como mais competentes, confiáveis e bem-sucedidas. Isso destaca a importância de escolher roupas que valorizem nossa forma corporal para criar uma impressão positiva em contextos sociais e profissionais.

Autoestima e Bem-Estar Psicológico:

Na área de psicologia da saúde indica que vestir-se bem pode melhorar significativamente a autoestima e o humor. Um estudo conduzido pela *Universidade de Hertfordshire* descobriu que participantes que usavam roupas que valorizavam seu biotipo relataram níveis mais altos de confiança e autoaceitação. Esse efeito positivo é ainda mais pronunciado em contextos onde a aparência pessoal é valorizada, como no ambiente de trabalho ou em eventos sociais.



A teoria do "Enlothed Cognition", proposta por pesquisadores da Universidade Northwestern, sugere que as roupas não só influenciam a forma como os outros nos percebem, mas também afetam como nos percebemos e nos comportamos. Quando vestimos roupas que nos fazem sentir bem e que se ajustam ao nosso biotipo, podemos experimentar uma melhora na postura, autoconfiança e desempenho em tarefas cognitivas. Isso reforça a ideia de que vestir-se de acordo com nosso biotipo não é apenas uma questão estética, mas também psicológica.



SINTA-SE BEM NO SEU CORPO!

POR QUE CONHECER SEU BIOTIPO É IMPORTANTE?

Conhecer seu biotipo corporal é crucial para desenvolver uma imagem pessoal autêntica e confiante.

Quando compreendemos nossa estrutura corporal, podemos fazer escolhas de moda mais inteligentes e estratégicas, destacando nossos pontos fortes e equilibrando nossas proporções.

Além disso, entender nosso biotipo nos ajuda a evitar frustrações com roupas que não valorizam nossa silhueta, economizando tempo e dinheiro em compras desnecessárias.

APRENDER SOBRE AUTOCUIDADO É ESSENCIAL

Cada pessoa é única, e nosso biotipo corporal é um reflexo disso. Ao valorizar nosso biotipo, estamos celebrando nossa individualidade e abraçando quem somos.

A consultoria de imagem e estilo nos auxilia a descobrir as melhores maneiras de realçar nossa beleza natural, destacando nossas características únicas.

Quando nos sentimos bem em nossa própria pele, irradiamos confiança e autoestima, o que impacta positivamente todos os aspectos de nossas vidas.

O IMPACTO DO BIOTIPO NA IMAGEM PESSOAL

Nosso biotipo tem um impacto significativo na nossa imagem pessoal.

Cada biotipo tem características específicas que podem ser realçadas ou suavizadas por meio das escolhas de vestuário, acessórios e penteados.

Ao compreender como nosso biotipo se relaciona com a moda, podemos melhorar nossa aparência geral, transmitindo uma imagem coerente e harmoniosa.



AUTOAVALIAÇÃO

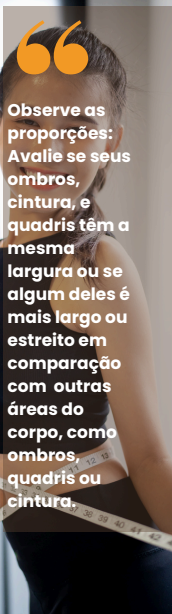
Dicas para Identificar seu Biotipo:

Fazer uma autoavaliação do seu biotipo pode ser uma maneira eficaz de entender melhor seu corpo e escolher roupas que valorizem suas características naturais.

Você vai precisar:

1. Roupas justas ou apenas roupa íntima
2. Espelho de corpo inteiro
3. Fita métrica
4. Caneta
5. Bloco de anotações

Identifique onde está maior medida (peso visual). Considere sua estrutura óssea: Avalie se você tem ossos mais largos ou mais estreitos em determinadas áreas do corpo, como ombros, quadris ou cintura.

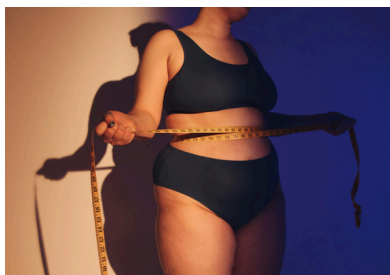


“Observe as proporções: Avalie se seus ombros, cintura, e quadris têm a mesma largura ou se algum deles é mais largo ou estreito em comparação com outras áreas do corpo, como ombros, quadris ou cintura.”

