



6 PASSOS

Para melhorar sua  
IMAGEM

@rafaarante

# Quem é Rafaela Arante?

Sou Consultora de Imagem e Estilo. Formada em Paris-FR e pela Belas Artes-BR.

Ajudo mulheres no processo de adequação da imagem, do autoconhecimento até estarem prontas para o alcance de seus objetivos pessoais e profissionais. Minha missão é ajudá-las a descobrir, redescobrir e revelar suas melhores versões, trazendo sua beleza e suas potencialidades à superfície.

Eu acredito que dá para ter um visual elegante que se destaca em qualquer lugar, sem gastar rios de dinheiro

Brasileira residente na Croácia, e mãe. Amo viagens e as novas experiências que elas proporcionam. Apaixonada por moda, comportamento e desenvolvimento humano. Aproveite a leitura!



Sua imagem é percebida não somente pela roupa que você veste.

Um conjunto de elementos a compõe: aparência, postura, comportamento, modo de falar e conteúdo. À primeira vista, principalmente, os três primeiros têm mais da metade da importância.

Alguns ignoram o impacto da primeira impressão. Mas se ela não atender as expectativas, talvez você nem tenha a oportunidade de ir adiante com seu conteúdo.

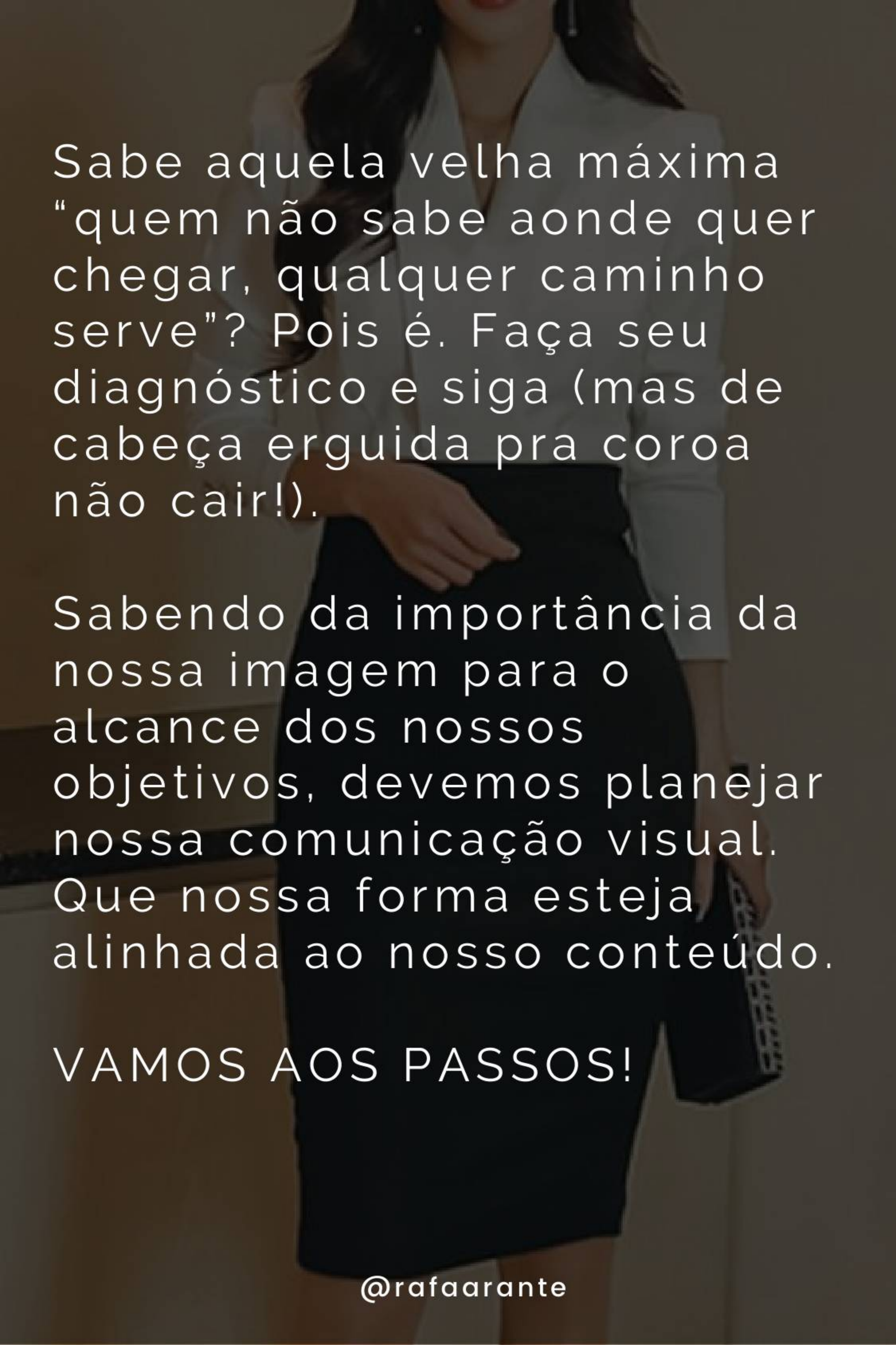
Segundo o designer americano Aaron Burns, "você nunca terá uma segunda chance de causar uma primeira impressão." Pense nisso!

Antes de qualquer detalhamento sobre os elementos para uma imagem mais apropriada, você precisa se conhecer melhor! Isso mesmo. Olhe pra dentro. Desenvolva a autoconsciência.

- Reflita e responda sobre você com muita honestidade.
- Como me vejo hoje, em termos de visual, relacionamentos e vida profissional?
- Como as pessoas me vêem? Quais os sinais que elas me dão sobre isso?
- Aonde quero chegar? Quais são os meus sonhos e objetivos?

Quais as mensagens desejo transmitir através da minha imagem? O que quero comunicar ao mundo? Quais minhas maiores qualidades e potencialidades? Tenho conseguido demonstrar isso por meio do meu visual? Quanto tempo dedico ao meu autocuidado? O que eu faço em prol de mim mesma? Quais os pontos que precisam de mais atenção na minha vida? Quais as necessidades de um guarda-roupas que atenda minha rotina e ambições ?

