

GUIA DO SOUTIEN

Aprenda a escolher o modelo ideal para a sua silhueta e postura

COM CERTEZA JA deu por si a encaixar as alças do soutien e a puxá-lo para baixo, porque basta levantar os braços e ele sai do lugar. Bral de que engordou ou emagrecer? Não. Apenas que usa o tamanho errado. Um problema comum a 77 por cento das mulheres, de acordo com um estudo efectuado no Reino Unido pela *British Gynoplastic Association*. Segundo Tim Hutchful, especialista deste organismo, esta situação pode afectar os ombros e o peito e seguramente provocar dores nas costas.» Também ao nível da postura, especialmente em mulheres com grande volume mamário, o soutien certo pode fazer a diferença. Ponto por ponto, aprenda a escolhê-lo com a ajuda de especialistas na matéria.

Por
**MARIANA
CORREIA DE BARROS**
Com
**FLORA VIGEANT
GOMES** Cirurgiã Plástica
INÉS BASEK e
MARGARIDA FURST
Consultoras de Bra Fitting

Foto
ARTUR
Produção
MÓNICA MAIA

O tamanho é calculado de acordo com a medida do tórax (número) e do peito (letra). Contudo, os tamanhos variam em diversos países. Os modelos mais comuns são o europeu, o francês, o italiano, o britânico, o americano e o australiano. Em Portugal, usamos o modelo britânico, mas há um leque mais alargado de tamanhos, do que o vendido cá, o que justifica o facto de muitas mulheres usarem o tamanho errado», diz Inés Basek, consultora de *bra fitting*. Os tamanhos variam entre o 28 e o 46 (em Portugal apenas encontra do 32 ao 36) e as copas do AA ao K (em Portugal só existe A, B, C, D).

As copas devem conter a totalidade do seio. «As demasiado pequenas cortam o peito em dois, a chamada situação de peito duplo. Nestes casos, o seio sai também por baixo da axila e deixa gorduras de lado», explica Inés Basek. Isto acontece quando as copas (responsáveis por 20 por cento da sustentação) têm pouca profundidade e acabam por espalmar o peito. «Nos casos em que são demasiado grandes, em vez de apontar para as axilas (a sua posição correcta), o aro aponta para as costas».



TAMANHO

TOME
NOTA

«Os aros têm de ser adaptados ao tamanho do peito, para evitar compressão e traumatismos no peito», refere Flora Vigeant Gomes, cirurgiã plástica.

COPAS

AROS

ALÇAS

COSTAS

Dica

O soutien deve ser lavado à mão ou em sacos próprios (que respeitem o molde da copa) na máquina de lavar

As alças suportam apenas dez por cento do peso. Se deixarem marcas e provocarem dor nos ombros estão curtas ou a banda das costas está larga. Segundo Inés Basek, «se as alças estão largas, o peito tende a descair e a perder firmeza», pelo que devem ser bem ajustadas, mas de forma a que não fiquem demasiado tensas. No máximo, «devem permitir colocar dois dedos entre as alças e o ombro».

COMO VESTIR UM SOUTIEN

Para que se sinta confortável, siga os conselhos de Margarida Furst

1 Com as alças no comprimento máximo, incline-se ligeiramente para a frente, encaixe os seios dentro das copas e aperte o soutien no primeiro colchete.

2 Não se esqueça que os seios começam debaixo das axilas e é preciso puxá-los para que preencham bem a copa.

3 Suavemente, mexa o soutien para a esquerda e direita até que os seios assemtem nos aros.

4 Por fim, imobilize a banda do soutien e ajuste as alças até que fiquem com o tamanho ideal.

A banda de um soutien é o principal responsável pelo suporte do peito (entre 60 a 70 por cento do peso), por isso deve apertar bem o tórax. «Pode haver no máximo dois dedos de folga entre a banda e as costas. Se está demasiado larga, o peito fica descaído», alerta Margarida Furst. É também obrigatório que o soutien «assente numa linha horizontal, ou seja, fique imóvel no tórax e nas costas», acrescenta.

A principal função dos aros é a sustentação dos seios e «levantá-los de forma bonita», diz Margarida Furst, consultora em *bra fitting*. O facto de magoarem ou de subirem se se fazem movimentos mais rápidos são sinal de que o tamanho do soutien está errado. «Os aros devem assentar no tórax e acompanhar a linha do seio desde a axila até ao esterno. A parte da frente do soutien sustenta apenas dez por cento do peso do peito e deve ter, no máximo, um dedo de separação do tronco».

GRAVIDEZ

O peito muda de tamanho ao longo da vida. Mudanças hormonais, perda e aumento de peso e, em especial, a gravidez constituem momentos-chave em que deve reavaliar o tamanho do soutien. Segundo Inés Basek, durante a gravidez e amamentação, «o peito torna-se sensível e é necessário dar ainda mais atenção ao seu suporte. Para a amamentação, use um soutien adequado a essa situação, com o tamanho certo. Passado esse período espere que o peito estabilize para definir o seu novo tamanho. Os soutiens antigos vão com certeza deixar de servir».

SOUTIEN À MEDIDA

1 Coloque uma fita métrica debaixo dos seios, em linha horizontal. Expire, aperte bem e tire a medida do tórax. Para chegar ao tamanho correcto de costas retire entre cinco a dez centímetros do resultado.

2 Coloque a fita métrica à volta do peito, na zona onde este é mais volumoso e inspire bem para tirar a sua medida.

3 Para chegar ao número do tamanho de costas no modelo britânico (usado em Portugal), consulte uma tabela de conversão, por exemplo no site www.85b.org ou www.damadecopas.pt.

4 Na mesma tabela consulte o número de copa correspondente às costas e saiba quais os seus números nos outros sistemas de tamanhos mundiais.

5 Se servir bem na copa mas o tamanho de costas ficar um pouco largo, basta corrigir a banda.

FONTE: ADAPTADO DO SITE WWW.DAMADECOPAS.PT