

# PLANNER *da mulher*

## MODA

Estilo pessoal não é sobre vestir, é sobre ser.

## CASA

O impacto do ambiente em sua rotina.

DA TV PARA A VIDA REAL  
O que os elementos de imagem que adicionamos diariamente em nossa rotina dizem sobre nós.

11ª Edição | 2022

## ESTILO & CONTEÚDO

Viviane Amorim e Natália de Albuquerque relatam que a moda é uma relação de respeito com as suas transições, já que as roupas têm o poder de contar histórias.



# MULHER

## *Sobre a Planner da*

Teve um momento da minha vida em que eu sonhei com esta revista, um espaço dedicado às mulheres que desejam ter conteúdo de moda e comportamento para o seu cotidiano. Ah, a beleza do cotidiano! Percebi que esse é o diamante que todas nós carregamos, a fim de lapidar em nossa rotina aquilo que percebemos sobre nós mesmas quando olhamos diante de um espelho.

A Planner da Mulher nasceu para trazer um horizonte de possibilidades para você que deseja se vestir bem

A Planner da Mulher nasceu para trazer um horizonte de possibilidades para você que deseja se vestir bem, sem necessariamente se tornar um ícone de moda. O mercado da moda está flertando com a simplicidade, de modo que a cada dia mais as mulheres têm priorizado o essencial, abrindo mão do excesso e reconhecendo como estilo aquilo que de fato faz

sentido para sua personalidade, rotina e bom gosto.

Nesse contexto, a naturalidade e a elegância são marcas destas novas escolhas, escolhas de uma mulher multisciente, aquela que acredita que a elegância é edificada com a sabedoria. A multiplicidade do conteúdo nos tira de coadjuvantes e nos coloca como protagonistas de cada decisão, pois é durante o processo que somos transformadas.

Para que o conteúdo disponibilizado neste espaço seja ainda de maior valor, nos unimos a parceiros que desejam agregar na vida das mulheres. Então, em cada página você encontrará a preparação, a dedicação e o conhecimento. Há quem acredite que o conhecimento está disperso na sociedade, e foi por isso que decidi mudar a proposta da capa e trazer duas mulheres admiráveis para compartilhar conosco seus olhares sobre a moda.

Assim como muitas mulheres, adoro celebrar novos ciclos, e na 11ª edição da Planner da Mulher, não seria diferente. Esta é a expansão de tudo o que vivemos, crescemos e transformamos, sejam os olhares, a estética, o ambiente ou a nossa imagem.



# CONTEÚDO


## *Sobre a Closet com*

Por aqui quero ser breve.

Primeiramente, prazer, sou Giovana Morales, Designer de Moda, pós-graduada em Marketing de Moda e especialista em Coloração Pessoal. Atuo como Consultora de Imagem há 6 anos e, nesse tempo, mais de 750 mulheres passaram pelo meu método.

Penso que a beleza não é relativa, tudo o que é belo é confortável aos olhos, nos provoca uma boa experiência e se firma em nossa memória de maneira agradável. Este é meu propósito: levar para a sua casa a beleza de maneira prática e funcional.

Para conhecer mais do meu trabalho, folheie as páginas a seguir e me siga no instagram:

 @closetcomconteudo.



### ETAPAS DA CONSULTORIA

- Coloração Pessoal
- Análise de Estilo
- Análise do Formato de Rosto
- Análise do Formato de Corpo
- Análise do Guarda-roupa
- Montagem de Looks
- Manual de Compras
- Acessórios e Calçados
- Lingerie
- Dress Code





# ANÁLISE DE FIGURINO: BRIDGERTON

Inspirado em 1800, o visual é um espetáculo de beleza. Foram necessários 5 meses para o desenvolvimento do figurino, e mais de 7.500 peças foram criadas. Ao todo, os personagens principais tiveram mais de 700 trocas de roupa, e você sabe por quê? Roupa comunica! É por esse motivo que as séries investem um valor tão alto nessa ferramenta.



## DAPHNE BRIDGERTON

A protagonista: Nascida em uma família tradicional de viscondes, é dona de uma personalidade doce, amável e sonhadora.

O baixo contraste de pele reforça a comunicação suave e delicada.

As luvas são acessórios que transmitem feminilidade e pureza.



Vestido utilizado em sua apresentação à rainha: A presença do decote implica que ela já é uma mulher. Roupas rendadas com aplique feito à mão transmitem certa sofisticação

As cores claras e suaves comunicam a personalidade doce e sutil.

Tons frios são comuns na realeza, já que distanciam a comunicação. Dessa forma, Daphne se posiciona como inacessível, para não parecer tão bobinha. Cabelo arrumado é sinal de requinte.





## IRMÃS FEATHERINGTON

São elas o ponto mais colorido da série. A personalidade espalhafatosa, tom de voz alto e a falta de requinte são traduzidos nos figurinos por meio dos excessos de estampas, acessórios, cores e rendas.



**Excesso:**  
Representa uma imensa vontade de parecer chique.



**Cores quentes:**  
traduzem emoção, energia e popularidade.



**ELOISE BRIDGERTON** - Sua imagem deve transmitir pureza, visto que ainda é uma menina e não foi introduzida à sociedade, como o costume. Imagem infantilizada, porém de personalidade forte e nada frágil. Ela parece uma boneca e sua comunicação visual e verbal desempenham o papel de quebrar expectativas.

Ela não deseja um príncipe encantado e muito menos cumprir todos os protocolos. Por isso, suas roupas não a representam, o que é proposital. Causar uma falta de conexão é necessário para que a comunicação da personagem seja construída.

Contraste de pele: imagem marcante.

A falta de decote nas peças representa que ela ainda é uma menina.



## RAINHA CHARLOTTE:

Sempre transmitindo poder. Nenhum vestido ou penteado é maior do que o dela.



Em algumas cenas, ela ocupa quase todo o espaço.





# crianças e saúde mental na pandemia

Em março de 2020, a Organização Mundial da Saúde decretava que estávamos vivendo uma pandemia. Mais do que o impacto do surgimento de uma nova doença com desdobramentos, até aquele momento, desconhecidos, estávamos vivenciando a mudança no estilo de vida e, principalmente, adentramos em uma nova rotina com nossos filhos. Mães e pais em Home Office, crianças sendo alfabetizadas em casa, perda do contato com a natureza, isolamento social, tudo isso impactou de muitas maneiras nossas crianças e adolescentes, gerando efeitos de uma pandemia paralela com o aumento do sofrimento psíquico. Somado a isso, e até contribuindo para esses sintomas, vivenciamos o uso excessivo de telas pelas crianças e adultos.

Um estudo canadense realizado entre maio de 2020 e abril de 2021 com mais de 2000 crianças apontou que o uso de TV ou mídia digital foi associado a maus problemas de conduta, além de hiperatividade e desatenção. Nesse sentido, somado ao uso excessivo de telas, o isolamento e as demais problemáticas associadas ao uso de mídias (bullying online, notícias e anúncios prejudiciais) podem ter contribuído para a piora da saúde mental de nossas crianças e adolescentes.





Dito isso, o que podemos fazer para protegê-los e ajudá-los a se desenvolver de maneira saudável e integral? Precisamos mostrar aos nossos filhos o Bom, Belo e Verdadeiro, como já diziam os filósofos Platão e Aristóteles. Primeiro, precisamos, enquanto pais e cuidadores de crianças pequenas, saber que não precisamos ser perfeitos, mas precisamos estar junto deles. Presença é fundamental para criar conexões profundas e duradouras. Vamos ler mais junto a eles, brincar nos parquinhos, desenhar, fazermos nossas próprias refeições e comermos juntos, colher flores e frutos no caminho, enfim, atividades que possam nos conectar a nossos filhos e desconectá-los das telas. Que nossos filhos contem conosco para contarmos juntos as estrelas.

# Presença é fundamental para criar conexões profundas e duradouras

No entanto, muitas vezes não conseguimos lidar com todas essas situações sozinhos e precisamos de apoio. É com esta visão: ser rede de apoio para as famílias e estímulo e cuidado com a saúde de nossas crianças, que a APOEMA oferece diversos serviços das mais diversas áreas.

Você pode contar com uma equipe especializada em saúde mental, com diversas psicólogas infantis, neuropsicopedagoga, psiquiatra infantil, psicoaromaterapia, grupos de orientação parenteral, workshops, além de oficinas educativas, sessões de terapia ocupacional e osteopatia, atendimentos diários para demandas mais urgentes, por meio do plantão psicológico e do plantão médico.

## Nossas especialidades e serviços:

- Pediatria Geral e Puericultura
- Consultoria de amamentação
- Nutrição materno-infantil
- Alergia e Imunologia pediátrica
- Pneumologia pediátrica
- Hematologia pediátrica
- Gastroenterologia e Hepatologia pediátrica
- Endocrinologia pediátrica
- Nefrologia pediátrica
- Ortopedia pediátrica
- Fisioterapia motora e respiratória
- Terapia ocupacional especializada em neuropsiquiatria e intervenção precoce
- Psicopedagogia e Neuropsicopedagogia infantil
- Psiquiatria da infância e adolescência
- Psicologia e Neuropsicologia infantil
- Psicoaromaterapia
- Fonoaudiologia infantil especializada na área de fala e linguagem
- Grupo terapêutico psicológico para gestantes e puérperas
- Atendimentos diários urgentes: questões médicas e psicológicas
- Oficinas educativas
- Cursos e workshops educativos aos pais
- Aluguel de bomba extratora de leite para facilitar a amamentação
- Realização do teste da bochechinha (teste genético capaz de identificar mais de 340 doenças tratáveis desenvolvidas na infância)
- Venda de produtos Purachuva – produtos naturais que utilizam o poder dos óleos essenciais para o cuidado.