Avalie as Proporções Corporais:

1. **Ombros:** Meça a largura de um ombro ao outro.
2. **Busto:** Meça a circunferência da parte mais cheia do busto.
3. **Cintura:** Meça a circunferência da cintura na parte mais estreita.
4. **Quadris:** Meça a circunferência na parte mais larga dos quadris.

"Não há padrão de beleza que se compare à autenticidade de uma mulher que se sente bem consigo mesma."



**A roupa não muda o seu corpo.
Ela muda o caminho que o olhar percorre sobre ele.**



Quando você compreende a lógica, a escolha deixa de ser regra e se transforma em autonomia.

Ao vestir uma peça, não escolhemos apenas uma cor ou um modelo. Escolhemos linhas, volumes, comprimentos, texturas, contrastes e pontos de atenção. Esses elementos podem destacar uma região, suavizar outra, criar continuidade, acrescentar estrutura ou modificar a percepção das proporções.

Conhecer o biotipo, portanto, não significa corrigir o corpo, esconder características ou tentar alcançar uma silhueta considerada ideal. Significa compreender sua arquitetura visual e escolher, conscientemente, o efeito que deseja construir.

Nas próximas páginas, você descobrirá a lógica por trás das recomendações. Em vez de decorar regras sobre o que “pode” ou “não pode” usar, aprenderá a observar as roupas, interpretar seus efeitos e adaptá-las ao seu estilo, à sua rotina e à mensagem que deseja comunicar.

Biotipo é ferramenta, não regra

Equilibrar não significa corrigir. Significa distribuir os elementos do look de acordo com a intenção visual desejada.

Portanto, antes de perguntar “esta roupa favorece meu corpo?”, experimente fazer uma pergunta mais consciente:

Que efeito esta roupa produz — e esse efeito combina com a maneira como desejo me apresentar?

Quando a intenção vem antes da regra, vestir-se deixa de ser uma tentativa de esconder o corpo e passa a ser um exercício de expressão, escolha e autonomia.



DEFINA SUA INTENÇÃO VISUAL

Antes de perguntar se uma roupa “favorece” o seu biotipo, defina o que deseja comunicar e qual efeito visual pretende construir.

A mesma peça pode funcionar de maneiras diferentes conforme a cor, o tecido, o comprimento, os recortes e a combinação escolhida. Por isso, não existe uma estratégia obrigatória: existe uma intenção.

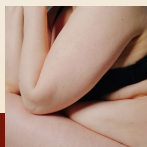
Essas intenções também podem ser combinadas. Você pode desejar alongar a silhueta e destacar a cintura, estruturar os ombros e criar volume nos quadris, ou suavizar uma região enquanto valoriza outra.

Antes de montar o próximo look, complete a frase:

“Hoje, quero que minha roupa...”

A resposta pode ser: destaque, alongue, suavize, estruture, crie volume — ou simplesmente acompanhe o seu corpo como ele é.

A melhor estratégia não é aquela que tenta tornar o corpo invisível, mas aquela que torna sua intenção visível.



DEFINA SUA INTENÇÃO VISUAL

CONSULTORIA DE
IMAGEM & ESTILO
By Jaqueline Fonseca

DESTACAR

Destacar significa conduzir o olhar para uma região que você deseja valorizar. Cores intensas, contrastes, estampas, brilho, texturas, acessórios e detalhes marcantes criam pontos focais.

Anotação da silhueta:
O elemento de maior contraste atrai primeiro o olhar.

ALONGAR

Alongar visualmente é criar uma sensação de continuidade. Linhas verticais, combinações com pouco contraste, aberturas frontais, comprimentos contínuos e looks monocromáticos ajudam o olhar a percorrer o corpo com menos interrupções.

Anotação da silhueta:
A continuidade vertical faz o olhar percorrer uma linha mais longa.

SUAVIZAR

Suavizar não significa esconder o corpo. Significa reduzir o impacto visual de uma região ou tornar a transição entre os volumes mais delicada. Tecidos fluidos, cores próximas, superfícies opacas, linhas curvas e detalhes discretos produzem esse efeito.

Anotação da silhueta:
Menos contraste e mais fluidez tornam a composição visualmente suave.

ESTRUTURAR

Estruturar é acrescentar definição, firmeza ou presença visual. Tecidos encorpados, alfaiataria, costuras aparentes, recortes geométricos, lapelas e linhas bem definidas ajudam a construir contornos mais precisos.