@rafaarante



Sabe aquela velha máxima “quem não sabe aonde quer chegar, qualquer caminho serve”? Pois é. Faça seu diagnóstico e siga (mas de cabeça erguida pra coroa não cair!).

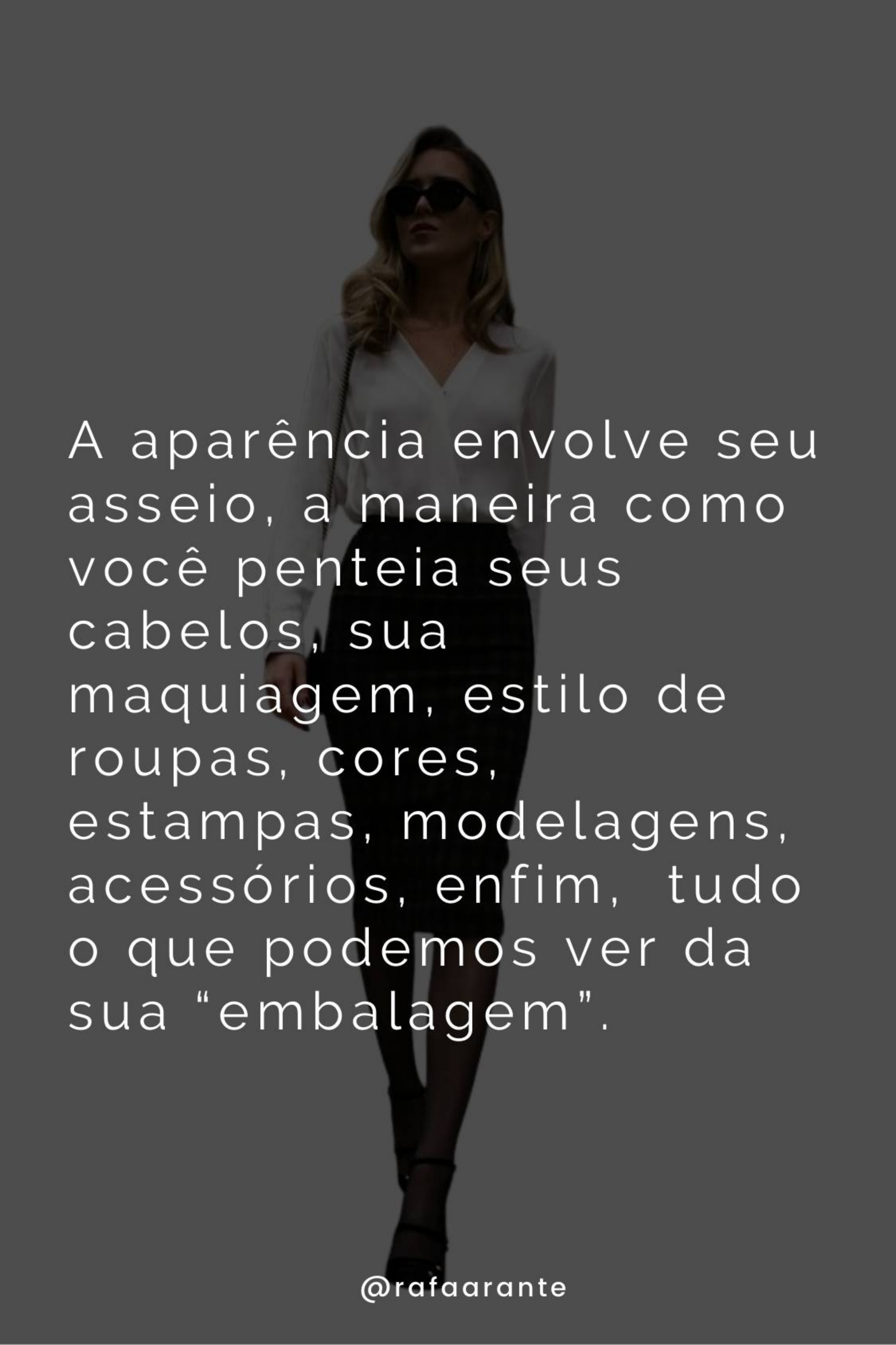
Sabendo da importância da nossa imagem para o alcance dos nossos objetivos, devemos planejar nossa comunicação visual. Que nossa forma esteja alinhada ao nosso conteúdo.

**VAMOS AOS PASSOS!**

# 1

## Aparência



A woman with long blonde hair, wearing sunglasses, a white long-sleeved blouse, and a black skirt, is walking. The image is dimmed, and white text is overlaid on the left side. The text reads: "A aparência envolve seu asseio, a maneira como você penteia seus cabelos, sua maquiagem, estilo de roupas, cores, estampas, modelagens, acessórios, enfim, tudo o que podemos ver da sua "embalagem"."