Texto: Psicóloga Infantil  
Ananda Raza e  
Dra. Thais Tiegh

 @apoemapediatria  
R. Gen. Teles, 2785  
Botucatu - Centro  
(14) 3813-6737





# UM GUIA PARA COLORIR SUA CASA E TRANSFORMAR OS ESPAÇOS EM AMBIENTES ALEGRES E ACONCHEGANTES!

O USO DAS CORES TEM UMA INFLUÊNCIA MUITO IMPORTANTE NOS NOSSOS SENTIMENTOS E EMOÇÕES. É POR ISSO QUE A ESCOLHA CORRETA DOS TONS E SUAS COMBINAÇÕES DEVEM SER BEM PENSADAS PARA CRIAR ESPAÇOS QUE SEJAM ADEQUADOS PARA EXERCER SUAS FUNÇÕES.

## BRANCO

SIMBOLIZA PAZ, PUREZA E LIMPEZA. A "COR DA LUZ", POIS REFLETE TODAS AS CORES DO ESPECTRO. UM AMBIENTE BRANCO PROPORCIONA FRESCOR, CALMA E AMPLITUDE DO ESPAÇO, PROPORCIONANDO A SENSAÇÃO DE LIBERDADE.

**CUIDADO COM OS EXCESSOS:** IMPRESSÃO DE FRIEZA, VAZIO E IMPESSOALIDADE. POR ISSO, SUGERE-SE A CONJUGAÇÃO COM OBJETOS COLORIDOS.

## VERMELHO

ESTIMULA O SISTEMA NERVOSO, A CIRCULAÇÃO SANGUÍNEA E DÁ ENERGIA AO CORPO. RECOMENDA-SE A UTILIZAÇÃO EM AMBIENTES COMO A SALA E A COZINHA, ESTIMULANDO O APETITE E DEIXANDO OS ESPAÇOS MAIS CONVIDATIVOS.

**CUIDADO COM OS EXCESSOS:** PROVOCA INQUIETAÇÃO, NERVOSISMO E CONFUSÕES.

## VERDE

SIMBOLIZA A NATUREZA, O DINHEIRO E A JUVENTUDE. É UMA COR ASSOCIADA AO CRESCIMENTO, À RENOVAÇÃO E À PLENITUDE. ALÉM DE ACALMAR E TRAZER EQUILÍBRIO AO CORPO E AO ESPÍRITO. HARMONIZA QUALQUER AMBIENTE E TRAZ BOAS ENERGIAS.

ASSOCIADA À CRIATIVIDADE, POIS O SEU USO DESPERTA A MENTE E AUXILIA NO PROCESSO DE ASSIMILAÇÃO DE NOVAS IDEIAS. É RECOMENDÁVEL PARA COZINHAS, SALAS DE JANTAR E SALAS DE VISITAS. POIS, ASSIM COMO O VERMELHO, ESTIMULA O APETITE E A PROPENSÃO AOS DIÁLOGOS.

**CUIDADO COM OS EXCESSOS:** PODE TRANSMITIR NERVOSISMO, ANSIEDADE E DESCONTENTAMENTO.

## LARANJA

## AZUL

ESTIMULA A CRIATIVIDADE, FAVORECE O EXERCÍCIO MENTAL E TRAZ TRANQUILIDADE E HARMONIA. PODE SER UTILIZADA EM QUALQUER AMBIENTE DEVIDO AO SEU EFEITO CALMANTE.

**CUIDADO COM OS EXCESSOS:** TRANSMITE FRIEZA E MONOTONIA.



# AMARELO

DESPERTA A CRIATIVIDADE E ESTIMULA AS ATIVIDADES MENTAIS E O RACIOCÍNIO. RECOMENDADA PARA ESCRITÓRIOS E AMBIENTES DE ESTUDO.  
**CUIDADO COM OS EXCESSOS:** CAUSA DESATENÇÃO E ANSIEDADE.

# ROXO

SIGNIFICA ESPIRITUALIDADE, MAGIA E MISTÉRIO. PODE DAR A SENSAÇÃO DE TRISTEZA E INTROSPECÇÃO. COR DA TRANSFORMAÇÃO. O AMBIENTE ROXO É MISTERIOSO E MÍSTICO, SENDO A COR APROPRIADA PARA UM LOCAL DE MEDITAÇÃO.  
**CUIDADO COM OS EXCESSOS:** PODE SER UMA COR DEPRESSIVA E MELANCÓLICA.

# PRETO

SIMBOLIZA PODER, RESPEITO, ISOLAMENTO, SOLIDÃO, MAS TAMBÉM PODE SIGNIFICAR ELEGÂNCIA, LUXO E SOFISTICAÇÃO. POUCO USADO PARA PINTURA DAS PAREDES DOS AMBIENTES, RECOMENDA-SE SEU USO DE FORMA PONTUAL NOS MÓVEIS OU OBJETOS DE DECORAÇÃO.

## CORES QUENTES

TRANSMITEM SENSAÇÃO DE CALOR, ALEGRIA E DESCONTRAÇÃO (AMARELO, VERMELHO E LARANJA).

## CORES FRIAS

PASSAM A IDEIA DE CALMA, TRANQUILIDADE E ESPERANÇA (AZUL, VIOLETA E VERDE). ALÉM DISSO, AS CORES FRIAS PODEM TER ACRÉSCIMO DE OUTRAS CORES, POSSIBILITANDO A OBTENÇÃO DE TONS MAIS QUENTES.

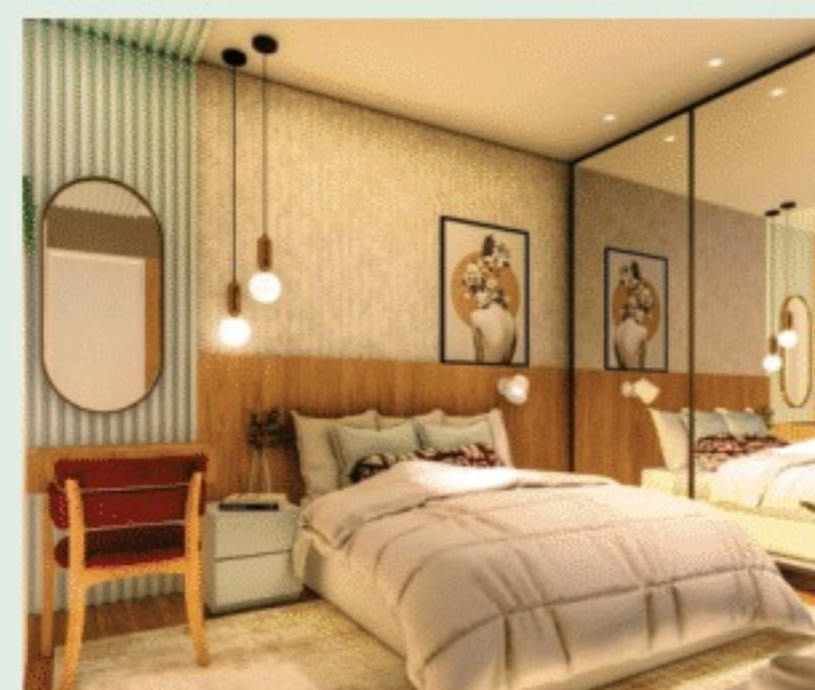
A RESPEITO DA APLICAÇÃO DAS CORES NO DESIGN DE INTERIORES, É IMPORTANTE TER EM MENTE:



- ANÁLISE DAS ATIVIDADES QUE SERÃO REALIZADAS;
- USUÁRIOS;
- QUANTIDADE DE SOL QUE O AMBIENTE RECEBE;
- CHECAGEM DE ILUMINAÇÃO ARTIFICIAL;
- DIMENSÕES;
- SENSAÇÃO OU ATMOSFERA QUE PRETENDE SER TRANSMITIDA DENTRO DESSE AMBIENTE;
- AS CORES SE ADAPTAM ÀS CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DO AMBIENTE.



TENHA EM MENTE O QUE DESEJA CRIAR OU TRANSMITIR E ENTÃO ESCOLHA ADEQUADAMENTE AS CORES E OS TONS A SEREM APLICADOS!



A ARQUITETURA E O DESIGN TÊM UM PAPEL ESSENCIAL PARA AUXILIAR NESSAS SITUAÇÕES, QUE NÃO CONSISTEM APENAS NA PINTURA DE PAREDES, MAS TAMBÉM NA COMPOSIÇÃO COM OS MÓVEIS, PLANTAS E OBJETOS DE DECORAÇÃO, POR MEIO DE PROCESSOS CRIATIVOS DE PROJETOS DE INTERIORES.