Anotação da silhueta:
Linhas firmes e formas definidas acrescentam presença.

CRIAR VOLUME

Criar volume é ampliar visualmente uma região ou acrescentar movimento à composição. Pregas, babados, franzidos, bolsos, sobreposições, estampas, texturas e tecidos armados podem produzir esse efeito.

Anotação da silhueta:
Camadas, detalhes e texturas aumentam o peso visual da região



O CAMINHO QUE O OLHAR PERCÖRRE



Linhas verticais

Conduzem o olhar de cima para baixo e criam sensação de continuidade. Quando são longas e pouco interrompidas, podem fazer uma região parecer visualmente mais extensa.

Elas aparecem em:

- blazers e casacos usados abertos;
- vincos de calças;
- fileiras de botões;
- colares compridos;
- recortes e listras verticais;
- combinações com pouca mudança de cor.

Efeito predominante

Continuidade e alongamento visual.

Nem toda listra vertical produzirá o mesmo resultado. Espessura, espaçamento, contraste e quantidade também interferem na percepção.



O CAMINHO QUE O OLHAR PERCORRE



Linhas horizontais

Conduzem o olhar de um lado para o outro, destacando a largura e marcando divisões no corpo. Também podem interromper a continuidade vertical e chamar atenção para o ponto em que estão posicionadas.

Elas aparecem em:

- cintos;
- barras contrastantes;
- listras horizontais;
- decotes retos ou canoa;
- recortes na cintura;
- contraste entre blusa e parte inferior

Efeito predominante

Divisão, destaque e percepção de largura.

Uma linha horizontal não “engorda” automaticamente. Seu efeito depende da localização, da espessura e do contraste. Um cinto intenso, por exemplo, direciona o olhar para a cintura; uma barra contrastante pode destacar quadris, pernas ou tornozelos.



O CAMINHO QUE O OLHAR PERCORRE



Linhas diagonais

Criam movimento e fazem o olhar atravessar o corpo em uma direção. Por serem menos estáticas, acrescentam dinamismo e podem conectar visualmente duas regiões.

Elas aparecem em:

- vestidos transpassados;
- decotes assimétricos;
- barras diagonais;
- drapeados;
- bolsas usadas atravessadas;
- recortes angulares.

Efeito predominante

Movimento, direção e dinamismo.

A inclinação da linha determina o percurso do olhar. Por isso, observe sempre onde ela começa, por onde passa e em qual região termina.



O CAMINHO QUE O OLHAR PERCÓRRE



Linhas curvas

Acompanham contornos arredondados e produzem uma leitura mais fluida e suave. Dependendo de sua localização, podem realçar curvas existentes ou acrescentar sensação de volume e movimento.

Elas aparecem em:

- decotes arredondados;
- mangas volumosas;
- saias evasês ou circulares;
- babados;
- recortes curvos;
- acessórios de formas orgânicas.
-

Efeito predominante

Suavidade, fluidez e valorização das formas arredondadas. Esse enfoque realça a presença de volumes orgânicos, diminui a rigidez e reforça a identidade amigável da marca. Perfeito para projetos que buscam transmitir confiança, cuidado e simplicidade.



AS LINHAS PODEM TRABALHAR JUNTAS

Um mesmo look pode reunir diferentes direções. Um blazer aberto cria duas linhas verticais, enquanto um cinto forma uma linha horizontal e marca a cintura. Um vestido transpassado acrescenta uma diagonal, e um decote arredondado suaviza a composição.

Nenhuma dessas linhas é boa ou ruim por si mesma. O importante é compreender para onde elas conduzem o olhar e se esse caminho corresponde à sua intenção visual.

Antes de avaliar uma roupa, observe:

- Qual é a linha predominante?
- Onde ela começa e termina?
- Que região recebe mais atenção?
- Ela alonga, divide, destaca, suaviza ou cria movimento?
- Esse efeito combina com o que desejo comunicar?

A roupa não altera a estrutura do corpo. Ela organiza a maneira como essa estrutura é percebida.



DIFERENTES BIOTIPOS CORPORAIS



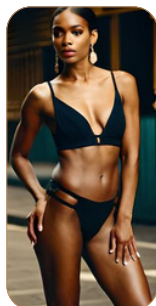
Ampulheta

O biotipo ampulheta é caracterizado por uma proporção equilibrada entre os ombros e os quadris, com a cintura bem definida. As mulheres com esse biotipo possuem curvas suaves e proporcionais. Os ombros são geralmente alinhados com os quadris, e a cintura é estreita. O objetivo ao vestir-se com esse biotipo é realçar as curvas naturais e manter o equilíbrio entre as partes superior e inferior do corpo.



