



# **MENTORIA DE MODELO**

**Aprenda a ser  
Modelo e  
conquiste o  
sucesso.**

Fundadores

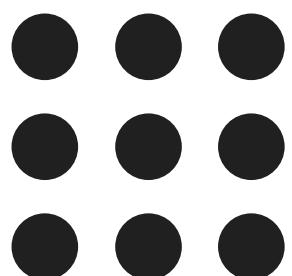
Bruno Pecci- Scouter internacional , Modelo internacional  
Paula Kodama- Modelo internacional, Influencer digital

# Sobre o curso



Dividido em 5 módulos, iremos abordar os principais e mais importantes tópicos para alavancar a sua carreira de modelo.

Estaremos durante o curso disponibilizando vídeos, essa apostila e um canal de comunicação on-line com nossos alunos via WhatsApp, atuando como mentores para que você obtenha o máximo de sucesso e entenda de forma clara todas as informações aqui apresentadas.



# Introdução: Quem Somos

## BRUNO PECCI

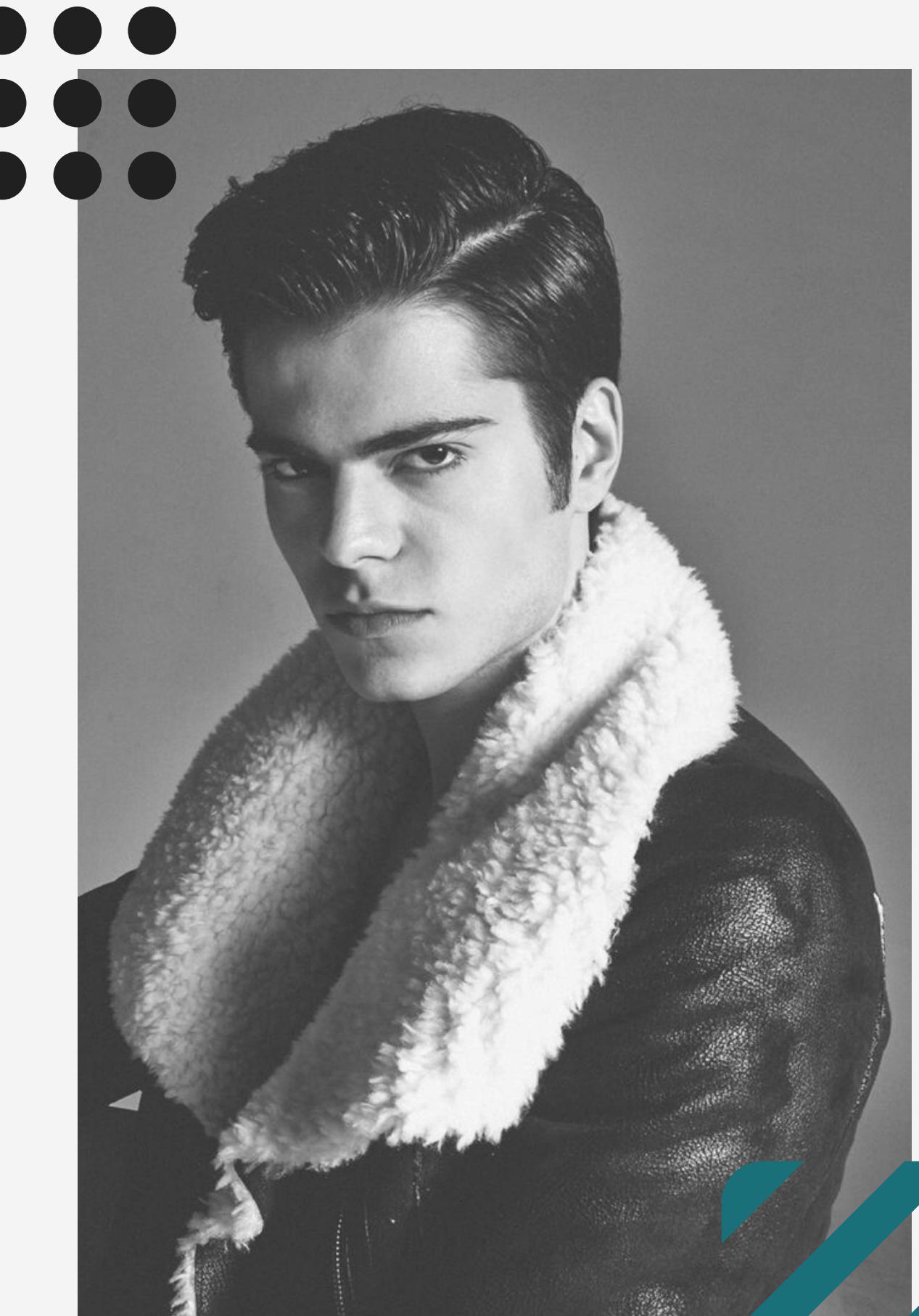
Tenho 30 anos, sou casado com a ex-modelo internacional Havne Jacob, tenho um filho de 4 anos e trabalho como agente internacional de modelos desde 2013, sendo proprietário da Toxic Model Mgmt. Descobri diversos talentos, e pude impulsionar a carreira internacional de dezenas de modelos em vários países e continentes até o presente momento.