Amanda Baldini e Thainá Garcia  
Arquitetura | Interiores

  @studiobalga  (14) 99600-5486  
Rua Curuzu, 867, Centro, Botucatu - SP  
studiobalga.arqeng@gmail.com



# Teste da moda

DESCUBRA QUAL DÉCADA MAIS COMBINA COM VOCÊ

Escolha sua queridinha:

- ( 1 ) Mom jeans
- ( 2 ) Mini saia
- ( 3 ) Saia midi
- ( 4 ) Saia longa
- ( 5 ) Legging ou calça prada

Qual seu acessório preferido?

- ( 1 ) Minimalista
- ( 2 ) Óculos de sol em destaque
- ( 3 ) Pérola
- ( 4 ) Colar longo
- ( 5 ) Tiara e presilhas

Sua estampa favorita é?

- ( 1 ) Xadrez
- ( 2 ) Floral e Geométrico
- ( 3 ) Póa
- ( 4 ) Tie-dye
- ( 5 ) Animal Print

Qual tendência você usaria?

- ( 1 ) Slip Dress
- ( 2 ) Vestido em A
- ( 3 ) Lenço no pescoço
- ( 4 ) Pantalonas
- ( 5 ) T-shirt

Qual calçado você não vive sem?

- ( 1 ) Coturno
- ( 2 ) Bota cano alto
- ( 3 ) Bico redondo
- ( 4 ) Tamanco
- ( 5 ) Tênis

## VOCÊ ASSINALOU MAIS

Nº1



Anos 90

A ascensão do grunge e do minimalismo ofuscou os tons vibrantes do começo da década.

Nº2



Anos 60

Época marcada pela minissaia, o uso de cortes assimétricos e geométricos, além das roupas com um estilo fluorescente e metálico.

Nº3



Anos 50

Momento do pós-guerra, com as peças delicadas e elegantes, vestidos rodados, estilo princesa, calça cigarette e peças acinturadas.

Nº4



Anos 70

Período marcado por uma produção Hippie Chic, com batas, saias longas, estampas florais, coletes jeans, vestidos longos, franjas e botas cowboy.

Anos 80

As roupas dos anos 80 passaram dos nudes, do início da década, para os blocos de cores vibrantes, com grande volume nos ombros e uma forte identidade fitness.

Nº5





# DROPS DE HISTÓRIA

Look's icônicos da moda

## BOLSA LADY DIOR

Em 1995 a princesa Diana ganhava um presente da primeira-dama francesa que viria a se tornar um dos acessórios mais famosos da Dior, graças ao amor à primeira vista que fez com que a princesa encomendasse todas as versões existentes do modelo na época.



## A HISTÓRIA DA SAPATILHA

A Repetto é a mais tradicional marca de itens especializados para ballet. Foi responsável por desenvolver, em 1956, uma sapatilha para a atriz francesa, Brigitte Bardot, e para Audrey Hepburn, em Cinderela em Paris.



# AS 15 DICAS

## de cabelo que valem ouro

Atos corriqueiros, como pentear o cabelo depois do banho, têm um grande impacto na saúde dos seus fios. Tendo isso em vista, o salão Lúcia Souza preparou para você truques, desde a hidratação dos fios, até a diminuição do frizz:



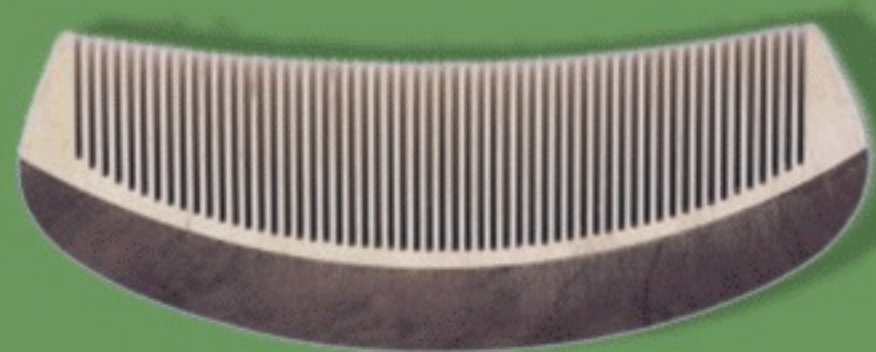
**1.** Suor + poluição + excesso de sol = fios ressecados, fracos e com pontas duplas. Antes de prender os cabelos para realizar práticas esportivas, utilize sprays e óleos com filtro UV que também ajudam a controlar o frizz.



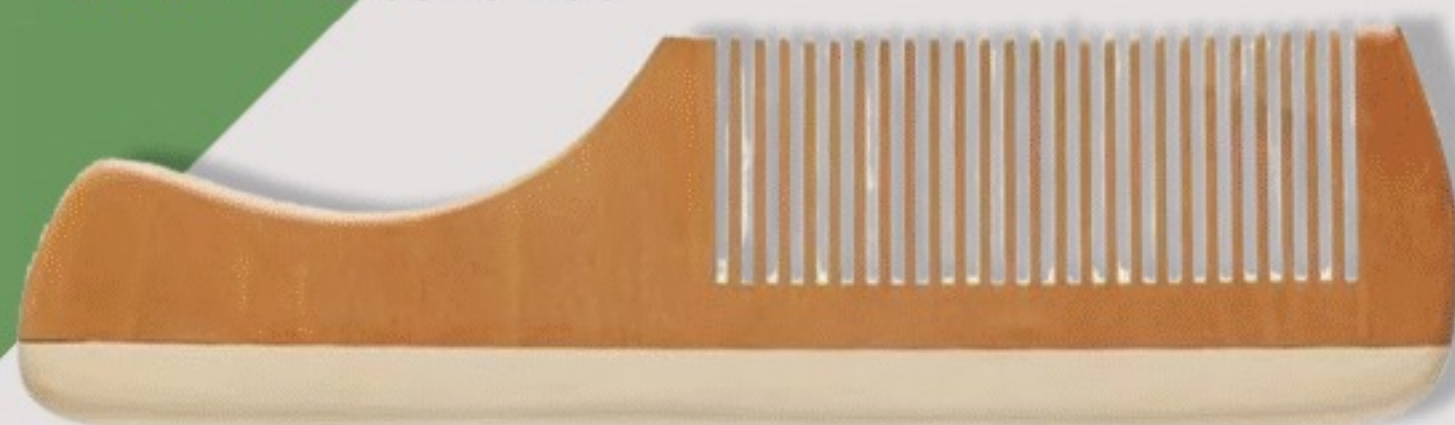
**2** Faça terapia capilar. Esse acompanhamento é realizado com o objetivo de tratar disfunções do couro cabeludo e prevenir a saúde do couro cabeludo e dos fios.



**3.** Com o verão chegando, mais do que nunca você precisa ingerir bastante água; sem ela, jamais conquistaremos o cabelo dos sonhos.

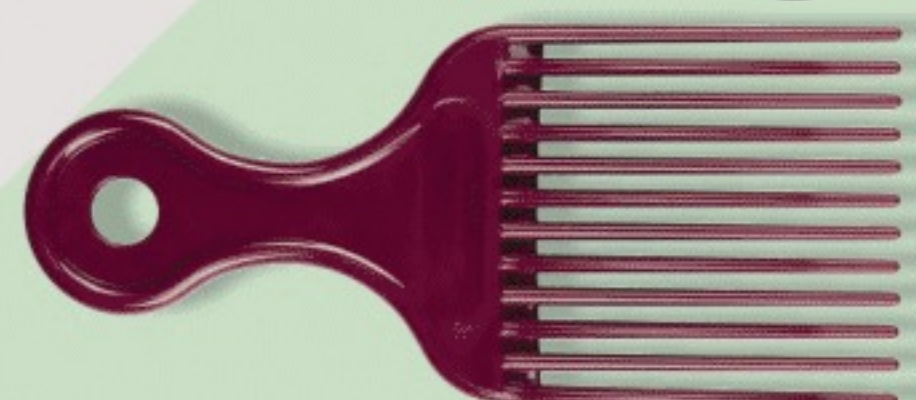


**4.** Use produtos de qualidade. Cuidado com o shampoo de prateleira do supermercado, ele pode estar detonando seus fios.



Prefira lavar seus cabelos com água morna ou fria, pois a água quente, além de descascar o couro cabeludo, também resseca os fios.