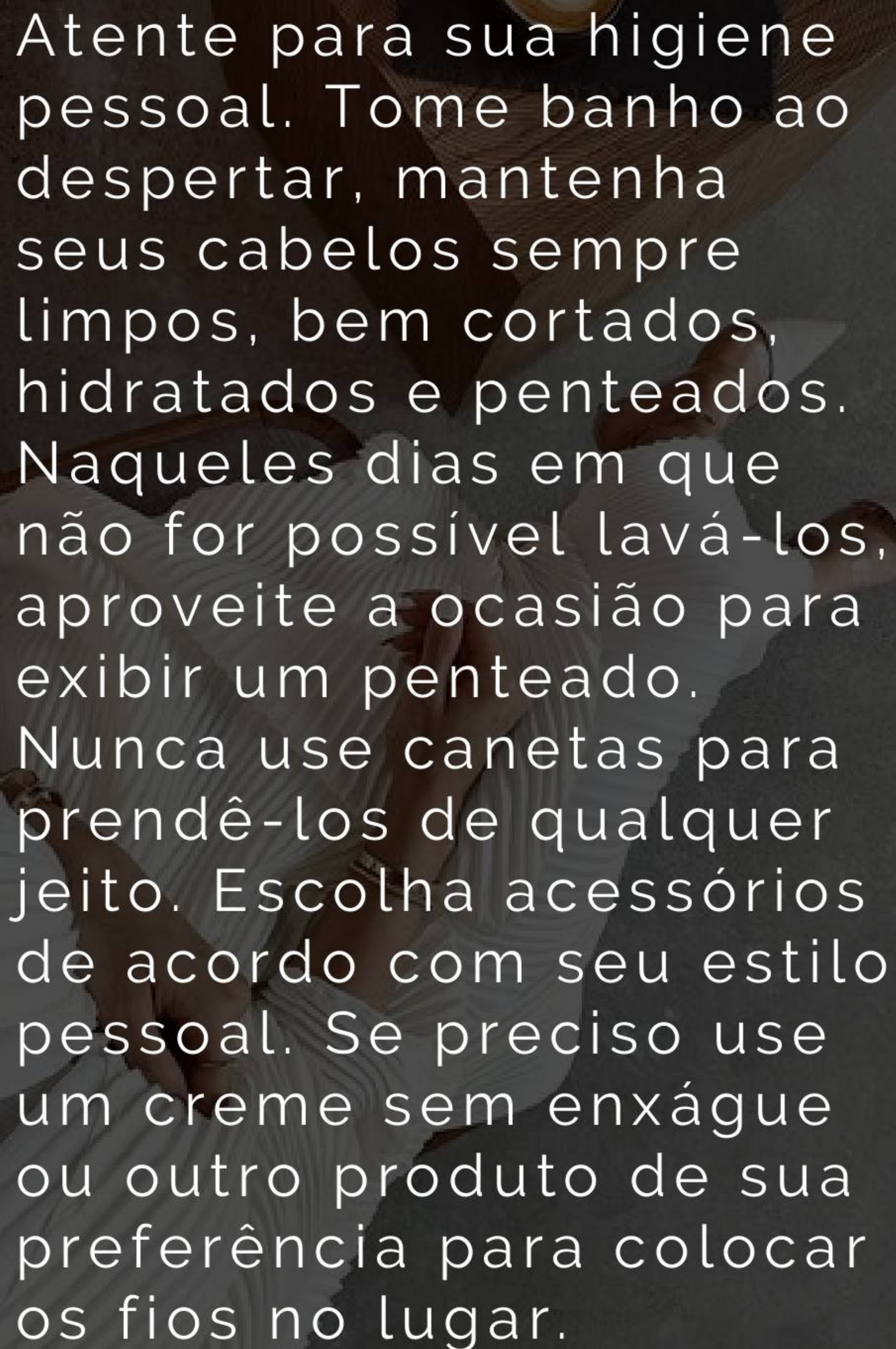
A aparência envolve seu asseio, a maneira como você penteia seus cabelos, sua maquiagem, estilo de roupas, cores, estampas, modelagens, acessórios, enfim, tudo o que podemos ver da sua "embalagem".

A person wearing a white lab coat is shown from the chest down, with their hands clasped in front of them. The background is a dark, textured surface. The text is overlaid on the image in a white, sans-serif font.

Cuide da sua aparência  
(de dentro pra fora e  
de fora pra dentro).

Uma boa alimentação  
aliada à atividades  
físicas podem melhorar  
significativamente sua  
aparência física.

Sentir-se mais  
saudável te trará mais  
confiança e disposição.  
As pessoas também  
notarão a diferença.

A woman with dark hair, wearing a white long-sleeved shirt, is sitting at a wooden table. She is looking down at her hands, which are resting on the table. On the table, there is a small white coffee cup with a latte art design, a white smartphone, and a white napkin. The background is a plain, light-colored wall.

Atente para sua higiene pessoal. Tome banho ao despertar, mantenha seus cabelos sempre limpos, bem cortados, hidratados e penteados. Naqueles dias em que não for possível lavá-los, aproveite a ocasião para exibir um penteado. Nunca use canetas para prendê-los de qualquer jeito. Escolha acessórios de acordo com seu estilo pessoal. Se preciso use um creme sem enxágue ou outro produto de sua preferência para colocar os fios no lugar.

@rafaarante

Não esqueça seu desodorante.  
Você pode ter um sempre a mão  
para repassar conforme a  
necessidade.

Mantenha os dentes bem limpos e o  
hálito agradável.

Durante o dia escolha fragrâncias  
mais frescas e leves. A noite você  
pode usar algo mais marcante, de  
acordo com suas preferências e  
estilo pessoal.

Tenha uma necessaire pra carregar  
com você seus produtos básicos.



Cuide das suas unhas. Sempre bem cortadas e lixadas. Retire o esmalte quando ele começar a descascar. Uma base já deixa o aspecto de cuidado.

@rafaarante



Assim como você  
acorda e faz sua  
higiene, aproveite  
para criar o hábito  
(se você ainda não  
tiver) de fazer uma  
maquiagem básica.

Um filtro solar com cor já uniformiza sua pele enquanto protege contra manchas e envelhecimento precoce. Um corretivo é indispensável pra suavizar olheiras caso você tenha. Elas dão um aspecto de cansaço, desânimo e até tristeza.

Uma cor nos lábios e nas bochechas para transmitirem um ar mais saudável e disposto.

Finalize com um rímel para dar mais expressão ao olhar.

