

BIA FORNARI
SEU ESTILO SOB MEDIDA

DESCOMPLICANDO O VESTIR MASCULINO

Bia Fornari





AUTORA

Atuo nessa área desde 2016 e hoje sou especialista em consultoria de imagem profissional e corporativa, além de trabalhar como estrategista de Marca Pessoal. Busco diariamente novos conhecimentos para ajudar meus clientes a descobrir sua identidade visual, alinhando-a com suas competências e destacando-se no mercado.

Sou formada em Consultoria e Coaching de Imagem Pessoal, Profissional e Corporativa pela Ecole Supérieure de Relooking Brasil/Suécia (certificação internacional reconhecida pelo MEC), além de ter estudado no Senac - São Paulo, Verbo Educacional/RS e Enmoda/SP.

Atualmente, sou monitora e professora nas disciplinas de Consultoria e Coaching de Imagem Pessoal, Consultoria de Imagem Corporativa e Personal Branding na Ecole Supérieure de Relooking Brasil/Paris. Também possuo pós-graduação em Oncoimagem (focada em pacientes com câncer), Psicologia da Autoimagem, Coloração Pessoal e Moda com Ênfase em Objetivos de Imagem Profissional.



Bianca Fornari **2**

INTRODUÇÃO

Embora a maior parte do conteúdo relacionado a estilo e moda seja voltado ao público feminino, o interesse dos homens pelo cuidado com a imagem pessoal tem crescido consideravelmente nos últimos anos. Hoje, o homem contemporâneo não apenas presta mais atenção à sua aparência, mas também o faz de maneira mais aberta e confiante.

A maneira como nos vestimos não é apenas uma questão estética: ela reflete nossas escolhas, valores e até o posicionamento que desejamos alcançar. As roupas são uma poderosa ferramenta de comunicação, revelando quem somos, nossos objetivos e nossas crenças. Além disso, o que vestimos tem um impacto direto sobre como nos sentimos e como os outros nos percebem, influenciando as relações que estabelecemos.

Este e-book foi criado para descomplicar o vestir masculino, ajudando você a entender como construir um estilo que seja prático, elegante e alinhado com sua personalidade e objetivos. Vamos explorar como organizar seu guarda-roupa, selecionar as peças certas e construir looks versáteis para diferentes ocasiões, sempre com foco no que realmente funciona para o seu dia a dia.





CAPÍTULO 1

IDENTIDADE VISUAL - COMO VOCÊ QUER SER VISTO?





A maneira como nos vestimos não é apenas uma questão estética, mas uma poderosa forma de comunicar ao mundo quem somos e como nos posicionamos na sociedade. A partir da primeira impressão que causamos em alguém, todas as interações seguintes confirmam ou questionam essa percepção inicial. Por isso, é fundamental sermos capazes de comunicar nossas qualidades, tanto no ambiente profissional quanto no pessoal.

A construção de uma marca pessoal forte e bem trabalhada pode se traduzir em uma excelente reputação, destacando nossos pontos fortes. Muitas vezes, nossa comunicação não se limita às palavras. Nosso corpo fala – e muitas vezes, ele transmite mais do que o discurso verbal. Conscientemente ou não, nosso corpo envia mensagens que podem reforçar ou contradizer aquilo que dizemos.



Como diz o ditado, "a primeira impressão é a que fica". Não importa se você acredita nisso ou não, o fato é que, em menos de três segundos de interação, as pessoas começam a avaliar nossas afinidades sociais, culturais e intelectuais, e isso pode determinar se a troca será amigável ou não. Nesse curto espaço de tempo, uma impressão inicial é formada sobre nosso interlocutor.