Iniciei minha jornada como modelo profissional em 2005 em minha cidade natal, e em 2008 iniciei minha carreira internacional no continente asiático, onde trabalhei em mais de 20 países para mais de 600 marcas diferentes, com um extenso portfólio de marcas mundiais (Americanas, Européias, Asiáticas). Fotografei para as maiores publicações de moda (Elle, Vogue, Harper's Bazaar, Gq, Garage).

Participei de todos os tipos de trabalhos profissionais na indústria fashion: Desfiles, Catalogos, Campanhas, Editoriais, Comerciais de Tv, Videoclipes e eventos.

Nesse curso irei unir a minha experiência e conhecimento enquanto modelo internacional e empresario do segmento internacional de modelos para ensinar você da maneira mais didática e enriquecedora possível.

Venha comigo nessa jornada incrível de aprendizado e sucesso!



# Introdução: Quem Somos

## PAULA KODAMA

Olá, sou modelo internacional a mais de 10 anos , empresária e criadora de conteúdoEm 2007 iniciei minha carreira de modelo na minha cidade natal Goiânia. Fui descoberta pelo concurso menina fantástica, apesar de ter classificado entre as 15 finalistas de Brasília, consegui um bom resultado e contatos com agências locais que consequentemente foram a porta de entrada para a minha carreira internacional.

Em 2009 iniciei a minha carreira internacional na Asia, onde trabalhei em mais de 15 países e mais de 700 marcas diferentes, tendo assim um extenso portfólio de marcas internacionais e grandes publicações de moda como Elle, Harper's Bazaar, inStyle, BOBBI BROWN, FOREVER 21, MAYBELLINE, LEE, Samsung, Havainas, entre outras . Participei de todos os tipos de trabalho na indústria fashion: Campanhas, Desfiles, Catálogos, Editoriais, Comerciais de Tv, Lookbooks, e também trabalhos com criação de conteúdo no Instagram.

Criamos esta mentoria para ajudar e esclarecer as diversas dúvidas que os modelos possuem no início da carreira e também para aqueles que querem ingressar na profissão.



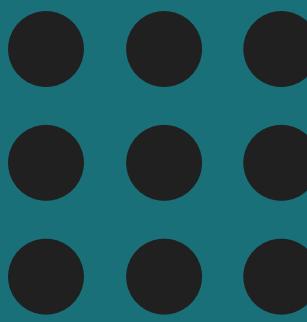
PAULA.KODAMA

Você sabia?

80%

DOS MODELOS QUE COMEÇAM A  
ATUAR NA PROFISSÃO DEMORAM EM  
MÉDIA 3 ANOS OU MAIS PARA  
APRENDER TUDO QUE ESTAMOS  
ENSINANDO NESTA MENTORIA.





TOXIC MODELS MANAGEMENT É UMA EMPRESA DE AGENCIAMENTO INTERNACIONAL DE MODELOS FUNDADA EM 2012.