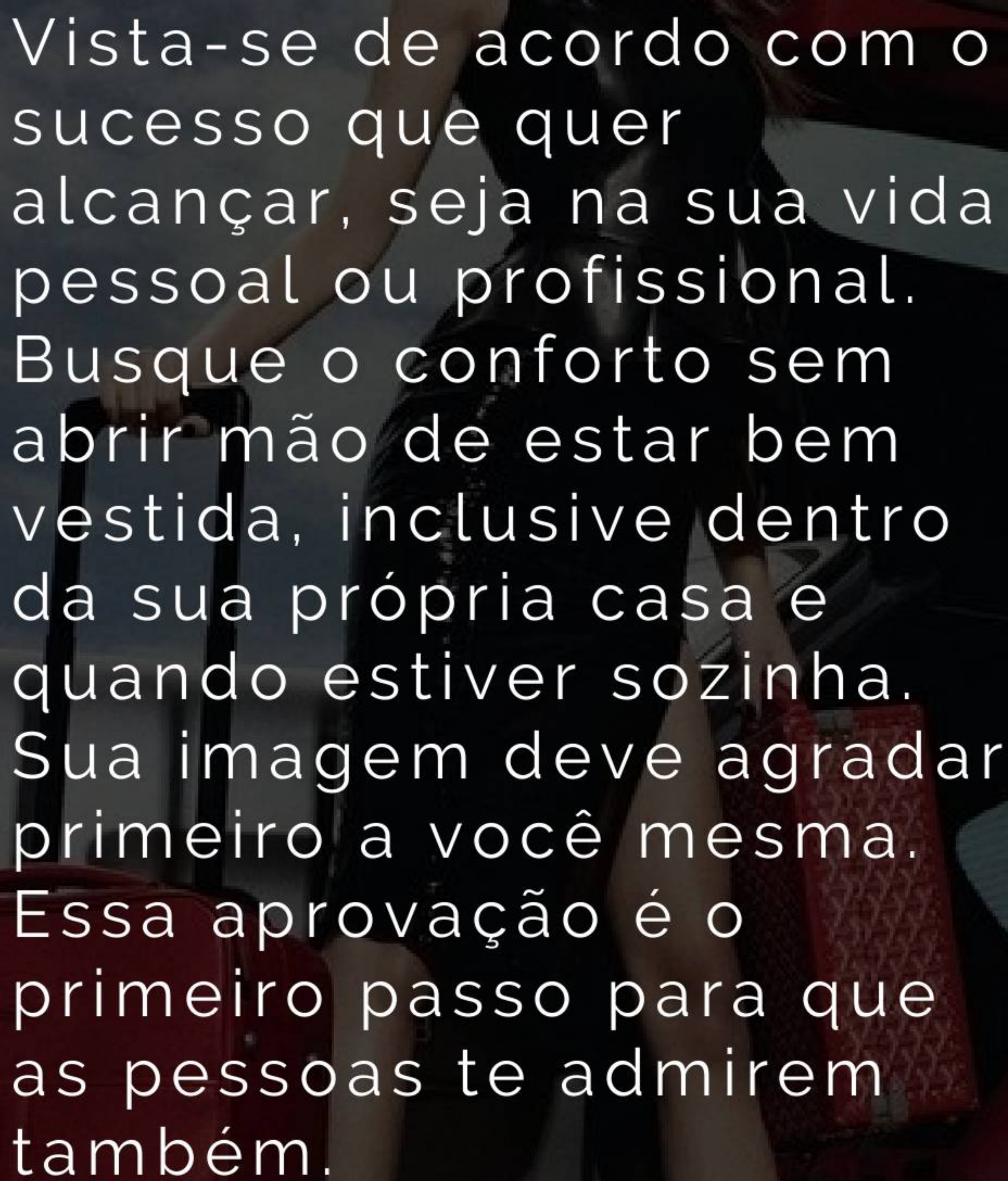
O autocuidado vai estimular sua autoconfiança e autoestima.

Experimente!

Seja sua prioridade.

