



Moda, beleza e decoração:

MAIS POR MENOS

Rentabilizar o guarda-roupa, customizar uma peça, descobrir truques de beleza e soluções económicas para reaproveitar móveis... Segue-se um roteiro de boas práticas para investir em si e na sua valorização.

POR CAROLINA SILVA E CRISTINA BELO

Se acreditarmos que o bem-estar e a autoestima podem fortalecer o nosso sistema imunitário, então todo o investimento é um valor seguro para manter os níveis de dopamina que facilmente sobem quando usamos um vestido que nos favorece, um acessório diferenciador ou exibimos a pele do rosto luminosa e o cabelo bem tratado, resgatando os olhares de quem se cruza conosco. Estão, assim, asseguradas a motivação e satisfação diárias. A boa notícia é que não é preciso abrir muito os cordões à bolsa para manter a moda, a beleza e a decoração na linha de prioridades.

Closet cleaning

Já pensou que percentagem da sua roupa usa de facto? Mónica Lice, *blogger* profissional do Mini-saia (<http://mini-saia.blogs.sapo.pt/>), realiza consultas de imagem que começam pela análise ao guarda-roupa das clientes. A sua experiência na Guiné, onde trabalhou e se iniciou na blogosfera, fê-la perceber que estar meses sem comprar roupa, sem acesso a lojas e novidades a não ser pela Internet, lhe exigia um engenho extra na rentabilização do que tinha. “A maioria das mulheres diz que usa 40 ou 50 por cento do seu guarda-roupa, mas na realidade usa 30 por cento. Então o que acontece aos outros 70 por cento? Às vezes, têm coisas muito boas de que nem se lembram e não sabem como usá-las.” O primeiro passo é rentabilizar o que já existe, testar vários coordenados e aprender a fazer conjugações improváveis que permitirão com um acessório ou uma camisola básica usar vestidos de verão no inverno, por exemplo. “Há muitas clientes que no final deste processo não precisam de comprar roupa”, conta Mónica, que vai tirando fotografias e criando o portfólio de coordenados para a cliente guardar. “Já tive clientes com um guarda-roupa tão pequeno que em menos de uma hora se fez tudo. Mas o tempo médio ronda as duas ou três horas.” Por €35/hora pode conseguir 20 a 30 novos coordenados num virar de cabides e gavetas,

despe, veste, põe e tira muito divertido e rentável! Se ainda assim quiser ir às compras, Mónica é adepta de que mais vale comprar

menos mas bem (ver caixa *Manual de boas compras*). “Quando uma cliente me diz que gosta de estar sempre a mudar de carteira eu contraponho que em vez de terem 10 carteiras por 30 euros cada uma, mais vale terem uma por 100 ou 200 euros que podem usar sempre”, aconselha a *blogger*, defensora dos bons investimentos.

Costumizar para reutilizar

MANUAL DE BOAS COMPRAS

- 1 Perceba** o número de vezes que vai usar uma peça, pois é determinante para o investimento. Faça o exercício: um pulôver básico de €12 no final de uma estação é capaz de ficar em mau estado, enquanto se optar por um de €50 e usá-lo uma vez por semana, logo 10 ou 15 vezes numa estação, o valor justifica-se na durabilidade da peça.
- 2 Aposte** em peças básicas de qualidade (jeans, camisa branca, vestido preto, blazer, carteira, blusão de pele, etc.).
- 3 Invista** em acessórios atualizadores, que revelam as tendências da estação.
- 4 Opte** por peças *vintage*, sempre diferentes e diferenciadoras.
- 5 Aproveite** (bem e de forma inteligente) os saldos: é fundamental que faça uma lista do que precisa e de quanto quer gastar.
- 6 Customize** roupa para reutilizar o que tem com um toque personalizado.
- 7 Compre** no estrangeiro, se viajar, ou online: consulte regularmente as promoções e *outlets* de sites que às vezes nem cobram despesas de envio.
- 8 Consulte** uma profissional que lhe pode facilitar muito, munindo-a de truques e regras para se orientar sozinha.

Já pensou em pegar naquele vestido que usou dezenas de vezes até se faltar e transformá-lo para ganhar um look renovado? Aplicar laços, retirar golas, mudar botões, prender um alfinete, usar molas de pressão para pôr e retirar adereços, são exemplos de customização de guarda-roupa. Cristina Homem de Gouveia, designer e criadora de uma marca própria de acessórios, a Cêagagê, participou como consultora nas campanhas Fashion Week que decorrem em vários centros comerciais do grupo Sonae, no início das novas coleções. O objetivo é prestar um serviço gratuito de acompanhamento nas compras e consultoria em várias áreas, nomeadamente na moda, para que cada pessoa se sinta motivada e inspirada a melhorar o seu estilo. “Customizar é criar uma peça única”, explica Cristina, que diferencia o seu trabalho do de uma costureira pelo facto de dar ideias, acrescentar criatividade e não se bastar à execução. “Um dos melhores investimentos em customização será em vestidos da Zara ou H&M para usar em festas; se forem bem adereçados ou alterados, não correrá o risco de se cruzar com alguém com um modelo igual e ganhará uma peça exclusiva”, aconselha a designer.