FUNDADA POR BRUNO PECCI E HAVNE JACOB, QUE POSSUEM UM PROFUNDO CONHECIMENTO DO MERCADO DA MODA. BRUNO E HAVNE TRABALHARAM COMO MODELO DURANTE 15 ANOS, ESTAMPARAM AS MAIORES PUBLICAÇÕES DE MODA DO MUNDO ENTRE ELAS VOGUE, ELLE, HARPE'S BAZAR, GQ, COSMOPOLITAN. ANOS DE VIAGENS E EXPERIÊNCIA DE TRABALHO EM DEZENAS

MERCADOS DERAM AOS FUNDADORES DA TOXIC UMA PERSPECTIVA ABRANGENTE DE COMO OS CAMPOS DE SCOUTING E AGENCIAMENTO INTERNACIONAL FUNCIONAM E COMO PODEM MELHORAR.

EM VEZ DE QUANTIDADE, TOXIC MODELS É CONHECIDA E RESPEITADA PELO NÍVEL SUPERIOR DE AGENCIAMENTO E PELA CAPACIDADE CONSISTENTE DE DETERMINAR A ESTRATÉGIA DE DESENVOLVIMENTO CORRETA PARA CADA UM DE NOSSOS MODELOS.

BUSCAMOS ATENDER ÀS NECESSIDADES DO MERCADO DA MODA COM UM NOVO CONCEITO DE GESTÃO, LEVANDO NOSSOS MODELOS A CARREIRAS DE SUCESSO.



# SUMÁRIO

## MÓDULO 1

### **Introdução à carreira de modelo**

- a) Entender o que você deseja e em qual nicho você se encaixa
- b) Qual a diferença entre a área de modelo comercial e fashion
- c) Modelo internacional o que é ?
- d) Digital influencer ou modelo?

## MÓDULO 2

### **Como se preparar para a carreira de modelo?**

- a) Aferição de suas medidas corporais.
- b) Cuidados com a alimentação e exercícios físicos.
- c) Fazendo seu primeiro book (todas as dicas que você precisa).

## MÓDULO 3

### **Vamos praticar**

- a) Aula de poses - como se movimentar e posar de acordo com estilo de roupa e a idéia que a marca quer passar.
- b) fazendo as polaroides e a selfie perfeita.
- c) Passarela - como caminhar, as passadas e os estilos.

## MÓDULO 4

### **Cuidados com a sua imagem**

- a) Cuidados com a pele e noções de maquiagem
- b) Marketing Digital: Cuidando de suas redes sociais, o que fazer e não fazer na internet.
- c) Escolhendo os looks perfeitos para ser modelo.

## MÓDULO 5

### **Colocando em prática**

- a) Visitando e escolhendo sua primeira agência
- b) Tipos de trabalhos : catálogos, e-commerce, comerciais de tv, desfiles, editoriais de moda.
- c) Lidando com o Não - aprenda a manter o equilíbrio e sua auto-estima elevada em situações difíceis.

## BÔNUS

\*Presets coleção 'LIFE OF A MODEL' de Paula Kodama

\* Video aula com o Influencer Fitness Hideo Muraoka

\* Models Box : Camiseta personalizada+ Bolsa para casting+ 1 bikini exclusivo Bella Verano Brasil.

\*Participação de uma pré-seleção para o mercado internacional e agenciamento com a TOXIC MODEL MGMT.

# MÓDULO 1

## **Introdução a carreira de modelo**

a) Entender o que você deseja e qual nicho você se encaixa

Se tornar modelo é um sonho de muitas meninas e meninos, e muitas vezes até o sonho dos próprios familiares.

Nós estaremos aqui juntos, Bruno e Paula para que você possa entender da maneira mais clara e simplificada possível, todos os passos e ações necessárias para busca desse sonho e o início de uma carreira no mundo da moda. A profissão de modelo é árdua e séria como tantas outras, que exigirá de você extrema dedicação em relação ao seu físico e emocional. Queremos que você, através dessas aulas consiga o maior numero de informações possíveis, e compreenda que sua força de vontade e estudo de todos os módulos precisarão ser colocados em prática.

b) Mas então, qual tipo de modelo eu posso e quero ser?

Primeiramente, você precisa entender os dois nichos que os modelos se encaixam no mundo na moda: a/o modelo COMERCIAL e a/o modelo FASHION.