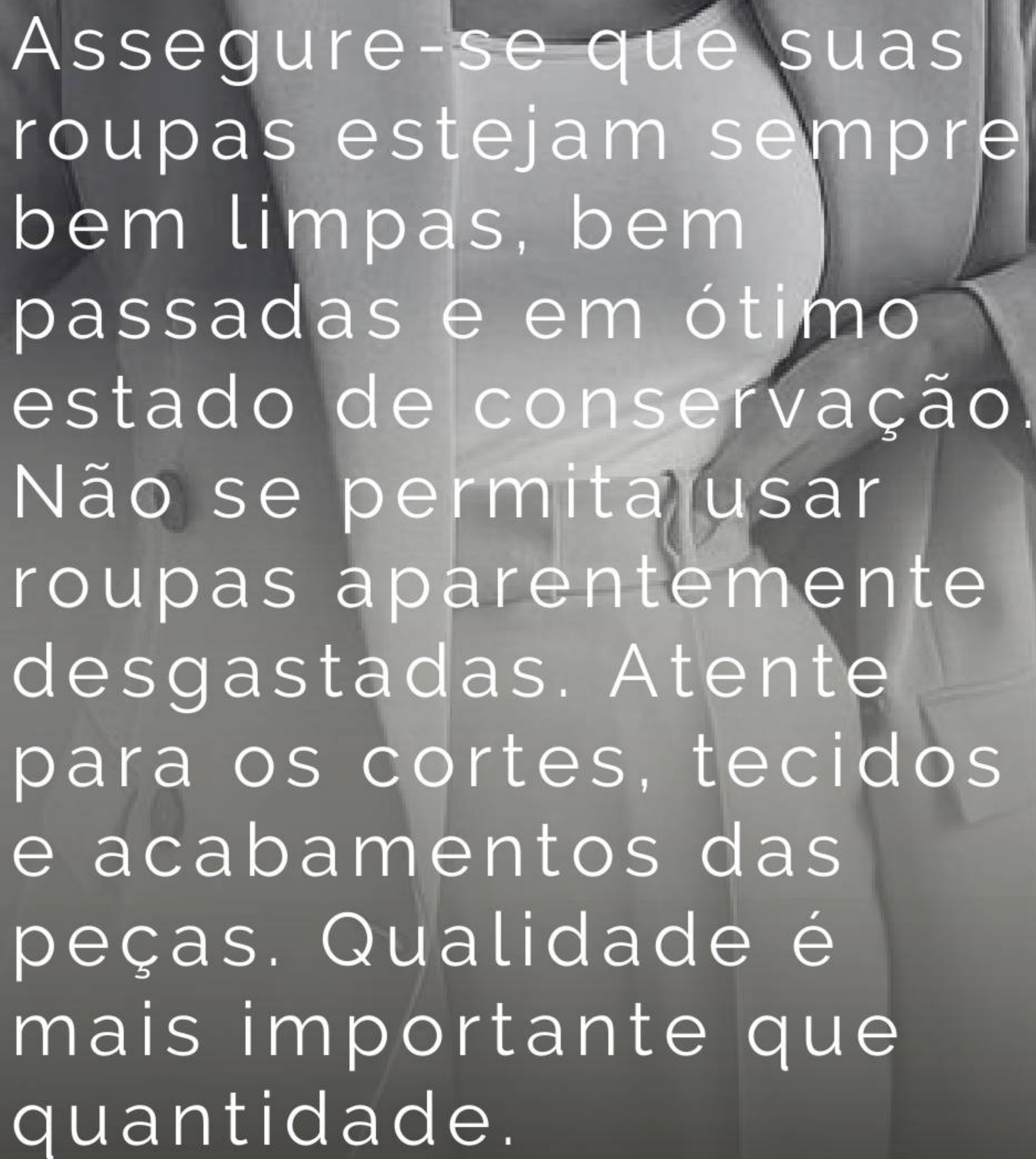


@rafaarante

A woman with blonde hair, wearing a black sleeveless dress, is pulling a red suitcase. She is holding a red shopping bag in her left hand. The background is a blurred indoor setting. The text is overlaid on the image in white.

Vista-se de acordo com o sucesso que quer alcançar, seja na sua vida pessoal ou profissional. Busque o conforto sem abrir mão de estar bem vestida, inclusive dentro da sua própria casa e quando estiver sozinha. Sua imagem deve agradar primeiro a você mesma. Essa aprovação é o primeiro passo para que as pessoas te admirem também.

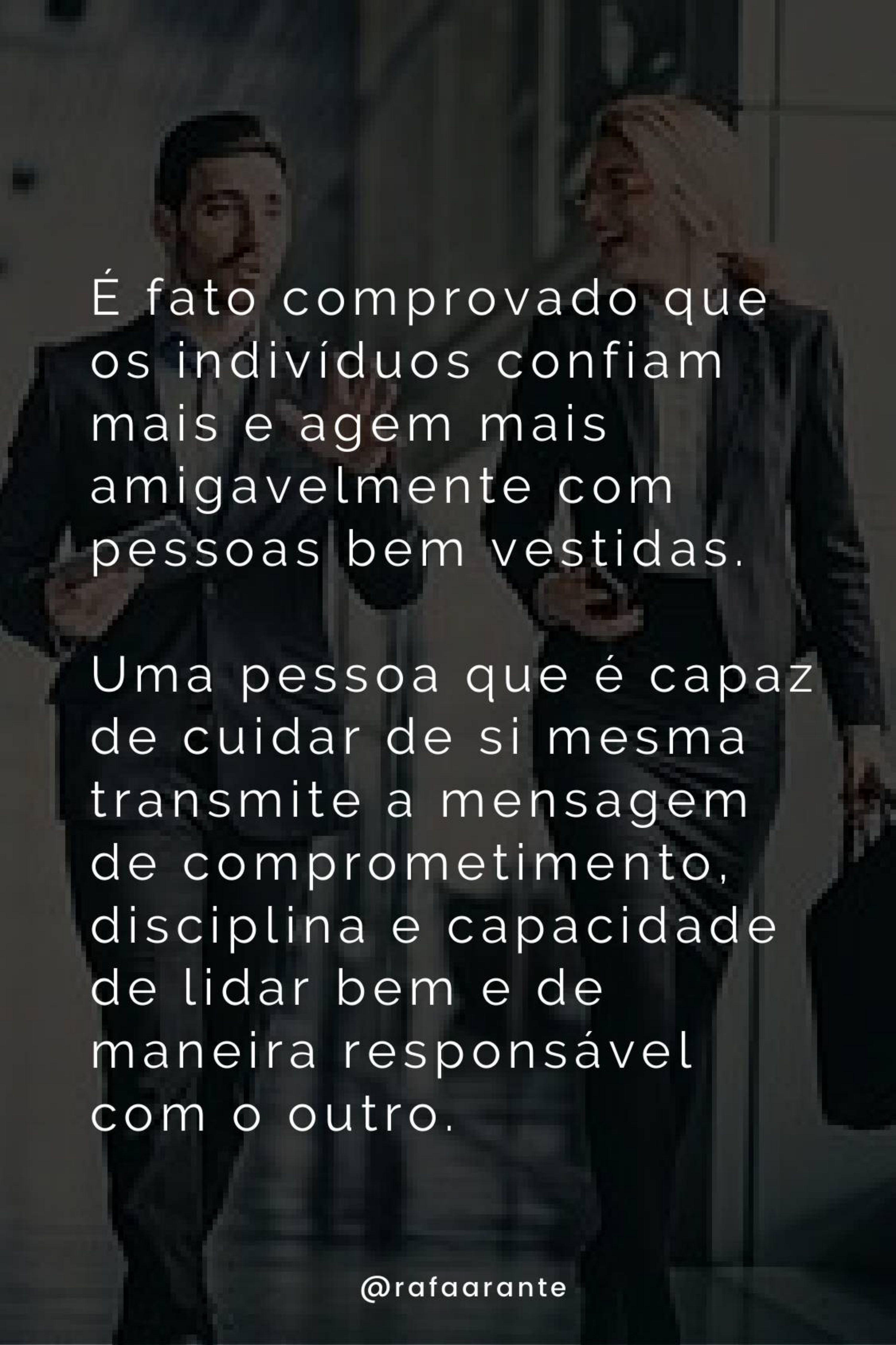
@rafaarante



Assegure-se que suas roupas estejam sempre bem limpas, bem passadas e em ótimo estado de conservação. Não se permita usar roupas aparentemente desgastadas. Atente para os cortes, tecidos e acabamentos das peças. Qualidade é mais importante que quantidade.

Lembra da mensagem que você deseja comunicar ao mundo? Então, faça uma pasta de referências com imagens de mulheres que passam esse recado sem dizer uma só palavra. Observe o cabelo, as combinações e modelagens. Faça as adaptações de acordo com suas necessidades e preferências. Inspire-se! Pode ser que você já tenha muitas coisas pra montar no seu armário e só estavam faltando ideias e um empurrãozinho!

@rafaarante

A dark, low-key photograph of two men in suits standing and talking. The man on the left is looking towards the man on the right, who is looking down. The background is indistinct.