**5**







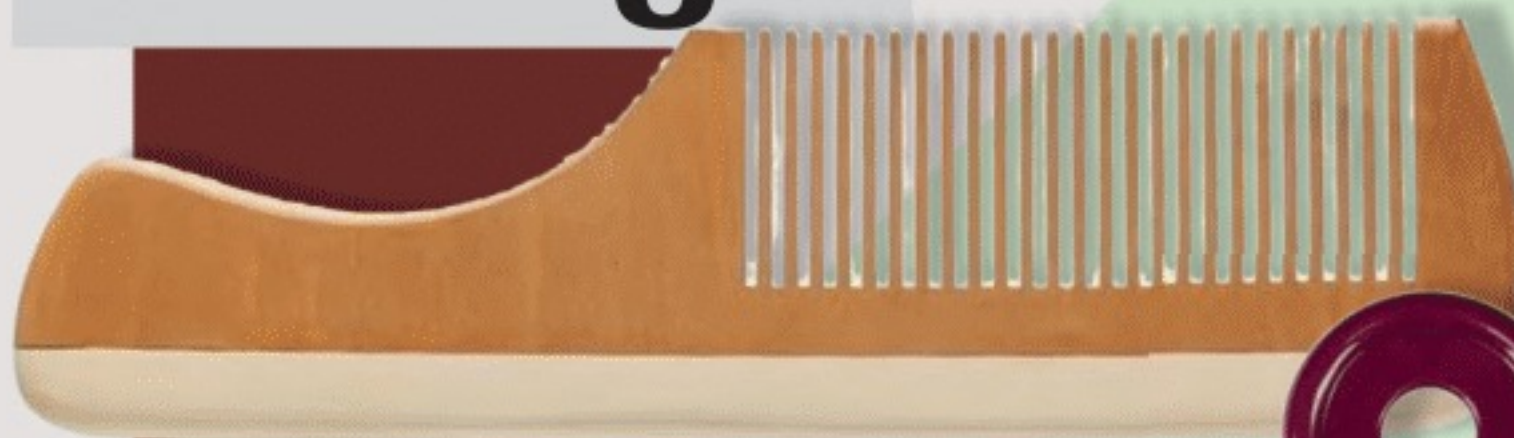
**6** Crie um cronograma capilar para a necessidade dos seus fios: desenvolva junto com o profissional um cronograma para hidratação, reconstrução e nutrição.



**7.** Para secar o cabelo por completo, utilize protetor térmico e retire o bico do secador, este só serve para focar o vento em alguma mecha específica.

Não deposite o shampoo direto no couro cabeludo, pois os fios podem ficar pesados, espalhe-o nas mãos e aplique nos fios.

**8**



**9.** Raiz com fios soltinhos pedem por pentes de dentes largos.

**10.** Não durma com os cabelos molhados, pois esse costume pode deixar seus fios mais fracos e facilitar a proliferação de fungos e bactérias.



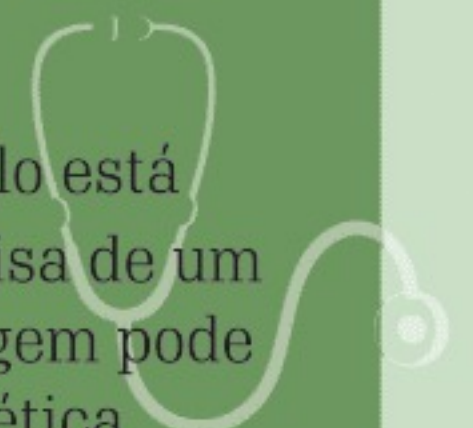
**11.** Na praia, procure por produtos à base de silicone.

**12** Deposite spray fixador em sua escova antes de pentear o cabelo, assim você evita frizz.



**13.** Ampolas de tratamento é o que você pode fazer de melhor pelo cuidado dos seus cabelos.

**14.** Se seu cabelo está caindo, você precisa de um diagnóstico: a origem pode ser de ordem genética, inflamatória, hormonal ou devido a deficiências nutricionais.



**15.** Invista em um pré-shampoo, pois ele age na fibra capilar impedindo que as substâncias nocivas do shampoo penetrem nas cutículas, sem interferir na higienização dos fios.



HAIR  
SPRAY  
TRUSS

Lúcia Sousa  
HAIR STYLIST

@luciasousahairstylist  
(14) 99681-4591  
Rua Antônio Augusto Rosolen 155  
Vila Cidade Jardim



# Mulheres com *Conteúdo*

## Closet da Vivi Amorim

41 anos  
Practitioner Medicina  
Bioenergética



### Minha história com a Moda:

"Eu definia a Moda como algo muito distante do que uma mulher veste diariamente e também tinha a impressão de ser um aprisionamento das tendências que seriam lançadas a cada estação, como se, para estar bem vestida, eu tivesse que verificar o que fosse adequado para meu gosto — o qual formei baseado em novelas e filmes. Depois da consultoria de imagem, compreendi que a Moda é um meio de comunicação e gera a nós, mulheres, autoconfiança, sem depender do que está sendo oferecido na vitrine da próxima estação."

### O que este look diz sobre mim?

"A versatilidade de um look com o qual posso ir de uma reunião a um evento, com a possibilidade de trocar somente os acessórios. Essa segurança me faz economizar energia e focar no que vou realizar, sem deixar de me importar com o que estou vestindo e comunicando."



### Dicas de moda

### com Vivi



A calça de alfaiataria de cóis alto transformou meus looks básicos, aqueles com blusinhas e t-shirt.

Você pode continuar usando suas roupas de verão nos dias frios de Botucatu. Aprendi que uma boa calça quentinha por baixo da principal salva qualquer look.



Se fosse para escolher, sugeriria um tênis nude. Eu não imaginava que seria meu novo pretinho básico.





Carismáticas, naturalmente lindas, de personalidade e de atitude, mulheres que constroem e reconstroem suas rotinas e sonhos. A partir desta edição, é isso que você encontrará nas capas da Planner da Mulher: histórias e relatos de mulheres que experimentaram a moda de perto e saíram de lá muito mais bem vestidas e felizes. É sempre um prazer fazer parte dos ciclos e das transformações femininas.

## Closet da Natália Albuquerque

36 anos  
Enfermeira



### Minha história com a Moda:

"Desde a infância interajo com a moda, de formas diferentes, mas sempre me interessei por Moda. Quando criança, desfilei para uma loja e também participei de um concurso de Miss. Já fiz três books e fui modelo para uma empresa de cosméticos e site. Moda é você estar se sentindo bem vestida, de acordo com a sua identidade e com a imagem que deseja transmitir. Por exemplo, eu tenho três estilos com os quais posso criar várias modas sem me prender a um único estilo e a uma única moda."



### O que este look diz sobre mim?

"Foi a primeira roupa com a qual me identifiquei na transição de imagem visual pela qual estou passando. Encontrei meu estilo e meu novo 'eu' a partir desse look."

## Dicas de moda com Nati

É importante saber a qualidade dos tecidos para verificar o custo-benefício da compra.

Selecionando as peças-chave, é possível formar uma boa cápsula do seu estilo, assim você realiza menos compras erradas.



Recomendo que as mulheres tenham peças-chave e/ou básicas, pois sem elas não conseguimos adicionar peças complementares.



# MODA FEITA PARA VOCÊ

Receba mensalmente em sua casa acessórios transformadores de imagem, como cintos, lenços e colares, escolhidos a dedo para você.

Nas cores que você precisa.

Produtos de acordo com a sua necessidade.

Para valorizar seu formato de corpo.

Ajudam você a descobrir o seu estilo.

## Como funciona?

- 1** Você inicia o processo de Consultoria de Moda online.
- 2** Descobre seu estilo, formato de corpo e rosto.
- 3** Aprende a montar novos looks.
- 4** Assiste a todas as nossas aulas online.
- 5** Enquanto isso, a gente encontra os melhores produtos para você e os encaminha todo mês para sua casa.
- 6** Você pode acionar o suporte via WhatsApp para tirar todas as suas dúvidas.

## Benefícios:

- Descobrir suas características pessoais, como o seu formato de corpo e rosto.
- Criamos uma estratégia individual para que você passe a utilizar o seu estilo de maneira mais prática.
- Você não perde tempo se vestindo.
- Sente mais segurança para escolher o look de diferentes ocasiões.
- Não gasta mais dinheiro com peças erradas.
- Aproveita, da melhor maneira possível, as roupas que estão paradas em seu closet.





# MAIS DE UM TOM DE ROSA

Superenergéticos e contagiantes, os **tons de rosa** são conhecidos no mundo da moda por serem cores marcantes, ideais para causar impacto e não passar despercebida. O rosa é a paixão de muitas mulheres. Chegou na moda em 1930 e já recebeu vários nomes, devido à sua variação de tons e, agora, para 2022, a geração Z tratou de trazê-lo de volta. O rosa pode ser delicado, sensual, intuitivo e marcante. O pink trouxe alegria para a moda, desde que o mundo é mundo.

## 1937

Elsa Schiaparelli criou o rosa-choque para a embalagem de um perfume. "Brilhante, impossível, descarado, vistoso e cheio de vida, como se toda a luz, todos os pássaros e todos os peixes fossem um só".



## 1953

Marilyn Monroe marcou presença de pink em seu filme "Os Homens preferem as Loiras."



## 1967

"Oh baby love" foi uma das músicas mais cantadas nos anos 60, e o trio, vestido de rosa, protagonizou no mundo da música.

## 2022

Valentino trocou seu tradicional vermelho pelo pink.



## 1990

O laço cor de rosa foi adotado com símbolo da luta contra o câncer de mama.



## 2001

Às quartas usamos rosa, claro. A referência da geração Millennial vem deste trio que marcou presença nas televisões.

PANTONE  
150-36-31  
Orchid Flower

A Pantone anunciou que a cor da vez se chama orchid flower, com a intenção de trazer mais positividade e escapismo do isolamento. Hoje, as cores também são pensadas para o meio digital, e, vamos combinar, é uma cor que se destaca neste meio!



# Como os cílios valorizam o olhar das FAMOSAS

Temos que levar em consideração alguns pontos nos olhos de cada pessoa para que os cílios tenham um efeito positivo e valorizem ainda mais a beleza de cada mulher.



## Giovana Ebawank

Ela tem os olhos alongados/compridos, então a técnica escolhida foi um volume intermediário e mais alongado nas pontas, o famoso "gatinho", que deixou o olhar mais delineado e sexy.