## **MODELO FASHION**

modelo Fashion : O mercado exige medidas bem específicas de altura e quadril. Para desfilar numa passarela tanto nacional ou internacional é necessário que a modelo tenha entre 1,75 m a 1,82 m e que o quadril tenha medida máxima de 89 cm. Salvo raras exceções . E o modelo tenha entre 1,85m a 1,90 m e o tórax com medida máxima de 98 cm.

São modelos que todos olham e já sabem que têm potencial para o mercado fashion, pois visualmente são bem mais magras e altas. Os modelos fashion realizarão muitos desfiles, semanas de moda, editoriais em revistas, mas nada os impede de fazer a parte comercial também. Eles precisam ter uma boa passarela, boa postura e traços bem marcantes ou interessantes. Para passarela note-se que a beleza não é pré- requisito.

## **COMERCIAL**

a/o modelo Comercial: São modelos que fotografam bastante, fazem campanhas publicitárias, anunciam produtos de beleza(outdoors, catalogos, editorias de beleza), comerciais de Tv, etc. Eles precisam ter uma pele impecável, cabelos sempre bem tratados e o sorriso muito bem cuidado. A/O modelo comercial sempre chama atenção de cara por ter um rosto que impressiona, traços mais delicados e harmônicos, além de ser muito fotogênica(o). Esses modelos terão menos exigências do mercado quanto à sua altura e peso, já que a moda atualmente está democrática e há espaço para diferentes tipos de perfis e diversas agências especializadas.

As modelos plus size, curvilíneas e fitness se enquadram nessa categoria. É importante aqui que ela tenha boa desenvoltura de poses comerciais, saiba sorrir naturalmente e que tenha noções de interpretação. A fotogenia é o ponto principal a ser levado em consideração. Os modelos comerciais também são os que geralmente recebem os maiores cachês em trabalhos.

### c) **Modelo internacional**

Os modelos internacionais como o próprio nome já diz são os que trabalham internacionalmente, ou seja, fora do seu país de origem ou residência.

São descobertos por um scouter em sua cidade natal e encaminhados para uma agência no exterior, onde serão contratados.

Modelos internacionais viajam constantemente, por isso precisam ter o domínio básico do inglês, um passaporte válido, saber posar muito bem e desfilar bem, pois em determinados países e mercados a/o modelo poderá unir os dois nichos, trabalhar tanto como modelo comercial quanto fashion. Esses modelos ficarão longe da família durante longos períodos, e também são os que têm a chance de trabalhar para os maiores nomes do mundo da moda.

#### d) Digital influencer ou modelo?

Atualmente um(a) modelo precisa muito das redes sociais, por diversos fatores: ser descoberta mais facilmente por um scouter (agente), afinal pelas fotos e publicações on-line as agências já conseguem fazer uma pré-avaliação da sua imagem. Mas além disso precisamos entender que uma modelo também deve gostar de moda acima de tudo. Através das redes sociais, diversas modelos influenciam pessoas através do seu estilo pessoal de vestir, da sua alimentação saudável, sua rotina de exercícios e seu dia a dia no trabalho.

Modelos que conseguem unir seus trabalhos, sua vida profissional e seu dia a dia on-line se tornam um(a) digital influencer também, e assim conseguem um alcance muito maior de futuros clientes e trabalhos.



Camila Coelho/ Instagram

## MÓDULO 2

Como se preparar para a carreira de modelo:

Em todas as profissões, serviços e carreiras é exigido do profissional uma formação, especialização, experiência ou talento.

Com a carreira de modelo não seria diferente. Nesse módulo você aprenderá de fato como começar “tudo” !

a)Tirando suas medidas corporais : Você já sabe que modelos trabalham com medidas específicas de altura, busto/tórax, cintura e quadril.

Aqui você encontra o quadro de como se medir corretamente antes de fazer um casting e preencher um formulário on-line.

Essas medidas corporais sempre se alteram devido à ordem natural do nosso corpo, sejam em momentos em que estamos mais magros, ou mesmo mais "inchados" devido à alterações hormonais, retenção de líquidos, alimentação e exercícios. por isso se manter nesse padrão de medidas é um trabalho constante na carreira de toda(o) modelo.

As medidas podem ser conferidas a qualquer momento na sua agência, por um cliente ou estilista, então sempre se mantenha na mesma medida, afinal ela estará no seu composite também (seu cartão de visita).