É fato comprovado que os indivíduos confiam mais e agem mais amigavelmente com pessoas bem vestidas.

Uma pessoa que é capaz de cuidar de si mesma transmite a mensagem de comprometimento, disciplina e capacidade de lidar bem e de maneira responsável com o outro.



2

Postura



Adote uma linguagem corporal positiva.

Já sabemos, o corpo também fala. Gestos e posturas erradas podem transmitir uma ideia equivocada sobre você e suas intenções.

Olhe no olho. O contato visual deve ser adequado. Olhar de maneira muito penetrante pode demonstrar intimidação.

Costas eretas, peito aberto, ombros pra frente e queixo levemente pra cima.

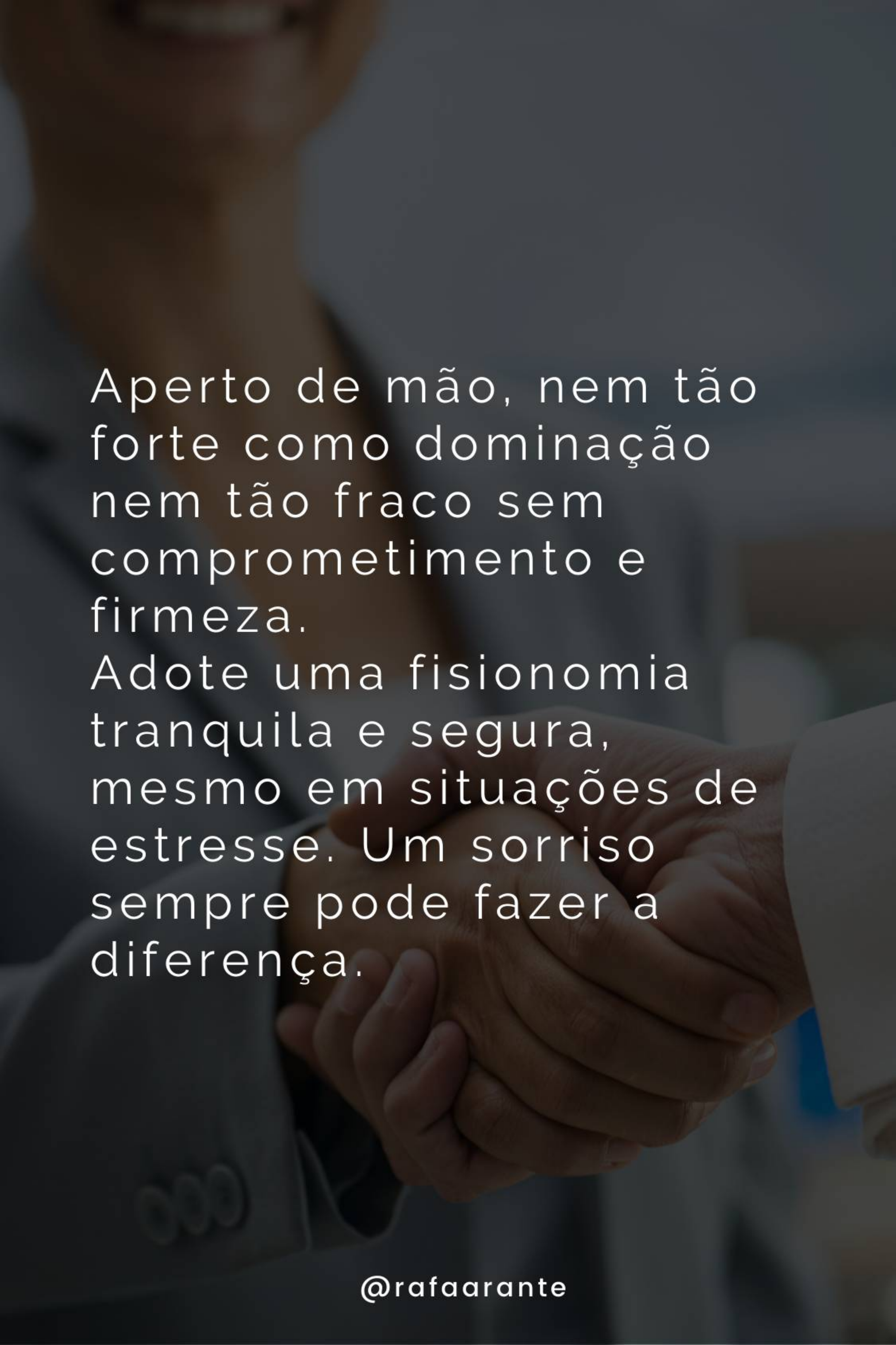
Evite braços cruzados ao ouvir.

Gesticule de acordo com a conversa, sem excessos. É preciso dinamismo para um dialogo interessante.

Cuidado com toques, especialmente quando não há (e não deve haver) liberdade na relação.