Apesar de o gatinho ser o queridinho entre as mulheres, ele não é indicado para todos os tipos de olhos, pois seu uso incorreto pode ressaltar características indesejadas e o resultado não ser satisfatório.





## Joana Balaguer

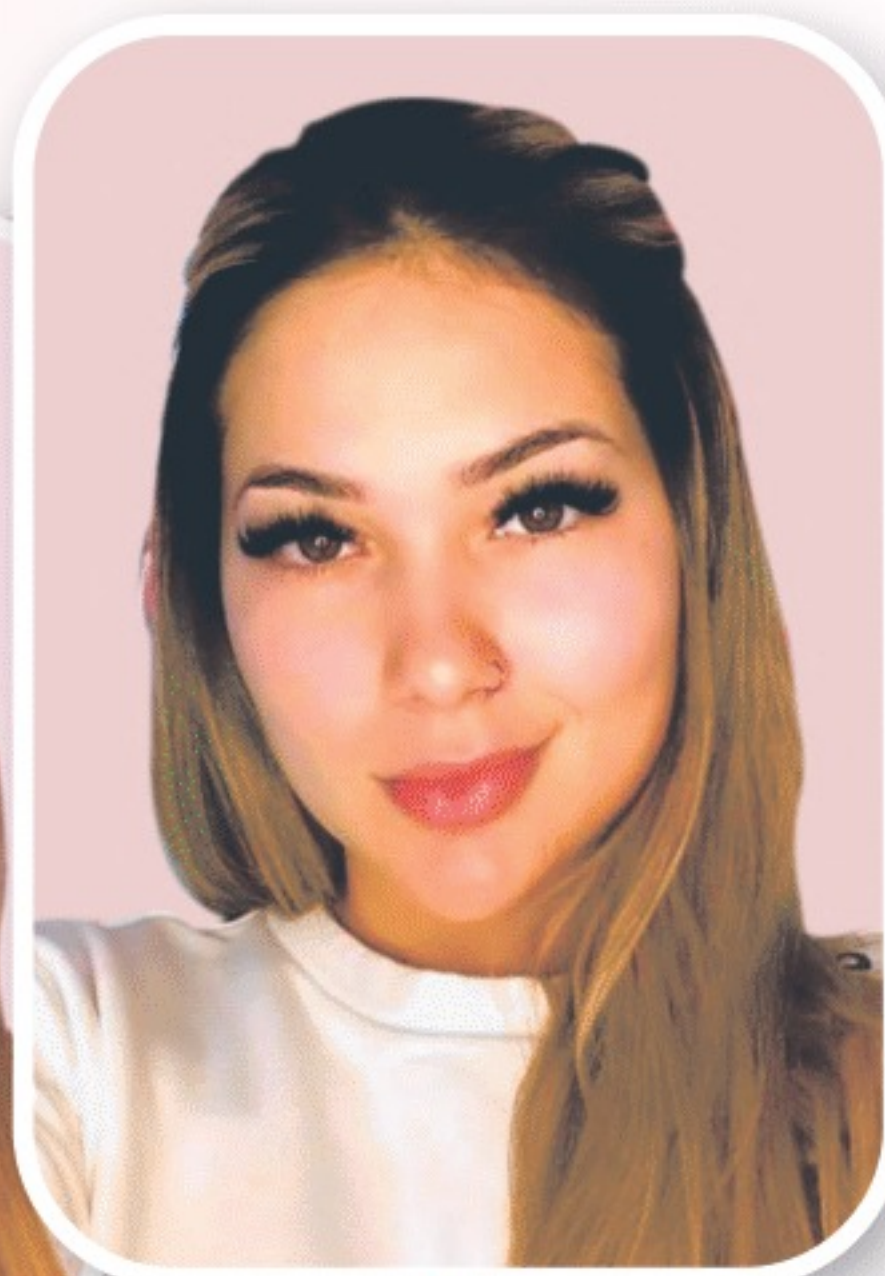
Ela tem os olhos mais fechados e um olhar triste.

Com as extensões de cílios, foi possível trazer uma leveza para o semblante dela, além de abrir o olhar e realçar a cor dos olhos.



## Virgínia Fonseca

Ela usou uma técnica mais volumosa para trazer o efeito mais glamuroso e de maquiagem. O estilo utilizado abriu mais o olhar e realçou também suas sobrancelhas.



*Fernanda  
Peniche*

BEAUTY ACADEMY

[f](#) [i](#) [g](#) @studiofernandapeniche

[whatsapp](#) (14) 99662-2763

R. Prudente de Moraes, 782  
sala 7 - Centro





### Óculos de sol hexagonal:

Este modelo tem tudo para ser moderno, pois nada mais é do que a junção de dois clássicos: o aviador e o round.

## Anatomia de um bom look básico

A combinação camiseta e calça jeans não precisa ser sem graça.

### Bolsa estruturada:

A bolsa tiracolo, quando é estruturada, tem tudo para deixar o look mais elaborado.



### Blazer:

Adicionar ao menos uma peça em alfaiataria salva qualquer look da mesmice.



### Mule:

A mistura do moderno com o clássico é o que sustenta o básico da combinação jeans + t-shirt



## Você já se perguntou por que é tão difícil **mudar**?!

Você, mulher, já se autoanalisou e percebeu se existe alguma condição física ou emocional em sua vida que esteja sendo mantida por diversos dias, meses ou anos?

Isso acontece em decorrência das decisões conscientes ou inconscientes que você tem tomado diariamente e que afetam o seu sistema emocional. Se pensarmos no papel de mãe, por exemplo, são inúmeras as decisões diárias que geram emoções, calibram o sistema nervoso e podem estar mantendo uma condição ou criando o ambiente para que você se mantenha ou se recupere dessa condição física ou emocional.

## Mudança ou Cura não precisa demorar

No B.E.M, utilizamos apenas o próprio corpo para fazer o diagnóstico e também para fazer a alteração da emoção que está associada a um hábito ou uma crença que esteja impedindo você de se curar ou de viver a vida que deseja. Mudança ou Cura não precisa demorar.

Eu já experienciei e minha vida se transformou após cinco sessões de cura, através do B.E.M. Agora, depois de me aprofundar na escola e na técnica, sou apta para, profissionalmente, te ajudar a remover as interferências que deixam o seu corpo em um modo de luta ou fuga. Isso feito, e por meio desse processo, você poderá alcançar o encontro com a vida fluida de responsabilidade e criatividade.

A mudança é diária. Será um prazer acompanhá-la neste processo de edificação.

# Entre, nós



*Viviane Amorim*

Practitioner Medicina Bioenergética

WhatsApp 14 99724-4600

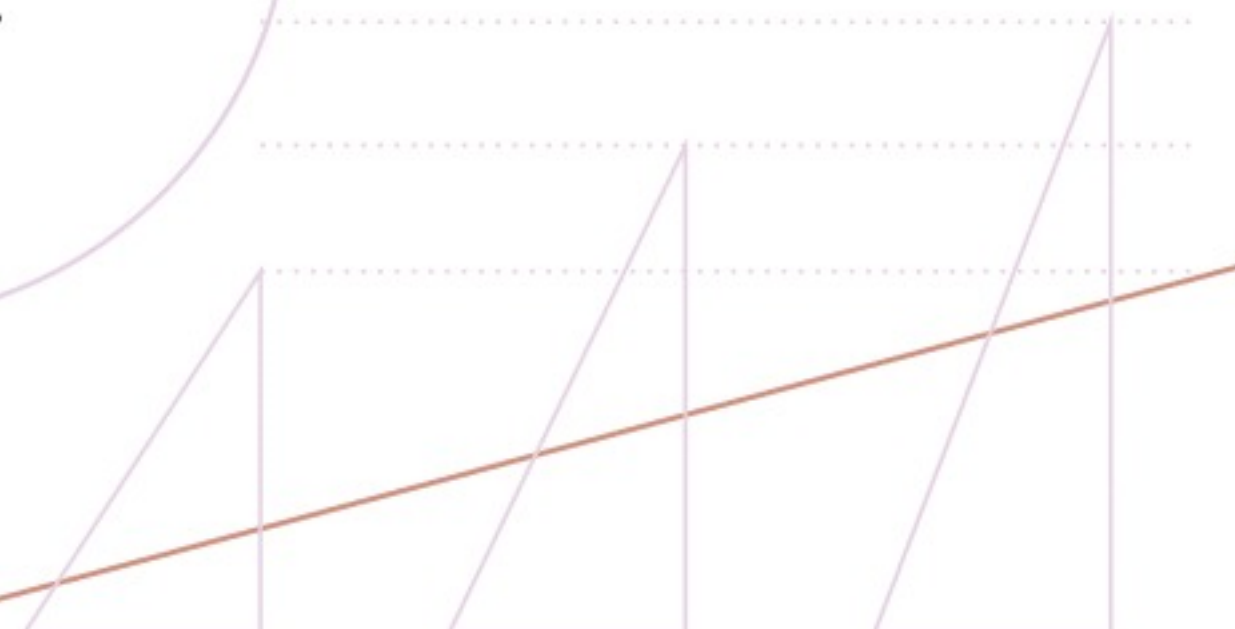
R. Rodrigues do Lago 456





# MULHERES QUE INVESTEM!

Mulheres já são mais de 1 milhão de investidoras ativas na Bolsa de Valores brasileira. Em uma entrevista para a Suno, Tatiana Sadala afirmou que a principal diferença quando falamos de investimentos feitos por mulheres é a segurança. Elas têm a tendência de buscar mais informações antes das decisões e, com isso, cometem menos erros.



