

sobreposições com outras texturas. A ideia é assumir a peça como protagonista e brincar com as possibilidades. “O mais importante é que a renda pareça uma escolha de styling, não algo aleatório no look”, reforça Tamara.

## Em constante reinvenção

Para a designer Bruna Lais, a longevidade da peça também explica seu sucesso. “É uma peça que consegue se manter atual ao longo dos anos e se adapta a diversas ocasiões”, afirma.

Essa capacidade de se reinventar faz com que a segunda pele de renda atravessasse tendências sem perder relevância. Mas, para garantir um bom investimento, ela destaca a importância da qualidade do material. “Optar por rendas como a guipur faz diferença na durabilidade e no conforto, já que é uma peça justa ao corpo”, explica.

Além disso, Bruna reforça que o equilíbrio é essencial na hora de montar o look. Em ocasiões formais, a dica é apostar em combinações mais discretas, com alfaiataria e acessórios neutros. Já no casual, vale explorar combinações mais livres, como jeans, camisas abertas e até couro.

O retorno da segunda pele de renda também está diretamente ligado ao resgate de tendências dos anos 1980 e 1990. Transparências, cetim e sobreposições voltaram com força, agora com uma leitura mais atual.

**Com alfaiataria, a renda ganha sofisticação e um toque contemporâneo**



## COMO USAR NO DIA A DIA

- Aposte em jeans reto ou amplo para equilibrar a transparência
- Combine com blazer estruturado para um visual sofisticado
- Use sob camisarias abertas para um efeito moderno
- Prefira acessórios mais ousados para trazer personalidade
- Evite excesso de brilho para não puxar o look para a noite

Ícones da cultura pop ajudaram a consolidar essa estética, como Madonna, que explorava a renda de forma ousada e cheia de personalidade. Hoje, essa influência aparece reinterpretada, menos literal, mais conceitual e mais versátil.

Se antes a renda era quase exclusiva de produções noturnas, hoje ela ganha espaço também durante o dia. E, segundo as especialistas, é justamente nesse contexto que ela se torna mais interessante.

A chave está no equilíbrio. Peças estruturadas, modelagens amplas e uma paleta mais limpa ajudam a adaptar a transparência para o cotidiano. Com isso, a segunda pele de renda deixa de ser um elemento previsível e passa a ocupar um lugar mais criativo no styling.

## Depois que o bebê nasce, o corpo da mulher também precisa de atenção!

Enquanto o nascimento de um filho concentra todos os olhares no bebê, o corpo da mulher — que sustentou toda essa transformação — costuma ficar em segundo plano.

Durante a gestação, o abdômen se adapta, a postura se reorganiza e a musculatura profunda passa por mudanças importantes. No pós-parto, porém, é comum que essas alterações sejam tratadas como “naturais” — e, por isso, ignoradas.



### MAS EXISTE OUTRO CAMINHO

Hoje, abordagens conservadoras vêm ganhando espaço ao propor a recuperação funcional do corpo por meio de exercícios específicos e reeducação postural.

O objetivo não é apenas reduzir sintomas, mas devolver ao corpo estabilidade, força e capacidade de sustentação.

### O QUE MUITAS MULHERES SENTEM - MAS NÃO FALAM:



Volume abdominal persistente



Dores nas costas



Fraqueza no centro do corpo



Escape de urina



Sensação de desconexão corporal



### UMA ABORDAGEM BASEADA EM EXPERIÊNCIA PRÁTICA

Mãe de dois filhos, a educadora física Patrícia Farago percorreu esse caminho na própria experiência e trouxe ao Brasil abordagens internacionais voltadas à reabilitação abdominal e postural.

Há mais de 14 anos, acompanha mulheres no processo de reconexão com o próprio corpo no pós-parto.

### O QUE ESTÁ POR TRÁS DISSO

Entre os fatores mais comuns está a diástase abdominal — o afastamento dos músculos do abdômen — associada a alterações posturais e sobrecarga no assoalho pélvico.

Sem orientação adequada, esses quadros podem se prolongar e, muitas vezes, levam à ideia de que a cirurgia é o único caminho.



### DIÁSTASE ABDOMINAL:

Afastamento dos músculos retos do abdômen.

### PATRICIA FARAGO

Educadora física | Especialista em reabilitação abdominal e postural

Atuação com base em métodos internacionais, como a Tupler Technique®

“ UM NOVO OLHAR SOBRE O CUIDADO FEMININO. Cuidar do corpo após a gestação não é apenas uma questão estética. É saúde, função e qualidade de vida. ”

Quer entender o que está acontecendo com o seu corpo? Aponte a câmera do celular para o QR Code e fale diretamente com a equipe.



@patyfarago

@institutofarago

Asa Norte - Brasília