**O jeito que você anda, se senta, levanta, costuma permanecer, suas expressões faciais e gestual.**

@rafaarante



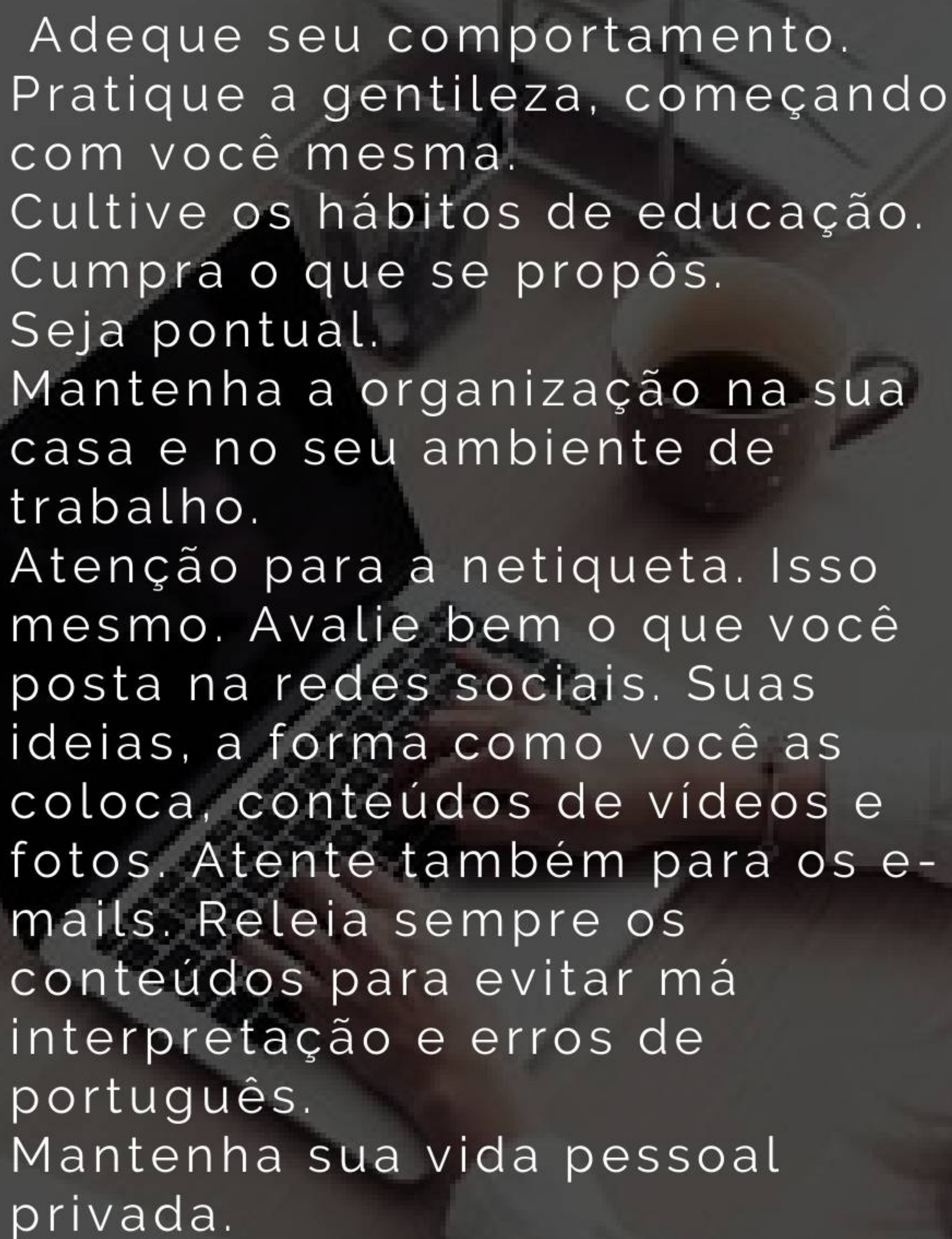
Aperto de mão, nem tão forte como dominação nem tão fraco sem comprometimento e firmeza.

Adote uma fisionomia tranquila e segura, mesmo em situações de estresse. Um sorriso sempre pode fazer a diferença.



3

# Comportamento



Adeque seu comportamento.  
Pratique a gentileza, começando com você mesma.  
Cultive os hábitos de educação.  
Cumpra o que se propôs.  
Seja pontual.  
Mantenha a organização na sua casa e no seu ambiente de trabalho.  
Atenção para a netiqueta. Isso mesmo. Avalie bem o que você posta na redes sociais. Suas ideias, a forma como você as coloca, conteúdos de vídeos e fotos. Atente também para os e-mails. Releia sempre os conteúdos para evitar má interpretação e erros de português.  
Mantenha sua vida pessoal privada.

Suas ações e reações, como organiza seus espaços, seus objetos pessoais, e até o que e como você come!

@rafaarante



4

Fala

Atente para sua fala. Comunicar-se adequadamente, saber se expressar em diferentes situações é essencial.

Uma dica infalível para aumentar seus conhecimentos e vocabulário é a leitura.

Escolha o momento certo para mostrar seu posicionamento com argumentos sólidos e entonação adequada. Fale na velocidade ideal. Nem devagar demais entediando o ouvinte, nem atropelando as palavras. A intensidade também é muito importante. Nem baixo demais demonstrando insegurança nem alto demais.

Ouçã atentamente e demonstre interesse.

Elogie o que há de bom e positivo no outro.

**Seu vocabulário, tom, altura de voz e velocidade das palavras.**

@rafaarante

A black and white photograph of a woman with dark hair, wearing large sunglasses and a white blazer over a white shirt. She is smiling and looking towards the camera. The background shows a dark wooden door and a light-colored wall with architectural details. A semi-transparent brown rectangular overlay is positioned in the lower half of the image, containing the text '5 Conhecer seu Estilo' in a white serif font.

5  
Conhecer  
seu Estilo

# Estilo Casual

A mulher que preza por vestir-se de maneira casual, é de espírito bastante jovial e tem senso de liberdade, segura de si, com leveza, descontração e ao mesmo tempo muita elegância. Sem muitos segredos, o estilo casual nada mais é a “junção” de todas as peças básicas/clássicas e informais do seu guarda-roupa.

# Estilo Casual



@rafaarante  
@rafaarante

# Estilo Clássico

O estilo clássico é aquele que consegue unir, com muita facilidade, a praticidade à elegância. Peças desse tipo são essenciais para transmitir uma sensação de seriedade e responsabilidade por meio do look. Por isso, ele é muito usado por mulheres empresárias ou que ocupam altos cargos em uma empresa.

# Estilo Clásico



@rafaarante

# Estilo Contemporâneo

O Estilo Contemporâneo representa a mulher que gosta de estar com um visual atualizado, mas sem excessos. Por isso, podemos dizer que é o estilo de quem aprecia novidades, contudo, estas precisam estar validadas, ou seja, público expressivo já deve estar a usá-las.

# Estilo Contemporâneo



@rafaarante

# Estilo Romântico

O estilo romântico é muito conhecido por trabalhar leveza e fluidez nas peças, explorando a feminilidade por meio de babados, de rendas, de bordados e de laços, assim como por meio de cores suaves e pouco contrastantes e de estampas, principalmente florais.

# Estilo Romântico



@rafaarante

# Estilo Criativo

O estilo criativo designa aquela pessoa que não tem medo de ousar. Geralmente faz parte do cotidiano de mulheres que trabalham com arte e criatividade. Por se tratar de um estilo jovem e despojado, é preciso ter cuidado com o exagero para criar um total look que comunique a sua essência e seus objetivos.