3 SEGUNDOS É O QUE PRECISA PARA SABER QUEM É VOCÊ

No cenário atual, em um mundo cada vez mais globalizado e conectado pelas redes sociais, todos somos, de certa forma, figuras públicas. Cada atitude, expressão e, claro, a nossa aparência, comunicam algo sobre nós. Por isso, em qualquer interação – seja física ou virtual – todo cuidado é essencial. A maneira como nos comportamos no ambiente profissional é particularmente reveladora da nossa postura como um todo, e é por isso que é o foco principal em meus trabalhos de consultoria de imagem.





CAPÍTULO 2 - ESTILO DE PERSONALIDADE.



Os estilos de personalidade não são rótulos rígidos; eles refletem a maneira única de cada indivíduo expressar sua identidade. A palavra "moda", originada do latim *modus*, significa "modo", "maneira" ou "comportamento". A moda é uma ligação entre o vestuário e o contexto histórico e social em que vivemos. Ela reflete o período em que estamos, influenciado por aspectos políticos, sociais e culturais. As roupas são agrupadas em estilos com base em características visuais semelhantes, como linhas, formas, cores, texturas e estampas.

Na consultoria de imagem, traduzimos a personalidade em aparência. O objetivo é refletir a maneira de ser, pensar e agir do cliente por meio do estilo de vestir. Embora na fase adulta a personalidade já esteja bastante formada, o estilo pessoal continua a evoluir, amadurecer e se adaptar ao longo do tempo. O



estilo de personalidade funciona como uma bússola interna que orienta as ações de cada pessoa, comunicando de forma clara e sem ruídos quem somos para os outros.

É importante entender que o estilo pessoal vai além do ato de vestir. Ele está intrinsecamente ligado ao autoconhecimento e à compreensão das influências e motivos que nos levam a fazer determinadas escolhas. A forma como escolhemos as peças que compõem o look não diz apenas sobre nosso gosto, mas também sobre nossa personalidade, valores e identidade.





CAPÍTULO 3 - MONTANDO LOOKS



O Armário Cápsula é uma coleção estratégica de roupas versáteis e coordenáveis, que se ajustam ao seu estilo de vida e facilitam a criação de looks para diversas ocasiões. Em vez de acumular peças que raramente são usadas, a proposta é ter entre 15 a 35 peças essenciais, dependendo das suas necessidades diárias e estilo de vida.



O estilo é a melhor forma de comunicação não verbal.

Como aplicar o Armário Cápsula:

1. Tenha poucas peças
2. O número de peças pode variar entre 15 e 35, mas o foco deve estar na funcionalidade e na versatilidade, garantindo que cada item seja adequado para múltiplas combinações.
3. Compre roupas intercambiáveis
4. Escolha roupas que possam ser facilmente combinadas entre si. Optar por peças que se complementam visualmente e funcionam bem em diferentes contextos e estilos é fundamental para maximizar o potencial do seu armário.
5. Pense na sua imagem pessoal
6. O objetivo final do Armário Cápsula não é apenas simplificar o seu guarda-roupa, mas também refletir sua personalidade e os objetivos que você quer alcançar. Cada peça deve se alinhar com a imagem que você deseja projetar, seja ela profissional, casual ou até mais sofisticada.



Benefícios do Armário Cápsula:

- **Redução de desperdício:** Menos peças, mas de melhor qualidade e mais versatilidade.
- **Mais criatividade:** Com um número reduzido de itens, é possível criar diversas combinações, estimulando a criatividade ao montar os looks.
- **Estilo mais assertivo:** Um guarda-roupa focado e bem planejado facilita a criação de uma imagem consistente e alinhada com a sua personalidade.
- **Vestir-se com confiança e simplicidade:** O estilo masculino não precisa ser complicado ou excessivamente elaborado. Ao seguir alguns princípios básicos de funcionalidade e versatilidade, você pode criar looks incríveis para qualquer ocasião, com o mínimo de esforço.
- **Descomplicar é um exercício de autoconhecimento e prática:** Com as orientações deste guia, você tem as ferramentas para criar um guarda-roupa funcional e um estilo único, sem stress e com muita confiança.