## A FIM DE BUSCAR POR ESSA SEGURANÇA, O TRABALHO DA BOLSA CONTÁBIL CONSISTE EM:

Fazer com que as pessoas — físicas, exclusivamente — entendam a sua responsabilidade fiscal no seu pós investimento Bolsa/aplicação em renda variável, ou seja, quais são as suas obrigações de controle com seus investimentos, com seus rendimentos e/ou prejuízos mensais e o quanto e como precisam ter organização com seus papéis, principalmente sabendo o que é uma nota de corretagem e uma guia DARF.

## VOCÊ SABIA QUE...

**RENTA VARIÁVEL** – São os investimentos em que literalmente o rendimento varia. Não se sabe ao certo quanto vão render, por isso, são mais arriscados, podendo dar uma rentabilidade bem maior e melhor do que a renda fixa.

Ai, a pergunta:

## VOCÊ INVESTE NA BOLSA DE VALORES OU EM QUAISQUER OUTRAS MODALIDADES DE RENDA VARIÁVEL?

Já escutou falar de muitas aplicadas pela Receita Federal com o auxílio do leão, referente a declarações de Imposto de Renda Pessoa Física, fora do prazo ou entregue de forma errônea



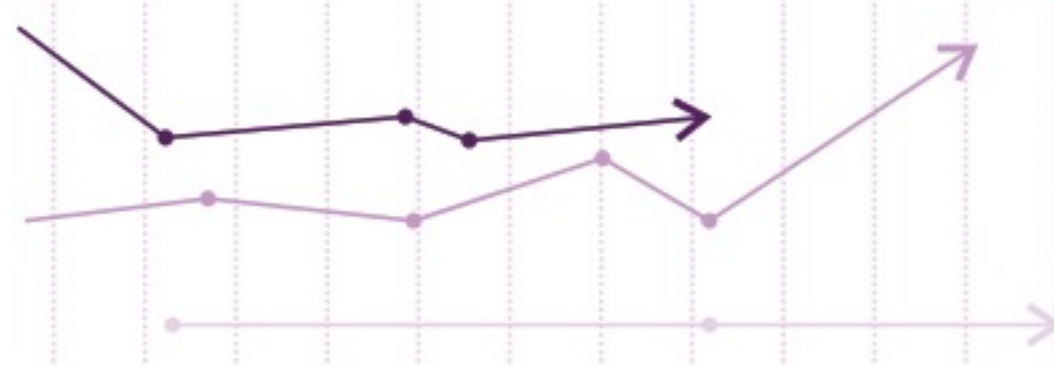
por não ter declarado corretamente os seus ativos e, conseqüentemente, não ter pagado a temida guia DARF?

### **SE A SUA RESPOSTA FOI SIM, VOCÊ SABIA QUE É IMPRESCINDÍVEL TODO INVESTIDOR TER O AUXÍLIO DE UM CONTADOR?**

Sim, porque se comprou um único papel (ativo, ações, fundos, entre outros), independentemente de o valor ser R\$ 1,00 ou R\$ 1.000.000,00, você está obrigada a entregar a Declaração de Imposto de Renda Físico, e, se não o fizer, poderá ter seu CPF bloqueado.

### **JÁ OUVIU FALAR DE CPF BLOQUEADO?**

Quando isso ocorre, você não consegue fazer nenhuma transação bancária, inclusive movimentar seus ativos, com compras e vendas, receber pagamento, usar cartões de crédito ou débito, dar entrada em auxílio-doença ou outro benefício e muitas outras dificuldades que aparecem no seu dia a dia.



acertar as contas. Assim, você fica segura para ganhar e aumentar cada vez mais o seu patrimônio, além de outros trabalhos disponibilizados referentes a consultas e acertos junto ao CPF e possíveis orientações para regularização.

Para você, mulher, mãe, empresária, que tem múltiplas funções, essa assessoria te deixará tranquila para cuidar de todos os seus afazeres, em paz com o leão, e com seu CPF regular.



Então, precisa conhecer.

### **BOLSA CONTABIL - O QUE É?**

Soluções Pós-Operacionais para investidoras pessoa física, ou seja, enquanto você investe o seu tempo e o seu dinheiro em ativos da renda variável, na Bolsa de Valores, controlamos contabilmente, mês a mês, o seu resultado, que precisa estar em ordem para saber se você precisa



*Andréa Santucci*  
contadora e terapeuta

14 3813-1162 / 14 98822-3303

R. Brás de Assis, 647

@andreasantucci.contadora



# DICAS RÁPIDAS

## 1

### Só mais 5 MINUTINHOS...

Para não perder tempo se vestindo pela manhã, recomendo que você conheça seu closet e deixe os looks semiprontos. Tire um dia para montar produções e fotografá-las, depois, no dia a dia, é só escolher qual usar.



## 2 PERNAS DE FORA

A estação das saias e shorts curtos chegou! Se você não gosta de deixar seu tornozelo à mostra porque ele é fino ou grosso, estas dicas vão te ajudar:

- Calçados com tiras causam a impressão de tornozelo mais grosso.
- Calçados com o peito do pé à mostra deixam o tornozelo mais fino.

## 3

### NA PRESSA!

Se você não tem muito tempo para se vestir, prefira as peças únicas, como macacão e vestido.

Criar uma base monocromática e finalizar com um blazer também é certo!





## TROCA - TROCA

4

O verão é a estação perfeita para levar a bolsa de palha para o dia a dia e transformar os looks de trabalho em algo mais casual e informal. Como eu sempre digo, não rotule suas peças, tenha você as ferramentas para versatilizá-las.

## VAMOS MARCAR? 5

Marcar a cintura é um dos truques preferidos das mulheres. Para a cintura ser marcada, é preciso que o cinto seja na mesma cor da roupa, ou próxima a ela. Caso contrário, ele não afinará a região.



## 6 OLHA LÁ QUEM VEM

Flare x Pantalona  
Bootcut x Wide leg:  
Qual a diferença?

**Flare:** Justa nas coxas – abre depois dos joelhos

**Bootcut:** Reta desde o quadril – boca levemente aberta

**Wide leg:** Modelagem mais sequinha – abre desde o quadril

**Pantalona:** Modelagem evasê – abre desde o quadril





# Teste da moda

VOCÊ É MAIS BÁSICA  
OU MAIS CRIATIVA?

**Você demora quanto tempo para se vestir?**

- ( 1 ) 5 a 20min
- ( 2 ) 20 a 60min

**Durante a semana, quantos dos seus looks são coloridos? (mais de 1 cor)**

- ( 1 ) 1 ou 2 looks
- ( 2 ) + de 3 looks

**Ao se vestir você prefere:**

- ( 1 ) Pensar no look com antecedência
- ( 2 ) Decidir na hora

**Você prefere acessórios:**

- ( 1 ) Pequenos e delicados
- ( 2 ) Grandes e chamativos

**Na hora de comprar, você prefere...**

- ( 1 ) Estampas
- ( 2 ) Peças lisas

**O que você acha de peças com brilhos e texturas?**

- ( 1 ) Eu amo! Sempre invisto em alguma coisa
- ( 2 ) Não gosto muito, parece que não sei combinar

**Para você:**

- ( 1 ) O conforto é minha prioridade
- ( 2 ) Prefiro estar confortável, mas às vezes gosto de algumas peças diferentes

## SOME AS RESPOSTAS ACIMA E CONFIRA:

MENOS DE 9  
PONTOS:

**BÁSICA**



A mulher básica não teve boas experiências com criações inovadoras, dessa forma se sente mais segura usando as combinações que já conhece. Para ela, a agilidade é importante, e, por isso, geralmente investe em combinações que já sabe que funcionarão. Sua preocupação é em não parecer sem graça demais.

MAIS DE 10  
PONTOS:

**CRIATIVA**



Sua maior preocupação é criar! A mulher criativa pode estar presente em diversos estilos, como o romântico, sexy, moderno e elegante. Uma característica comum é que essa mulher se dedica para as suas produções, gosta de planejar suas roupas e, às vezes, se sente insegura.



01

Para alongar a silhueta, deixe o tornozelo de fora quando utilizar calça e salto.



02

A faixa de pele é um respiro em um look todo coberto.



## RADAR DO STYLING

Truque: Tornozelo de fora



04

O truque para equilibrar um look com roupas largas, é deixar um pouco de pele à mostra.



03

Para não brigarem, evite que a barra termine em cima do tênis.



# DEBOMTOM



Sou do time que acredita piamente que o cabelo e a maquiagem fazem uma produção elaborada. Na Análise de Coloração Pessoal, minha intenção é garantir que o autoconhecimento correlacionado às cores e às roupas te ajude a ganhar tempo ao se vestir.

Gostaria de propor uma reflexão. Sabe aquele combo básico: t-shirt + jeans, que, ao vestir, fica tão sem graça? O segredo para as produções básicas ganharem destaque está

nos cabelos e na maquiagem.

