

O Tamanho Conta... e Muito



Quantas vezes já vestiu um top e sentiu que não lhe ficava bem? Não pense que o problema está no seu corpo, muito provavelmente usa o sutiã errado... o que acontece à maioria das mulheres.

► Um estudo da British Chiropractic Association revelou que cerca de 80% das mulheres não usa o tamanho certo de sutiã. O problema é que isto influencia a vida a nível estético e de saúde, em especial para quem tem peito grande, pois pode vir a sofrer da coluna. Esta peça não serve apenas para a deixar bonita ou sexy, serve acima de tudo para suportar o peso do peito. Mas muitas mulheres continuam a ignorar o desconforto e a cometer o erro mais comum: tamanho exagerado nas costas e pequeno na copa. Um bom teste é levantar os dois braços e verificar se o sutiã se move. Se sim, algo está errado.

As regras básicas

Esta questão é importante, porque o tamanho varia até com as oscilações de peso. Por isso, fixe esta regra bastante simples: quem tem peito grande deve usar alças largas e se for pequeno os sutiãs almofadados e com armação são os que mais favorecem. O seio deve encher toda a copa, não aparecendo por cima ou dos lados, e as alças devem ficar direitas. Já os colchetes querem-se centrados nas costas, de modo a que o primeiro aperto fique logo perfeito e os restantes sirvam de ajuste à medida que o elástico alarga com o tempo.

O tamanho é composto por um número que equivale à largura do tórax e uma letra que define o tamanho da copa, isto é, do seio. Para o descobrir, pegue na fita métrica e meça por baixo do peito, em expiração. Conforme o resultado, retira 5 a 10cm e obtém o número da medida das costas. Depois, mede por cima do peito em inspiração, no sítio com maior volume, e chega à letra correspondente. Se as costas estiverem largas e a copa certa, compre um número mais pequeno, mas com letra maior. Por exemplo, se vestia um 34B, agora escolha um 32C. Enquanto não estiver bem, experimente até chegar ao tamanho perfeito.

Preciso de ajuda!

Há cerca de dois anos, as dúvidas de Inês e Margarida levaram-nas a observar o mercado de sutiãs em Portugal. Depressa concluíram que não respondia às necessidades da maioria das mulheres. Assim, investigaram e chegaram ao inovador conceito de 'bra fitting'. Primeiro um blogue, depois workshops, e desde Janeiro o salão Dama de Copas (www.damadecopas.pt). Em privacidade absoluta, aconselham e ensinam a encontrar o número correto de sutiã e o que melhor se adapta a cada corpo. O que contribuiu para aumentar o bem-estar e a autoestima das clientes. ■

ERROS TÍPICOS NO USO DE SUTIÃS

- 1) **Muito largos**, sobem nas costas e não suportam o peso do peito.
- 2) **Demasiado pequenos na copa**, não abarcam o seio.
- 3) **Encurtar as alças**, para levantar o peito.
- 4) **Aros por cima do peito**, em vez de ficarem por baixo.
- 5) **Não saber vestir** o sutiã de forma correta.

AS VANTAGENS DO SUTIÃ CERTO

- 1 **Um tamanho adequado** modifica a silhueta, pois os seios ficam levantados e centrados, fazendo com que ganhe cintura.
- 2 **Os seios deixam de se tocar entre si**, o que diminui a transpiração e as irritações na pele.

- 3 **O sutiã certo mantém-se imóvel no corpo**, não sendo preciso andar a ajustá-lo ao longo do dia.
- 4 **Os seios não saltam das copas** ao menor movimento.
- 5 **A mulher fica com a postura ideal**, sem sobrecarregar ou vincar os ombros. E sem dores nas costas.
Fonte: www.damadecopas.pt