**“A moda é a
forma de dizer
quem você é sem
dizer uma
palavra” – Ralph
Lauren**



Peças clássicas de um guarda-roupa corporativo :





CAPÍTULO 4 - LOOKS CORPORATIVOS



COMO MONTAR UM GUARDA-ROUPA EFICIENTE PARA O TRABALHO



Muitos homens que buscam consultoria de imagem fazem isso devido a preocupações com o ambiente corporativo. Roupas adequadas para o trabalho costumam ser a prioridade quando se trata de orçamento e escolha de peças. Para construir um guarda-roupa funcional, é essencial pensar não apenas no seu estilo pessoal, mas também compreender o DNA da empresa e o código de vestimenta do ambiente em que você trabalha.

**“O verdadeiro estilo
nunca se apaga. É uma
forma de se mostrar para
o mundo sem dizer uma
palavra.”**
– Tom Ford



O segredo é equilibrar sua identidade visual com as normas da empresa, garantindo que as escolhas de roupas reflitam ambos os aspectos. Não importa a marca ou loja, sempre há opções que são certas e versáteis, proporcionando uma boa relação custo-benefício. Aqui estão algumas sugestões de peças-chave para um guarda-roupa corporativo inteligente:



Estilo moderno



Estilo natural



Estilo contemporâneo



Estilo ponderado



1. Jeans

Escolha jeans escuros e lisos. Essa cor e estilo são mais formais e versáteis, podendo ser usados tanto em ambientes corporativos quanto em momentos de lazer. O jeans claro deve ser reservado para ocasiões mais informais, como o casual day. Evite modelos rasgados, pois não são adequados para o ambiente de trabalho.



Estilo ponderado



Estilo contemporâneo



Estilo natural



Estilo sofisticado



2. Camisa

A camisa branca e lisa é um verdadeiro coringa para o guarda-roupa corporativo. Ela pode ser usada repetidamente sem transmitir a sensação de repetição, sendo fácil de combinar com diferentes peças. Caso prefira algo mais descontraído, opte por camisas estampadas, mas procure por padrões tradicionais, como xadrez, poá ou listras finas, que são mais discretas e elegantes.



3. Camiseta/Polo

A camiseta ou polo é uma peça versátil que pode ser usada tanto de dia quanto à noite. Ela fica ótima quando combinada com calça e blazer, criando um look mais moderno e descontraído. Ideal para dias mais informais ou quando o código de vestimenta permite mais liberdade.



Estilo Sofisticado



Estilo contemporâneo



Estilo natural



Estilo ponderado



4. Tênis

Para dias de casual day ou fins de semana, invista em tênis casuais de couro marrom ou branco de tecido. Essas opções são adequadas para ambientes de trabalho informais, mas não devem ser usados para a prática de esportes. Eles são confortáveis, estilosos e mantêm um toque de sofisticação quando usados de maneira apropriada e em ambientes informais.



Dica :

Além dessas sugestões, lembre-se de que um guarda-roupa corporativo de sucesso é composto por peças atemporais e versáteis. Isso significa que, ao escolher suas roupas, dê preferência por itens que sejam elegantes e duráveis, **sempre respeitando o estilo da empresa** e o que você quer transmitir profissionalmente.





CAPÍTULO 5 - REGRA DOS 10 PONTOS





Como Avaliar Seu Look de Forma Rápida e Eficiente

UA Regra dos 10 Pontos é uma excelente maneira de avaliar se o look que você escolheu está equilibrado e adequado para o ambiente em que vai se apresentar. A ideia é simples: atribua uma pontuação a cada peça do seu vestuário (incluindo acessórios) e verifique se a soma não ultrapassa 10 pontos. Isso ajudará a garantir que seu visual seja harmônico e não exagere em elementos chamativos.