Usar esses elementos para valorizar o visual prático do dia a dia é o grande segredo das famosas. Pode reparar: uma boa produção sempre tem um cabelo elaborado.

Para facilitar essa construção, é a Análise de Coloração Pessoal que, além de definir as melhores cores para as suas roupas, também te orienta quanto aos melhores tons para o seu cabelo, a melhor técnica de coloração para a sua pele e as cores ideais para a sua maquiagem.



## KATY PERRY



Para mulheres com alto contraste de pele, a harmonia se faz presente nos tons de cabelos mais escuros. Para uma imagem impactante, os tons mais claros fazem sentido.





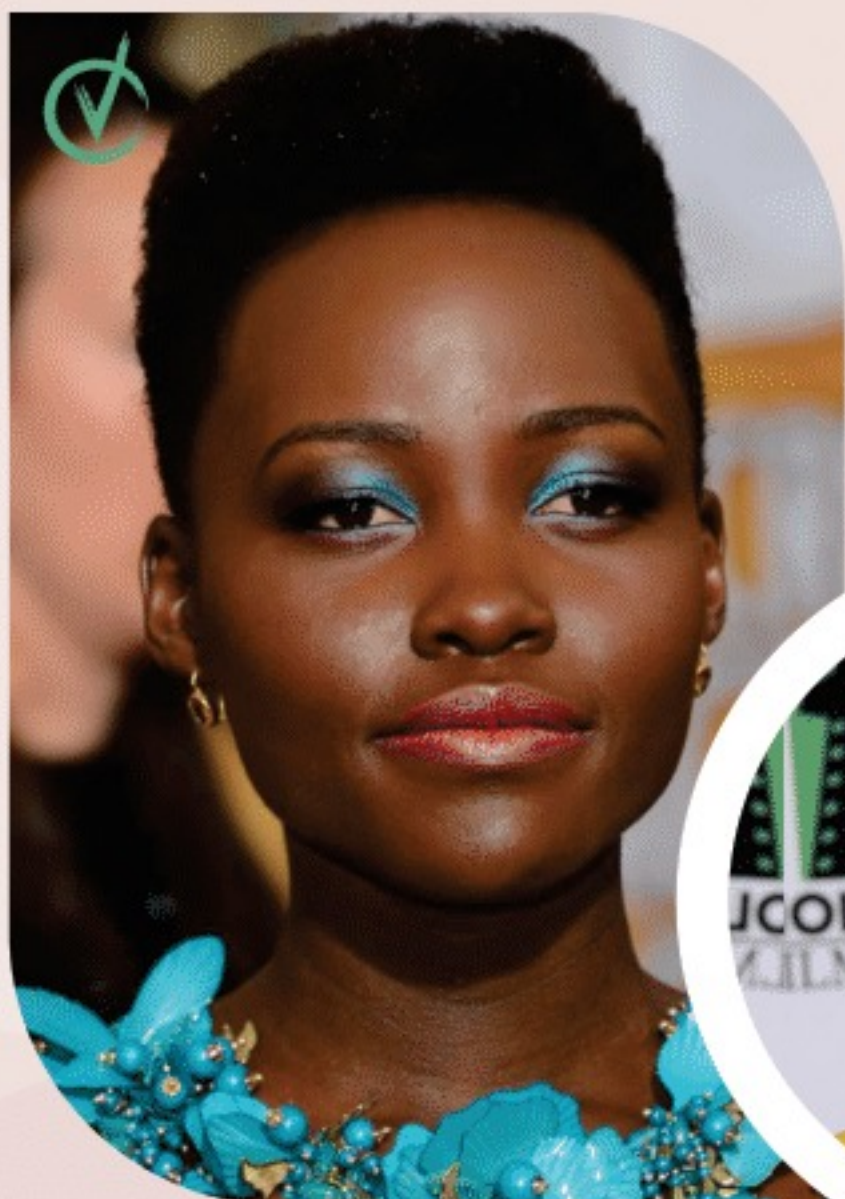
## GRAZY MASSAFERA

Para a pele da Grazy, é ideal que seu cabelo seja quente e brilhante. Note que o cabelo da direita é opaco, o que não garante naturalidade para a sua aparência.



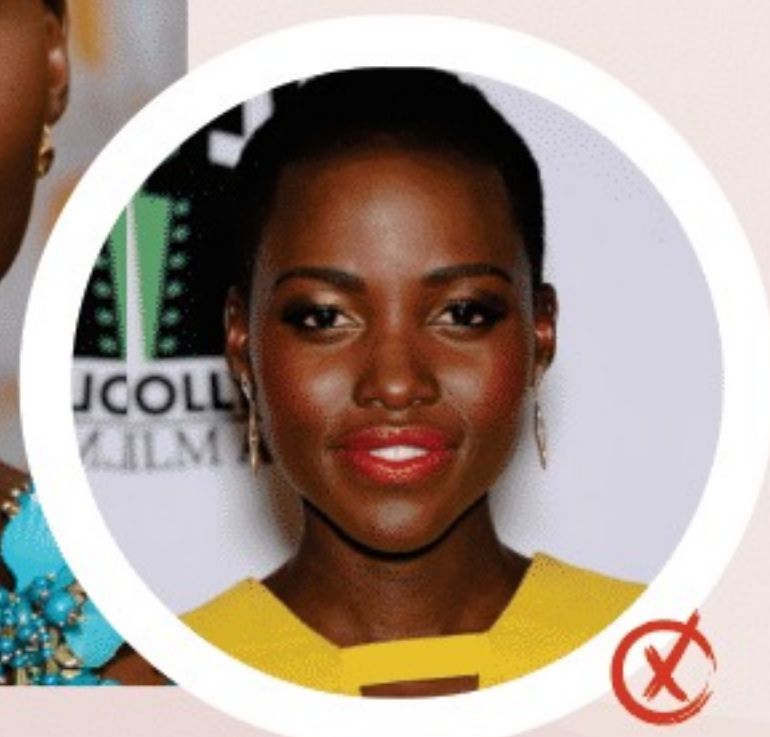
## GIOVANNA EWBANK

Os tons de mechas quentes são mais indicados do que os tons frios.



## LUPITA

Note que a maquiagem em tom quente não acompanha sua característica de pele, já as cores frias resultam em um visual mais harmônico.



R\$ 420,00 • Análise de Coloração Pessoal • Curso de Cores • Análise do Formato de Rosto • Dossiê Digital • Cartela de Cores Física



# A mesa do café está diferente

Se você tem dúvida se é biscoito ou bolacha, neste caso, é biscoito mesmo, daqueles que a receita vem diretamente da vó!

E é justamente esse o contexto dos biscoitinhos amanteigados. a afetividade e o acolhimento a que eles nos remetem! Poucos aromas nos levam em contato direto com nossa criança, e o cheirinho de baunilha no forno é, certamente, aquele que nos faz retornar às doces memórias da infância.



Por toda afetividade e delicadeza que traz, desde a apresentação até o sabor, é ideal para oferecer de lembrancinhas ou compor presentes. São versáteis e repletos de beleza, sabor e arte!

A bordinha rendada, o ponto do assado mais douradinho e, claro, a delicadeza e o toque romântico das flores orgânicas comestíveis tornam os biscoitos únicos, elegantes e diferenciados.

Todos os detalhes são pensados para que cada biscoito seja como um abraço!

De tradicional, a massa padrão não tem nada: baunilha com noz pecã — a noz, inclusive, vem lá do sítio da vó e tece toda a

suavidade do sabor que logo nos faz pensar: "como cairia bem um café!". Sim! É a dupla perfeita para ser servida no encontro com os amigos ou na



recepção de clientes.

Os sabores com raspas de limão ou raspas de laranja também não ficam para trás e harmonizam deliciosamente com chás.



  
Doce Flor  
BISCOITERIA ARTESANAL

 (14) 99832-4804

  @biscoiteira\_doceflor



Sou Isabela Innocenti, tenho 28 anos e moro na cidade de Botucatu, no interior de São Paulo, sou formada em design gráfico, fotografo há mais de 9 anos. Cada foto é a maior expressão do meu grande AMOR pelo que faço, e, por amar a fotografia tão profundamente, transfiro todo este amor para os registros fotográficos dos meus clientes, desejando que cada foto lhes permita viajar sempre por sensações de paz, amor, alegria, e, acima de tudo, que lhes traga muita satisfação e felicidade.

« ISABELA INNOCENTI





# HAIR E BEACH TENNIS

O esporte do momento, queridinho entre os amantes de praia, sol e verão, vem conquistando adeptos país afora. O Brasil se tornou o epicentro mundial do Beach Tennis. Junto com ele, um mar de novas oportunidades e necessidades de novos hábitos para o público praticante também surgiu. Entre elas, cuidados com a pele, hidratação,



condicionamento físico e cuidados com o cabelo. A prática desse esporte exige alguns cuidados importantes em todas essas áreas, e o cabelo também necessita de atenção. A exposição à areia, poluição, chuva e aos raios uv, causa danos ao cabelo, caso não esteja protegido e com a estrutura da fibra capilar fortalecida.