Triângulo Invertido

No biotipo triângulo invertido, os ombros são mais largos que os quadris, criando uma forma de "V" invertido. As mulheres com esse biotipo tendem a ter uma estrutura óssea mais larga nos ombros e busto, enquanto os quadris são mais estreitos. O objetivo ao vestir-se com esse biotipo é equilibrar a largura dos ombros com os quadris, criando a ilusão de uma silhueta mais equilibrada.



Retângulo

O biotipo retângulo é caracterizado por uma estrutura corporal reta, com pouca diferença entre as medidas dos ombros, cintura e quadris. As mulheres com esse biotipo tendem a ter uma silhueta atlética e sem curvas acentuadas. O objetivo ao vestir-se com esse biotipo é criar a ilusão de curvas, definindo a cintura e adicionando volume apropriado para dar forma ao corpo.



DIFERENTES BIOTIPOS CORPORAIS



Oval

O biotipo oval é caracterizado por uma forma arredondada na região da cintura. As mulheres com esse biotipo tendem a ter uma barriga mais proeminente e uma aparência mais cheia no centro do corpo. O objetivo ao vestir-se com esse biotipo é alongar a silhueta, desviar o foco da área abdominal e criar uma aparência mais equilibrada.



Triângulo

No biotipo triângulo, os quadris são mais largos que os ombros. As mulheres com esse biotipo têm quadris mais largos, coxas mais cheias e cintura bem definida. O objetivo ao vestir-se com esse biotipo é equilibrar a parte superior do corpo com a parte inferior, criando a ilusão de ombros mais largos e suavizando a linha dos quadris.



Diamante

O biotipo diamante é caracterizado por uma cintura mais larga em relação aos ombros e quadris. As mulheres com esse biotipo têm a cintura mais larga, muitas vezes com a tendência de ganhar peso na região do abdômen. O objetivo ao vestir-se com esse biotipo é equilibrar a silhueta, destacar os ombros e os quadris, e desviar a atenção da cintura.

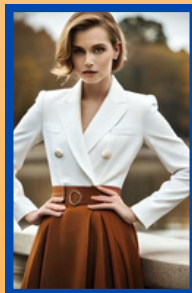
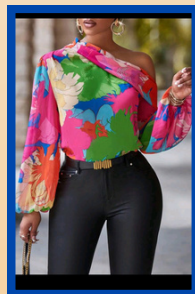


Vestindo-se de Acordo com seu Biotipo Corporal

Ampulheta

- **Proporções equilibradas**

- Vestidos envelope.
- Blusas e tops cinturados.
- Saias lápis.
- Calças de cintura alta.
- Cintos largos.
- Blusas com decote em V.
- Vestidos sem mangas.
- Calças bootcut.
- Macacões com cintura marcada.
- Blazers acinturados.
- Jeans retos.
- Echarpes ou lenços.
- Salto alto.
- Bolsas tiracolo.
- Brincos médios.
- Colares em Y.
- Sapatos de bico fino.
- Blusas com detalhes nos ombros.
- Vestidos com detalhes na cintura.



Vestindo-se de Acordo com seu Biotipo Corporal

Triângulo Invertido

- **Ombros largos, cintura e quadris estreitos**
 - Calças estampadas.
 - Bolsas tiracolo.
 - Brincos longos.
 - Colares curtos.
 - Sandálias de tiras.
 - Saias com babados.
 - Vestidos com detalhes nos quadris.
 - Shorts de cintura alta.
 - Calças de cintura alta.
 - Saias evasê.
 - Blusas com decote em V.
 - Calças flare.
 - Casacos e blazers acinturados.
 - Vestidos rodados.
 - Cores e estampas na parte inferior.
 - Macacões com pernas largas.
 - Blusas com detalhes nos quadris.