Aqui está como funciona:

Pontuação das Peças:

- Camisa muito estampada: 3 pontos
- Calça de cor forte: 3 pontos
- Camisa floral: 3 pontos
- Camisa estampada de manga curta: 3 pontos
- Camisa estampada de manga comprida: 4 pontos
- Camisa listrada: 2 pontos
- Camisa quadriculada: 2 pontos
- Camisa xadrez: 2 pontos
- Camisa lisa: 1 ponto
- Peça lisa de cor clássica (bege, preta ou branca): 1 ponto
- Peça lisa de cor forte (vermelho, roxo, etc.): pequena – 2 pontos; grande – 3 pontos
- Cinto liso: 1 ponto
- Relógio gigante: 1 ponto
- Sapato: 1 ponto



Como Funciona na Prática?

Quando você for montar um look, considere as peças que irá usar e atribua a pontuação correspondente. Por exemplo:

- Look básico: Uma combinação de camisa lisa (1 ponto), calça escura (3 pontos) e sapatos básicos (1 ponto) soma 5 pontos.
- Look mais ousado: Uma combinação de camisa floral (3 pontos), calça de cor forte (3 pontos) e relógio gigante (1 ponto) soma 7 pontos, deixando espaço para um acessório mais chamativo, como um cinto liso (1 ponto).
- Dessa forma, você pode ajustar o nível de ousadia do seu visual sem ultrapassar os 10 pontos, garantindo que ele se mantenha equilibrado e adequado para a ocasião.

A Importância da Regra no Ambiente Profissional

No ambiente de trabalho, a discrição é fundamental. Ao aplicar a Regra dos 10 Pontos, você evita exageros, garantindo que sua imagem seja vista como profissional e alinhada com as normas sociais do local.

- Exemplo de excesso: Se você usar uma camisa estampada de manga comprida (4 pontos), uma calça de cor forte (3 pontos) e um relógio gigante (1 ponto), seu look já somaria 8 pontos, o que poderia ser excessivo para um dia de trabalho mais formal.



Dicas :

- Sempre que estiver em dúvida, aplique a regra dos 10 pontos e evite ultrapassar esse limite.
- Se você está em um ambiente mais informal ou tem liberdade no código de vestimenta, pode ousar mais com as estampas ou cores fortes, mas sempre mantendo a harmonia do conjunto.
- Em situações formais, opte por looks mais sóbrios, com peças lisas e discretas, para garantir uma imagem mais profissional.

Lembre-se: no ambiente corporativo, o cuidado com a aparência não está apenas relacionado à estética, mas também à percepção que os outros têm de você. Um look equilibrado facilita a comunicação, transmite confiança e, muitas vezes, pode ser a diferença entre fechar um negócio ou passar despercebido.



Transforme Sua Imagem, Potencialize Seu Estilo!

Você acabou de dar o primeiro passo para descomplicar o vestir masculino e entender a importância da sua imagem pessoal. Com as dicas e estratégias que você leu até aqui, certamente já percebeu o poder de uma boa escolha de roupas – e como elas podem influenciar diretamente a forma como os outros o percebem, seja no ambiente profissional ou no seu dia a dia. No entanto, por mais que as orientações fornecidas sejam valiosas, cada pessoa é única e, muitas vezes, o desafio está em traduzir todos esses conceitos para o seu estilo pessoal de forma prática e eficaz. É aqui que eu entro!



Transforme Sua Imagem, Potencialize Seu Estilo!

Com a minha consultoria de imagem, podemos trabalhar juntos para refinar o seu estilo e garantir que sua imagem reflita com precisão sua personalidade, seus valores e seus objetivos. Meu trabalho vai além de simplesmente organizar o seu guarda-roupa ou sugerir combinações de roupas. Eu vou ajudá-lo a:

- Entender profundamente o seu estilo pessoal e como usá-lo a seu favor.
- Montar um armário cápsula eficiente, com peças versáteis que atendem às suas necessidades.
- Criar looks poderosos, alinhados à sua imagem e ao ambiente em que você está.
- Ajustar a percepção que os outros têm de você, seja para se destacar no trabalho ou em situações sociais.
-

Ao buscar meus serviços, você investe na construção de uma **imagem mais assertiva**, que não só impacta positivamente sua vida profissional, mas também seu bem-estar pessoal.