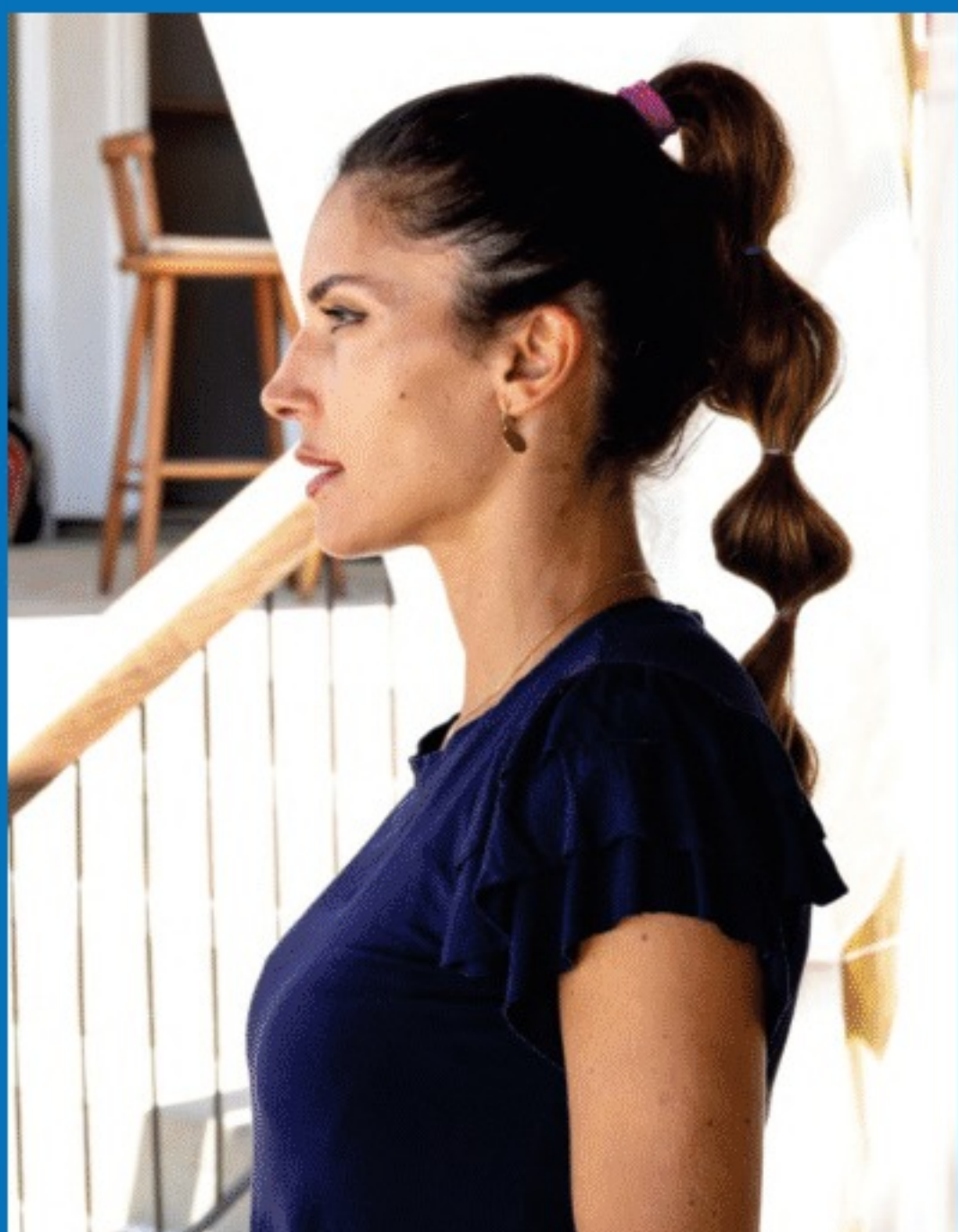
O próprio suor potencializa esses danos quando não se protege o cabelo. Envelhecimento, ressecamento e quebra dos fios são as grandes causas de problemas quando não se toma os devidos cuidados.

Um bom protetor térmico, como o Empower Hair da AmoHair, além de proteger de todos esses danos, também irá hidratar, nutrir, reconstruir e reestruturar os fios enquanto age no cabelo.





## RABO DE CAVALO (ALTO)



Comece penteando o cabelo todo e prenda-o no alto da cabeça, próximo ao couro cabeludo. Uma boa dica é usar elásticos menores e prender no comprimento do rabo de cavalo com um intervalo que dê espaço para poder fazer volume entre eles e deixá-lo mais charmoso.

“Aplique EMPOWER no cabelo todo antes de pentear e na finalização, de maneira mais suave, para eliminar o frizz e dar acabamento nas pontas.”

Elas são as queridinhas do momento e não à toa, pois praticidade, beleza e eficácia são seus pontos fortes para quem pratica atividade física com frequência. Divida seu cabelo ao meio para conseguir duas tranças embutidas tradicionais. Mantenha uma linha reta enquanto desce pela nuca e continue até as pontas, prenda com elástico no final. Repita todo o processo na outra metade.



## TRANÇAS BOXEADORAS



**AmoHair Cosméticos** - amohair.com.br  
f @amohair.oficial (14) 99610-7273



## **A**RIQUEZA DE NOSSAS TRADIÇÕES

*“Criar um restaurante com um conceito moderno, que se relacione com a sociedade, a cultura local e possua uma proposta gastronômica autêntica”*: estas são as primeiras palavras do projeto que estruturou o VinteDois, um dos restaurantes mais gostosos e originais da região.

A ideia de tratar a comida a partir de seu aspecto cultural foi o ponto inicial do desafio. O nome VinteDois é uma referência à Semana de Arte Moderna, ocorrida em 1922.

Inspirados por Alex Atala, o chefe de cozinha brasileiro mais importante da atualidade, e conscientes da riqueza de nossas tradições, naturalmente o VinteDois tornou-se um restaurante especializado em comida brasileira.

A opção foi se abrir para todas as possibilidades de nossa culinária, trabalhando com pratos tradicionais e contemporâneos. Costela no Bafo com Mandioca na Manteiga de Garrafa, Feijoada, Bobó de Camarão e Moqueca Baiana são alguns dos exemplos do melhor e mais gostoso de nossas tradições. A modernidade se expressa em pratos como o Risoto de Camarão com Tomate Confitado, o Dadinho de Tapioca e o Aruanã, espécie de peixe amazônico que é servido ao Molho de Ervas com Banana da Terra à Milanesa, tudo uma delícia.

Uma importante característica do VinteDois é a valorização da dieta sem carnes, de forma que grande parte do cardápio é destinado aos vegetarianos e veganos. Bobó Vegano, Moqueca de Banana da Terra, Feijoada Vegana e Arroz Carreteiro de Jaca são algumas das delícias servidas por lá.

Em meio à natureza, em um ambiente superagradável e com um atendimento acolhedor, sem dúvida é uma das melhores opções gastronômicas de nossa região.




### **Serviço:**

Localização: Rodovia Antonio Butignoli, Km 01, em Botucatu.

Tel:  14 3813 3132 (WhatsApp)

Funcionamento: De terça à domingo, no almoço / quinta, sexta e sábado, no jantar.

Redes Sociais:   @vintedoisrestaurante







# Sobre Beleza

"Quando nos convencemos estar diante de algo belo, diz Scruton, experimentamos uma parte do mundo ? um criatura, uma obra, uma visão, uma melodia ? como um fim em si mesma. A contemplação da beleza é o que nos salva ao fanatismo

utilitarista: um belo poema, uma bela música ou uma bela obra de arte não podem ser avaliadas por sua utilidade prática; não são meios para alguma outra coisa, mas têm valor em si mesmos, pelo simples fato de existirem. Devemos agir diante da beleza como agiríamos diante da amizade autêntica: se valorizamos um amigo apenas porque ele é útil, a verdade é que talvez não tenhamos amigo nenhum.

O grande paradoxo da beleza é que, se aceitarmos sua inutilidade essencial, ela pode se tornar infinitamente útil ? chegando, às vezes, ao ponto de nos salvar a vida, como ocorreu com Ariosto. "A beleza nos desafia a encontrar sentidos em seu objeto, a fazer comparações críticas e a examinar nossas vidas e emoções à luz do que encontramos", escreve Scruton. "A arte, a natureza e a figura humana nos convidam a situar essa experiência no centro de nossas vidas. Se o fazemos, então encontraremos um lugar de repouso do qual jamais nos cansaremos".

A beleza é um dos confortos humanos em meio à tempestade e ao desatino da existência; mas ela não nos consola escondendo as dores do mundo."

Trecho da Matéria: Por que a Beleza Importa - Roger Scruton

<https://estadodaarte.estadao.com.br/por-que-a-beleza-importa-parte-ii-a-beleza-o-misterio-e-a-consolacao/>

Imagem: Nascimento de Vênus

Fonte: Google



## PARCEIROS DA 11ª EDIÇÃO DA PLANNER DA MULHER



[www.closetcomconteudo.com](http://www.closetcomconteudo.com)

**Organização:** Closet com Conteúdo  
**Capa:** Viviane Amorim  
e Natália de Albuquerque  
**Foto:** Isabela Innocenti  
**Maquiagem Giovana Morales:**  
Vanessa Lopes Makeup

**Imagens interior da revista:**  
Pinterest | Google | Acervo Pessoal

REALIZAÇÃO:



APOIO:

Viviane Amorim

14 99113-0250