# Estilo Criativo



@rafaarante

# Estilo Sensual

O estilo Sexy ou Sensual revela uma mulher forte, poderosa e que gosta de valorizar o corpo.

As roupas são geralmente clean, porém justas e com decotes acentuados, fendas ou recortes. Mulheres deste estilo gostam de um salto alto fino e de chamar a atenção para partes estratégicas do corpo.

# Estilo Sensual



@rafaarante

# Estilo Moderno

O estilo moderno (ou modernista) refere-se a uma tendência única na arte e na arquitetura que se desenvolveu na primeira metade do século XX. E, ao contrário do que muitos pensam, o estilo moderno não precisa ser composto apenas por objetos e móveis com design futurista.

# Estilo Moderno



@rafaarante



6

Seja Você!

Invista no seu desenvolvimento. Priorize sua formação e qualificação. O conhecimento empodera e transforma. Cuide da sua mente. Você é o seu maior e melhor investimento!

As falas e assuntos no primeiro contato. Depois das impressões iniciais, ele deve se sustentar.

Se tudo, isso mesmo, absolutamente T-U-D-O comunica, que esse discurso seja coerente e fale muito bem de nós.



*Não aceite  
migalhas*

---

@rafaarante



Você não é:

A marca da sua roupa, o corte do seu cabelo, a roupa da moda, as vozes que te diminuem...

@rafaarante



Você não é:

...Os erros que você cometeu, as expectativas frustradas, os tombos que a vida trouxe.



Você é:

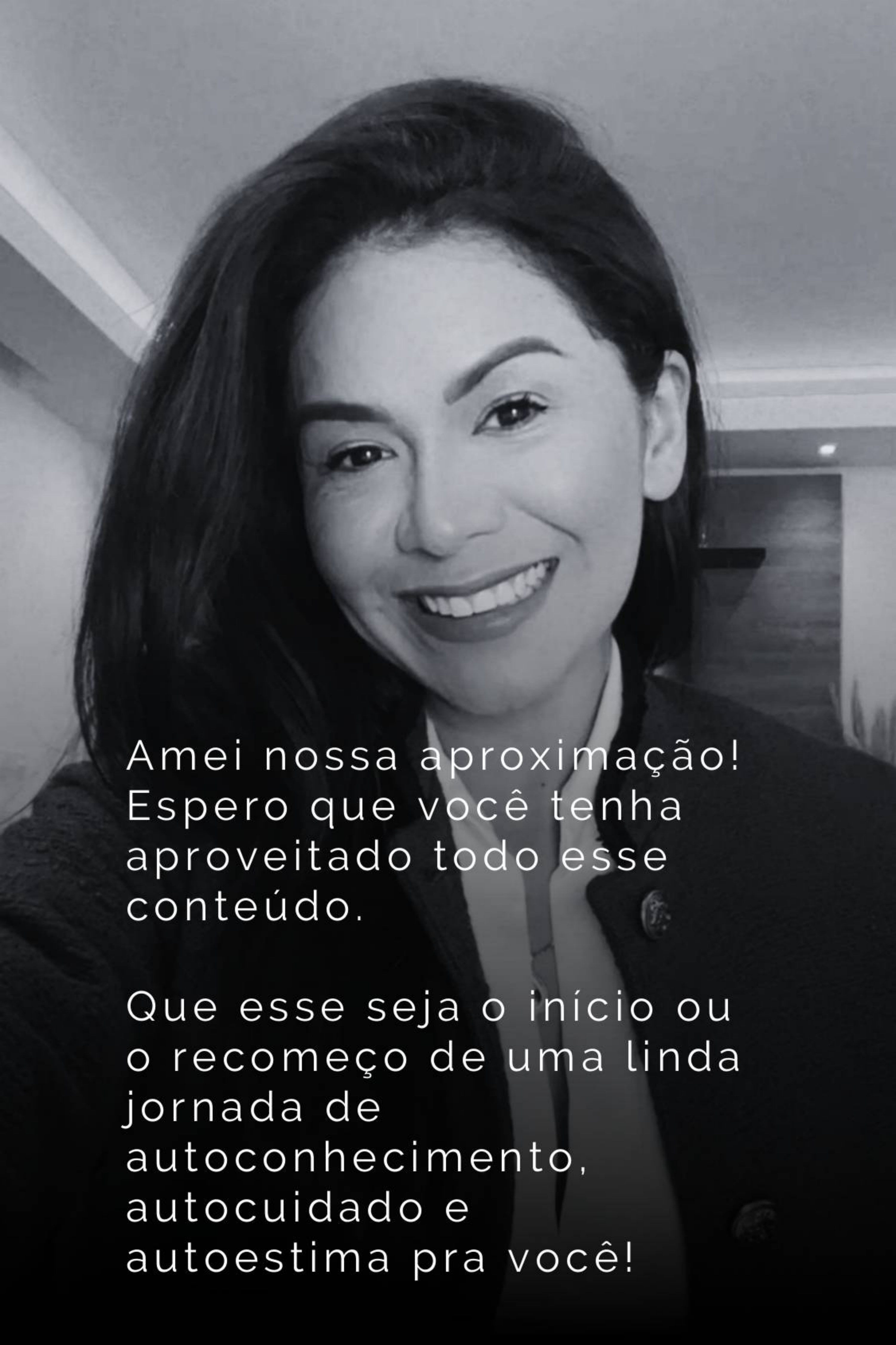
O tempero único que foi lhe dado,  
a força dentro do seu coração, sua  
forma de ver o mundo, bela à sua  
maneira, você é sua UNICIDADE.

@rafaarante



SEJA APENAS VOCÊ!

@rafaarante



Amei nossa aproximação!  
Espero que você tenha  
aproveitado todo esse  
conteúdo.

Que esse seja o início ou  
o recomeço de uma linda  
jornada de  
autoconhecimento,  
autocuidado e  
autoestima pra você!

# Parabéns!

Rafa Arante



rafaarante



Falar diretamente comigo

@rafaarante