Seu estilo é sua melhor ferramenta de comunicação – vamos usá-lo para abrir novas portas e conquistar mais oportunidades.

Está pronto para transformar a forma como você se vê e é visto? Entre em contato agora e agende sua consulta! Juntos, vamos criar a imagem que você sempre desejou.



DEPOIMENTOS



DR. M. M.

O que mais chamou atenção: demonstração que vestimenta influencia na linguagem profissional. Sintetizar as combinações compradas para facilitar o uso: calça, camisa, sapato. E disponibilidade de lojas virtuais mais acessíveis para compra ou até mesmo físicas.

Recomendei já seus serviços

N.S.

Seu trabalho é incrível! Você é muito carismática e agrega na vida das pessoas com seu jeito leve, porém inspirando sempre autoridade.

A. S.

Precisava mudar a trajetória da minha carreira. As pessoas não me davam credibilidade, então decidi investir em mim para ter o reconhecimento profissional e pessoal. Depois de 3 meses que fiz minha consultoria com você, fui promovida e meu marido se apaixonou por mim outra vez! A gratidão é pouco pelo muito que você fez por mim!

Em respeito aos sigilo dos meus clientes, apenas deixo as iniciais, ao qual me foi autorizada a divulgar o seu depoimento. 

Danilo

Seu trabalho com a Criare foi espetacular, podemos observar a sua efetividade, através da pesquisa NPS, feita mensalmente pelo próprio fabricante Criare, junto as clientes que celebraram contratos, onde a nota que recebemos no quesito uniformes, se repete a todo com a máxima avaliação: 100.

T.M.

Quando te conheci, falei para mim, quero ser fonte de inspiração e transmitir tudo o que “ela” representou pra mim naquele momento.

Bia, você me ensinou a valorizar os detalhes do meu corpo e camuflar aquilo que não gosto. Hoje me sinto realmente, T Maravilha.!

A. C.

Bia, querida! tantos anos você cuida da minha imagem. Começou quando era ainda uma consultora Mary Kay. O carisma e a generosidade com que sempre me tratou, quebrando os paradigmas de uma caricatura que crie em minha personalidade na TV não me representava. Hoje com a sua expertise em cuidar da minha marca pessoal, me sinto realmente a pessoa que reflito no meu dia a dia! Além do mais fiquei mais bonito,rsrsr!



BIBLIOGRAFIA

- OLIVETO, Paloma. Julgamento inicial sobre uma pessoa docilmente é desfeito. 2016. Disponível em:
<http://www.em.com.br/app/noticia/tecnologia/2014/02/25/interna_tecnologia,501679/julgamento-inicial-sobre-uma-pessoa-dificilmente-e-desfeito.shtml>. Acesso em: 05 mai. 2016.
- ALMEIDA, Lara. A psicologia Fashion. Ed. Dialética.
- HOMENS E MODA NO SÉCULO XXI. SENAC, 6 nov. 2019.
- QUEIROZ, Juliana. Material Ecole superior de Reelook. Brasil: 2024.
- FORNARI, Bia. Matemática do guarda-roupa: vol. 1. 2019.

Lembrando que este material é de uso exclusivo e não pode ser copiado, compartilhado ou distribuído sem autorização prévia do autor. sua compreensão e respeito aos direitos autorais



Entre em contato comigo e descubra outros serviços



BIAFORNARI
SEU ESTILO SOB MEDIDA



bianca@stillosobmedida.com.br



(65) 99904-4558



[@bia_fornari](https://www.instagram.com/bia_fornari)



www.stillosobmedida.com.br



www.linkedin.com/in/bia-fornari