A agulha e o dedal

“A costura não é algo que se aprenda do dia para a noite, requer muito tempo, muita paciência, muito gosto e trabalho. É um ofício em que nunca sabemos tudo e estamos sempre a aprender!” Quem o diz é Inês Batista, uma das dinamizadoras da Oficina da Costura Criativa (<http://costuracriativa.wordpress.com>). Mas não se assuste, nem considere isto um desincentivo a deitar mãos à máquina, à agulha e ao dedal. Antes pelo contrário. “Temos casos de alunas que entraram aqui sem saber pregar um botão e saíram com um vestido, uma blusa, uma saia ou até um *beauty case*”, remata uma das quatro costureiras criativas que compõem a equipa de formadoras. A principal motivação era reanimar esta arte quase perdida com a evolução do pronto-a-vestir e demonstrar como é possível fazer tanta coisa com apenas uns metros de tecido. Todos os *workshops* estão preparados para receber alunas com ou sem experiência na máquina ou em costura. Basta ter vontade de aprender.

Além disso, oferecem a grande vantagem de permitir a inscrição em qualquer altura, pois cada aluna anda ao seu ritmo e todos os dias são dias de entrada. Regra geral, o mais procurado é o de Corte e Costura (4 sessões de 3 horas, €70), em que se aprende a confeccionar uma peça de roupa à escolha, seja um top, um vestido ou camisa, em todas as etapas, desde tirar medidas, fazer o molde até à própria confecção. Porque, tal como justifica Inês, “cada vez mais queremos usar roupas diferentes de todos, com pormenores que ninguém tem”.

Outro dos *workshops* que dá resposta a esta tendência é o do Redesign de vestuário (5 sessões de 3 horas, €80 ou 1 aula avulso de 3 horas, €20), vocacionado para reciclar e reaproveitar de forma criativa aquelas peças de roupa que não saem do armário. Já sabe que tudo serve para desafiar a criatividade e costurar.

“A COSTURA não é algo que se aprenda do dia para a noite, requer muito tempo, muita paciência, muito gosto e trabalho.”



TRUQUES CASEIROS

Sabia que na sua despensa podem estar os ingredientes de que precisa para um tratamento de rosto essencial? Pois é, sem corantes nem conservantes, ecológico, com redução de embalagens para reciclar, e seguramente mais barato.

- 1 **Esfoliante** – Junte sal grosso com óleo vegetal de cozinha ou azeite
- 2 **Hidratação** de cutículas, rosto e pontas dos cabelos – Óleo de amêndoas doces
- 3 **Tónico facial** – Água de rosas; no Verão, num pulverizador, é excelente na praia
- 4 **Cabelos secos** – Aqueça um pouco de azeite e aplique pouca quantidade nas pontas secas/espigadas. Se possível, dê um pouco de calor ao cabelo com o secador, para que o azeite seja absorvido
- 5 **Caspa** – Aplique um pouco de vinagre no couro cabeludo, durante a lavagem, antes do champô
- 6 **Estrias** – Aplique sobre a pele óleo de rosa mosqueta (produto regenerante)



Muito importante:
Crie rituais, contrarie a preguiça e não abdique de cuidar de si!
Dicas de Beleza, Mónica Lince, Soluções de Seda, €15.

RENDA-SE ÀS COMPRAS ONLINE

<http://www.theoutnet.com/>
<http://www.asos.com/Women/> (possui uma secção com promoções durante todo o ano)
<http://www.clubefashion.com/> (com campanhas promocionais semanais)
<http://br.strawberrynet.com/main.aspx> (para compras de beleza)

Há diversas opções para vários gostos e feitios na área do bem-estar, da cosmética, dos tratamentos ou do fitness. Se não é pessoa para fazer *jogging* ou dar longos passeios a pé, saiba que já existem ginásios *low cost* como o Fitness Hut, um novo conceito que alia o preço mais baixo do mercado a toda a qualidade exigida num ginásio *premium*, com preços semanais que rondam os €6,60. Se preferir instalações que ofereçam tudo desde Spa, piscina a máquinas e aulas, no novo Virgin Active, em Oeiras, tem à disposição mais de 4000 m² de área total e condições únicas para os sócios, a partir de €80 por mês.

