

# Como escolher O SUTIÁ CERTO

Raras são as mulheres que acertam no tamanho do seu sutiá. Margarida e Inês são fundadoras de um novo conceito que vai revolucionar a forma como escolhemos a peça de roupa que fica mais perto do coração. Por Cristina T. Correia

Se somos "sportswomen" ou de Margarida Inês, duas jovens profetas que vivem a nossa vida há dez e quatro anos, respectivamente, e que transformaram uma dificuldade pessoal num projeto profissional. Margarida, licenciada e designer industrial, tinha problemas ao encontrar o tamanho certo de sutiá. "A

roupa assenta-me mal", diz, levanta-se e compõe a engenharia destas peças, à procura de formatos adequados. Em Setembro de 2009, com Inês, uma especialista em gestão de marcas, abriu a loja Dama de Copas. São nos primeiros três meses depois de abastecerem a mais de 70 mulheres.



Inês Bastos e Margarida Furtado, as duas fundadoras da Dama de Copas, um sutiá onde encontro inguise e acolchamento.

## QUATRO ERROS FATAIS

Se os erros comuns, segundo Margarida e Inês, se implicam um mau suporte do peito:

- O tamanho de costas é demasiado largo. O lombo do sutiá não deve afundar-se mais de dois dedos das costas. Se isso acontece, a peça está muito larga e não suporta o peso.
- O meio do tiracão apertado no esterno. Inuítiles, adaptado para os tamanhos médios e grandes.
- Copas demasiado pequenas. Os arcos do sutiá devem acompanhar o peito, desde o centro do tórax até ao esterno. Arco colocados muito abaixo do peito de certeza desvia. Outros dois conceitos mais inuítiles é o efeito de duplo peito, em que cada seno parece dividido em dois, ou um peito

para fora da copa, e de lado, junto às axilas.

- Usar sutiás acolchados ou push-up. O push-up é muito popular entre as mulheres de peito pequeno. Mas a copa, geralmente pequena, empurra os seios, empurrando-os para cima e para as axilas do sutiá. Segundo a Escola Brasileira de Osteopatia, este efeito pode "interagir os movimentos de modo a magoar as costelas e o diafragma". Já o acolchado costuma ser indicado para mulheres de peito grande para um efeito redutor. Mas espere-se contra a ação tonificante. De lado, parece efetivamente mais pesado, mas, visto de frente, alonga a silhueta e não fica com uma forma arredondada e coiza.

## À SUA MEDIDA

Sabe como fazer a medição do seu tamanho de sutiá?

- Com uma fita métrica, tire a medida do perímetro de costas debaixo dos seios, com o peito avestibado de ar, bem justo, e anote o valor em centímetros. Retire-lhe 5 ou 10cm, e terá o seu tamanho de costas. Ex.: 85cm de perímetro, tamanho 85 (ou 38 polegadas, no sistema numérico inglês).
- Meça o perímetro do tórax, com o sem sutiá, passando a fita na parte mais volumosa dos seios, com o peito cheio de ar. Anote a medida exata. Veja a correspondência, em cm, com o tamanho de copa em <http://damaedecopas.pt/dafita-o-tamanho-certo/>.
- Ao escolher um modelo, use o sutiá apertado no gâmbro/coltete para manter a elasticidade e forma do peito.

## AMIGAS DO PEITO

Calcula-se que entre 80% e 90% das mulheres use o tamanho de sutiá errado. Na maior parte dos casos, as copas são pouco profundas ou não estão bem estruturadas, como nos explica Inês.

A Dama de Copas não é uma normal loja de lingerie, mas um salão consultório, onde só se vai com hora marcada, já que, para cada mulher, a média de tempo de atendimento é de 15 minutos. Di-se, aconselhamento, fala-se sobre erros a evitar quando se compra e veste um sutiá. Assim-se medições apenas para encontrar o verdadeiro tamanho. O resultado faz toda a diferença, sobretudo para copas estreitas, mulheres com peito muito grande ou muito pequeno. Os primeiros casos são os mais dramáticos: com o sutiá certo, não parece que perdemos, pelo menos, cinco quilos. A silhueta fica mais elegante, o peito mais bem delineado, a roupa assenta melhor e até a postura melhora.

Muito populares são também os shortsuits, que jantam alguns e conhecidas durante hora e meia, duas horas, onde se ouvem verdades e raios sobre o sutiá, como vesti-lo correctamente e também se experimentam modelos. Uma experiência aconselhada sobretudo a quem usa tamanhos grandes e a谁 que só consegue encontrar peças dignas de tempo da mãe que lhe serve. O aconselhamento individual e os workshops são serviços grátis, só paga as peças que compra.



Os especialistas calculam que, em média, cada mulher muda de número de sutiá seis vezes ao longo da vida, devido a alterações hormonais e oscilações do peso.

### Contactos Úteis:

Dama de Copas, R. do Carmo, 51, 2.º B, Lisboa  
[www.damaedecopas.pt](http://www.damaedecopas.pt); [dama@damaedecopas.pt](mailto:dama@damaedecopas.pt)  
ou pelo tel. 96 479 42 50.