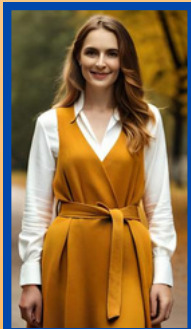


Vestindo-se de Acordo com seu Biotipo Corporal

Retangular

Ombros, cintura e quadris na mesma proporção

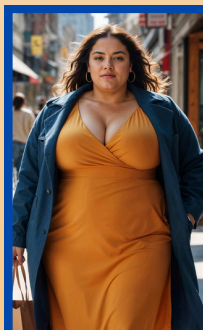
- Vestidos envelope.
- Blusas com detalhes nos ombros.
- Blazers com ombreiras.
- Vestidos cinturados.
- Cintos largos.
- Macacões com cinto.
- Calças cargo.
- Blusas com mangas bufantes.
- Jeans de cintura média.
- Bolsas de mão estruturadas.
- Brincos statement.
- Colares longos.
- Botas de cano alto.
- Blusas com decote canoa.
- Saias com fendas.
- Vestidos com detalhes na cintura.
- Shorts de cintura média.



Vestindo-se de Acordo com seu Biotipo Corporal

Biotipo Oval (Cintura menos definida)

- Jeans de cintura média a alta.
- Bolsas estruturadas.
- Brincos médios.
- Colares longos.
- Anéis delicados.
- Sapatos com saltos médios.
- Blusas com detalhes na cintura.
- Saias com pregas.
- Vestidos com estampas verticais.
- Shorts de cintura média.
- Vestidos envelope.
- Blusas soltas com decote em V
- Calças retas ou bootcut.
- Blazers alongados.
- Vestidos com detalhes na cintura.
- Macacões com cinto.
- Calças de cintura média.
- Vestidos de tecidos fluídos.
- Blusas com mangas 3/4.



Vestindo-se de Acordo com seu Biotipo Corporal

Biotipo Triângulo (Quadris largos, ombros estreitos)

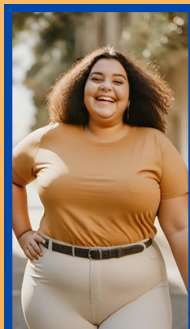
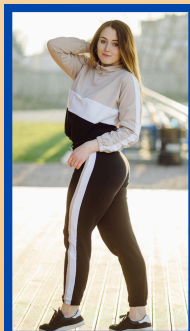
- Jeans de cintura média.
- Bolsas tiracolo.
- Brincos longos.
- Colares curtos.
- Anéis delicados.
- Sapatos com bico fino.
- Blusas com detalhes nos ombros.
- Vestidos com detalhes na parte superior.
- Blusas com detalhes nos ombros.
- Calças retas ou bootcut.
- Blazers com ombreiras.
- Vestidos com decote ombro a ombro.
- Blusas com decote canoa.
- Cores e estampas na parte superior.
- Blusas com mangas bufantes.



Vestindo-se de Acordo com seu Biotipo Corporal

Biotipo Diamante (Cintura larga, ombros e quadris estreitos)

- Blusas com detalhes nos ombros.
- Calças retas ou bootcut.
- Blazers acinturados.
- Vestidos cinturados.
- Cores e estampas na parte superior.
- Blusas com decote em V.
- Macacões com pernas largas.
- Saias evasê.
- Calças de cintura média.
- Jeans de cintura média.
- Brincos statement.
- Colares curtos.
- Sapatos com bico fino.
- Blusas com detalhes nos ombros.
- Saias com pregas.
- Vestidos com detalhes na parte superior.
- Shorts de cintura média.



É com imensa satisfação que chegamos ao final deste eBook

Desvendando os segredos BIOTIPO

Onde exploramos as nuances da moda de maneira a realçar a beleza única de cada mulher. Como Consultora de Imagem e Estilo, minha missão é ajudar você a descobrir e abraçar o seu verdadeiro EU, celebrando a autenticidade que reside em cada detalhe do seu ser.

Espero que as informações compartilhadas aqui tenham lançado luz sobre como o seu biotipo pode ser uma ferramenta poderosa para expressar sua personalidade e confiança através da moda. Lembre-se sempre de que o estilo vai além das roupas; ele é uma manifestação de sua identidade.

A jornada rumo a um estilo único e inesquecível está apenas começando. Continue experimentando, aprendendo e se amando. Afinal, você é linda do jeito que é, e seu estilo é a sua celebração pessoal.

Com amor e estilo,
Jaqueline Fonseca
Consultora de Imagem e Estilo



Siga-me nas redes sociais para obter mais dicas e inspiração:



Instagram: [a_jaquefonseca](https://www.instagram.com/a_jaquefonseca)



Site: [jaquefonseca.com.br](https://www.jaquefonseca.com.br)