Beleza *low budget*

Em matéria de cabelos, a Academia Lúcia Piloto (tel. 21 388 80 69), recém-

aberta na Rua Artilharia 1, forma jovens profissionais e oferece-lhe a possibilidade de ter um corte novo ou fazer um brushing por €20, coloração permanente por €25 e nuances e madeixas por €35. Sempre mediante marcação prévia e com diagnóstico do cabelo para garantir os melhores resultados. No Centro de Formação Profissional do Penteador e Beleza (tel. 21 342 59 41; www.ce-pab.pt), no Cais do Sodré, uma das mais antigas escolas de formação de cabeleireiros, beneficia do serviço gratuito de lavagem, corte e brushing. Em casa, pode optar pelas linhas capilares de *mass market*, como as renovadas Elvive e Pantene, que disponibilizam produtos para todo o tipo de cabelos. Salte a ida ao cabeleireiro e aposte numa boa placa alisadora/de caracóis como as da Braun, e experimente fazer a coloração em casa. Há várias, e fáceis de aplicar, como a Sublime Mousse de L'Oréal.

O rosto requer sempre um cuidado especial e, se for adepta de produtos práticos, pode optar por um creme de dia hidratante com cor, como o da Nivea, ou pode investir num creme-faz-tudo, como o novo Revitalizing Supreme de Estée Lauder, um investimento seguro para retardar o envelhecimento e cuidar da sua pele. Se procura maquilhagem de confiança, na Sephora encontrará um vasto leque de marcas e produtos com preços para todas as carteiras.

SE NÃO É PESSOA
para fazer *jogging*
ou dar longos
passeios a pé,
saiba que já
existem ginásios
low cost.



ALEXANDRE WEINBERGER

HÁ DESIGNERS, arquitetos e equipas criativas a oferecer este serviço, sempre apostando na exclusividade de cada obra

Restyling de móveis

À semelhança da roupa usada e gasta, os móveis também envelhecem e cansamo-nos deles. Se a isto juntarmos mobiliário herdado de família ou arrecadações cheias de monos, está na altura de dar uma segunda oportunidade e outra vida aos objetos. Um estudo do projeto Acredita

Portugal revelou que mais de 80 por cento dos inquiridos prefere peças originais em detrimento de móveis massificados, logo a reutilização e *restyling* de mobiliário têm mercado. Há designers, arquitetos e equipas criativas a oferecer este serviço, sempre apostando na exclusividade de cada obra com um menor investimen-

to possível, se necessário. Os nomes, de resto, testemunham a criatividade que os define. E Viveram Felizes para Sempre, Monstros e Habitat Improver. Depois de os conhecer vai pensar duas vezes antes de se desfazer de um móvel ou decidir comprar algo novo.

Sara Battesti, do atelier E Viveram Felizes para Sempre (www.eviveramfelizespara-sempre.com), defende que nunca

se deve negligenciar o potencial de uma peça. “Não trabalhamos numa perspetiva de design funcional, mas antes na componente emocional da peça”, ou seja, é importante refletir a história da pessoa no móvel, entrar em diálogo com o cliente e aproveitar tudo o que possa interessar no processo criativo, por exemplo, postais, pautas de música, cartas de amor, revistas... “Há sempre vontade de contemporaneizar com um toque de humor”, adianta Sara, que justifica os preços finais sobretudo no tempo investido, mas até à data o serviço mais caro foi €200 por um armário. A ligação ao kitsch e à imagética dos anos 80 é uma linha condutora do trabalho deste atelier que também pesquisa peças mediante encomenda.

RECUPERAR MEMÓRIAS

Reciclagem, restauro ou renovação são os serviços disponibilizados pela equipa dos Monstros (www.monstros.pt), Guida Costa Santos e Ricardo Dias, que não resistem a móveis abandonados na rua ou monos perdidos em sótãos, apostando na transformação através de técnicas manuais, da marcenaria às artes decorativas. “Assim, também combatemos o consumo através da eco-escolha.” A sua orientação criativa e artística revela uma preferência por peças únicas e com uma história própria. Dizem que se diferenciam pela sua “criatividade em transformar peças banais em objetos exclusivos”. Em cada “monstro” esconde-se uma “bela” peça.

Antes e depois

Pintura manual clássica, folha de prata e de ouro (douramentos), *découpage* com papel ou tecido e um bom envernizamento são algumas das técnicas mais aplicadas por Joana Diogo, arquiteta de formação e fundadora da Habitat Improver

(www.habitatimprover.com). Aceita todo o tipo de móveis para serem intervencionados, inclusivamente os de produção mais massificada, mas esclarece que para conseguir um orçamento de baixo custo o ideal é a peça de base não exigir muita preparação e executar técnicas fáceis como colagem sobre o móvel. Desta forma, poupa-se tempo e reduzem-se custos. Joana dá o exemplo de uma cómoda ou aparador em que mudou o tampo, conferindo um aspeto totalmente diferente por apenas 100 euros. “Não há dúvida de que mais do que os materiais é o tempo dedicado a uma peça que encarece o trabalho”, esclarece a arquiteta, mas o resultado é uma peça diferente e uma zona da casa mais personalizada.



E VIVERAM FELIZES PARA SEMPRE