

sobre como ajustes na bainha, nas mangas e na cintura fazem com que as roupas pareçam feitas sob medida.

Além disso, segundo ela, roupas passadas, sapatos limpos e cabelos arrumados elevam o nível de qualquer look, por serem a primeira impressão visual. Sara Miranda, de 19 anos, é estudante de direito e estagiária do Detran-DF. Ela explica que, apesar de as roupas não serem tão restritas como nos estereótipos, ainda há uma ideário na área de advocacia. “Eu, como estagiária, tento seguir o jeito como as pessoas em cargos mais altos se vestem. Não sinto uma pressão, mas também não quero aparentar desleixo.”

Escolhas estratégicas

Com a correria, escolher a vestimenta diariamente é uma missão complicada e, muitas vezes, é preciso desenvolver o poder da multiplicação. Para evitar o consumo exagerado, guarda-roupas com peças clássicas ganham espaço.

Talita Martins, consultora comercial da Neuf, empresa de assessoria de imagem e visual, lembra que a estruturação do armário facilita o cotidiano. “Planejamento é uma ferramenta de produtividade. Reservar alguns minutos para organizar os looks da semana, considerando compromissos, reuniões e deslocamentos, reduz o estresse das manhãs e evita decisões por impulso”, ensina.

Nesse sentido, uma regra disseminada por especialistas da área é que, para um guarda-roupa funcional, cada parte de baixo (calça/saia) deve conseguir criar pelo menos três combinações com partes de cima diferentes. Essa lógica faz parte do conceito de armário cápsula: uma seleção inteligente de poucas peças, duráveis e versáteis, que se combinam entre si. Além de economizar tempo nas manhãs, a estratégia alinha a imagem profissional a um consumo mais consciente e sustentável.

As peças, no entanto, podem se encaixar em diversos contextos e formas de expressão. A assinatura do estilo vem acompanhada de identidade, com modelagens e acessórios diferentes. Camila Tonissi, 22 anos, recém-formada em arquitetura, percebeu uma necessidade de transição entre o ambiente acadêmico e o profissional. “Eu costumo usar, principalmente, calças de alfaiataria ou jeans, camisas e blusas básicas que cobrem toda a barriga. Também uso vestidos longos, evitando usar mais curtos.”

Além do básico

Para sair do básico de sempre, a aposta pode ser nas aspectos têxteis e nos padrões. Karine explica que o uso de texturas, em materiais como couro, linho, tweed e seda, e estampas discretas, com padronagens atemporais como risca-de-giz e poá micro, traz mais personalidade aos looks de trabalho. Ademais, as cores não neutras podem aparecer em detalhes, como em bolsas, sapatos ou até no batom.



Proporções diferentes, como o baggy, trazem um toque especial para as roupas

Nessa ótica, os elementos complementares às roupas também atraem o olhar e transmitem uma mensagem. “As pessoas costumam olhar primeiro para o rosto e depois para os pés e acessórios”, complementa Karine. Assim, sapatos e bolsas desgastados desvalorizam looks bem montados.

A estrutura e o formato também influenciam a imagem. Sapatos com estrutura firme e bico fino ou alongado transmitem poder, autoridade e liderança. Calçados de bico redondo, tênis ou sapatilhas comunicam acessibilidade, praticidade e dinamismo. Além disso, bolsas estruturadas passam a mensagem de organização, profissionalismo e firmeza, enquanto bolsas muito moles ou desestruturadas passam uma imagem mais informal.

Karine ressalta que, a fim de comunicar intenção e elegância, sapatos e bolsas devem conversar em nível de formalidade e temperatura de cor, mas não precisam ser rigorosamente do mesmo tom. Essas dicas valorizam a vestimenta e marcam a identidade no ambiente de trabalho.

Um dos pontos mais relevantes, porém, é saber montar looks que respeitem as formas naturais do corpo.

EM QUAIS PEÇAS INVESTIR PARA O AMBIENTE DE TRABALHO?

No guarda-roupa feminino:

- Blazer de alfaiataria em tom neutro: corte reto e bom caimento (preto, marinho ou bege/marrom).
- Calça de alfaiataria reta ou pantacourt: de preferência em tecido com bom caimento (encorpado, mas confortável).
- Camisa de botão branca ou off-white: de algodão estruturado ou seda/viscose.
- Blusa de malha encorpada ou tricô leve: com decote discreto (gola alta ou V suave).
- Vestido envelope ou tubinho estruturado: com comprimento mídi, fácil de transitar entre o formal e o casual elegante.

Para o guarda-roupa masculino:

- Blazer desestruturado ou costume marinho/cinza: sem ombreiras rígidas para garantir versatilidade.
- Camisa social clara (branca ou azul-clara): em tricoline de algodão.
- Calça de alfaiataria: nas cores bege, marinho ou cinza-chumbo.
- Camisa polo estruturada (se o dress code permitir): sem estampas ou logos chamativos.

“Entender o próprio biotipo não significa seguir regras rígidas, mas reconhecer quais modelagens, tecidos e proporções favorecem sua silhueta e proporcionam conforto ao longo do dia. Quando conforto e bom caimento caminham juntos, a pessoa transmite mais segurança, naturalidade e presença — fatores que impactam diretamente a percepção profissional”, frisa Talita.

Ela relembra também que, com a ascensão na carreira, o look deve ganhar mais compromisso: “A imagem deve refletir a responsabilidade, a maturidade e o posicionamento exigidos pela nova função. Isso não significa abandonar a personalidade ou mudar completamente o estilo, mas fazer escolhas mais intencionais”. Nesse sentido, peças com melhor acabamento, cores bem coordenadas e um visual mais estruturado ajudam a comunicar liderança, autoridade e credibilidade. A imagem passa a reforçar a mensagem de que aquela pessoa está preparada para ocupar o novo espaço que conquistou.

*Estagiária sob supervisão de Sibele Negromonte