

pre *ni*

Lusíadas
Hospital de Lisboa

7

**PERGUNTAS
PARA SABER
SE É FELIZ**

**DESCOBRIMOS
A FORMA MAIS
BARATA DE...**

- * Controlar o apetite
- * Adiar as rugas
- * Viver mais anos

**IMUNOTERAPIA
ESPERANÇA
CONTRA
O CANCRO**

**VELAS, STICKS,
SPRAYS
O QUE
ANDAMOS
A RESPIRAR?**

**TRABALHAR
DEMAIS
E OUTRAS
«DOENÇAS»
SEGUNDO
O PAPA
FRANCISCO**

Carminho
Fadista

**DIETA
A DOIS**
**MENOS PESO
MAIS PRAZER**
(TÃO SIMPLES QUE ATÉ ELE
VAI QUERER FAZER)

€2,20
Número 12 mensal
4 Trimestre 2015



como comprar

Sutiã

O modelo ideal depende de duas referências – largura do tórax e volume do peito – e pode mudar de marca para marca ou até com a idade.

POR CATARINA CALDEIRA BAGUINHO

COLABORAÇÃO MARGARIDA FURST Consultora de *bra fitting*, sócia fundadora da Dama de Copas



Comprar um sutiã não é uma tarefa complicada apenas para o sexo masculino. Margarida Furst, sócia fundadora da Dama de Copas, loja especializada em *bra fitting* e consultoria de lingerie, contacta todos os dias com mulheres que não sabem indicar – ou indicam erradamente – as duas referências essenciais para um sutiã ajustado: o tamanho e a copa. Sendo uma peça que tem a importante função de sustentar o peito e de ser «a base para a roupa assentar», convém saber qual escolher para cada situação. Segundo dados fornecidos pela Dama de Copas, €30 por cento das mulheres adequa-se ao modelo *balconnet*, com decote médio e alças na ponta das copas. Logo a seguir, o *full cup*, mais subido na copa, abarca o peito por completo e é a escolha de 29 por cento. A maioria (70 por cento) prefere copas moles, sem espuma – adaptam-se mais à fisionomia do peito e suportam-no melhor.

3

ASPETOS A TER EM CONTA

1. O tamanho é definido por duas referências: um número, relativo à largura do tórax, por baixo do peito; e uma letra, que indica o tamanho da copa – a diferença entre o perímetro do tórax e o volume do peito.
2. O número certo pode variar consoante o modelo. Não fique presa a uma referência. Experimente sempre o sutiã na loja.
3. Uma mulher muda de tamanho pelo menos seis vezes ao longo da vida.

COMO ESCOLHER

Tamanho Escolha um modelo que fique justo nas costas quando apertado no colchete da ponta. Este é o apoio mais importante – suporta 60 a 70 por cento do peso do peito.

Alças Devem ficar justas, sem vincar os ombros, nem descair.

Copas Devem encaixar completamente o peito, não permitindo que saia delas. Os seios devem manter-se separados entre si.

Aro Deve manter-se por baixo do peito, sem pisá-lo.

Modelo O *full cup* utiliza-se em roupa mais subida, sem decote; o *balconnet* ou *half cup* é indicado para decotes redondos; com roupa justa sem decote, deve utilizar um sutiã almofadado sem costuras, com copa *balconnet* mais subida. Os *push up* tentam criar algum volume ou decote, funcionando, essencialmente, em peitos pequenos.

(A ESPECIALISTA RESPONDE)



MARGARIDA FURST

Consultora de *bra fitting*, sócia fundadora da Dama de Copas

Quantos sutiãs devemos ter?

«Devemos ter no mínimo três sutiãs: um a usar, um a lavar e um a repousar (na gaveta). E se possível, que cumpram seis fins: usar com roupa transparente, com roupa subida, com decotes, roupa justa, um cal-cai e um desportivo.»

Quais os cuidados a ter com a lavagem?

«A lavagem deve ser sempre feita à mão levantando a centrifugação, com água fria e um detergente para roupa delicada. Deve ser pendurado pelas alças e mantido à sombra.»

O que é indispensável num modelo de desporto?

«A sustentação. O sutiã deve imobilizar o peito mas nunca espalmá-lo. Evite tamanhos *standard* (S/M/L) e escolha o modelo mais confortável. Nas atividades em que o peito não mexe tanto (yoga), o sutiã não precisa de ter aros.»