\*Você vai precisar de:

Fita métrica

Papel e caneta para anotação

Vamos lá: Dando a volta em seu corpo com a fita métrica, você deve medir, separadamente, as seguintes partes:

Busto: Posicione a fita métrica sobre os mamilos, dando a volta no corpo pelas costas.

Cintura: Contorne sua cintura mais ou menos dois dedos acima da altura do umbigo.

Quadril: Você deve medir logo abaixo do osso lateral mais saliente do quadril (Geralmente fica cerca de 20 cm abaixo da cintura).

Passe a fita métrica dividindo o bumbum ao meio, o resultado se encontra no osso pubiano.



**b)Cuidados com sua alimentação e exercícios físicos:**

Sabemos que todos necessitamos de uma dieta equilibrada e saudável para mantermos o equilíbrio do nosso corpo e mente, porém as modelos precisam de um suporte extra nesse assunto. Recomendo sempre que você procure um médico nutrólogo ou um nutricionista antes de começar qualquer dieta, e também um personal trainer ou educador físico especializado. Eles são as pessoas capacitadas para te ajudar. Realize um check-up completo antes de iniciar qualquer dieta.

Alguns modelos são geneticamente magros(a), ou seja, dificilmente irão ganhar peso, pois o histórico familiar são de pessoas com biotipo magro. Dificilmente precisarão fazer dietas, talvez apenas exercícios ou pequenas alterações no seu cardápio diário para perda de medidas.

Outros modelos porém, possuem medidas acima das exigidas pelo mercado, e dependendo de seu perfil e da agência contratante, ele(a) precisará reduzir suas medidas para conseguir trabalhar. Nesse momento o apoio nutricional de um especialista se faz 100% necessário, pois cada indivíduo possui uma necessidade de ingestão calórica diária única, a dieta que funciona para sua amiga provavelmente pode não funcionar para você.

Recomendo sempre a ingestão de frutas, legumes, verduras, pouca carne vermelha e mais carnes brancas(peixe e frango) e grãos integrais e de 1,5 l a 2l de agua diariamente. exclusão de refrigerantes, excesso de doces e açúcar, retirada total de bebida alcoólica e frituras em qualquer dieta. Esse já é um bom começo.

.

Caminhadas são muito válidas, exercícios leves de fortalecimento muscular e a escolha de um esporte ou modalidade de exercício que você se sinta bem e motivado/a sempre. Afinal, um corpo e uma mente saudável se refletem na sua vida como um todo, e irá trazer resultados na sua pele, unha, cabelos e auto-estima.

### **c) Não tenho book e agora?**

Muitas modelos conseguem começam suas carreiras nacionais e internacionais sem a necessidade de se pagar para fazer um book, mas essa não é a regra padrão. O book é seu material de trabalho inicial, o seu portfólio que será mostrado para futuros clientes, designers, marcas, fotógrafos, diretores e outras pessoas do mercado fashion. Através do seu book aquele cliente em potencial pode ver e entender seu estilo de beleza, formato corporal, ver seu rosto e seus traços com mais clareza numa foto, tanto mais natural quanto mais produzida. O book deve estar com você nos castings sempre, seja na forma física (fotos impressas) ou digital (no seu tablet ou celular).

A escolha de um fotógrafo profissional e que entenda bem o conceito de moda e seja focado nesse nicho é fundamental. Há fotógrafos profissionais de moda excelentes por todo o país, mas com certeza em São Paulo você encontrará mais facilmente o ideal.

Um book profissional na cidade de São Paulo custa em média entre R\$600,00 a R\$2000,00 reais, normalmente com 3 produções de cabelo, maquiagem e roupas. Lembrando: ele não é obrigatório. Sua agência pode ter parcerias com fotógrafos amigos e pedir um ensaio mais simples para você, sem qualquer custo (você paga apenas seu deslocamento para chegar até a sessão fotográfica). #Aqui fica a dica de não ir a qualquer sessão fotográfica, ensaio ou trabalho se não houver aprovação de seu agente (booker) antes.



# MÓDULO 3

## Vamos praticar:

A) Nesse módulo vamos entender a importância das poses, pois uma pose bem executada pode ser o fator determinante entre o sim e o não na escolha de um trabalho e a sua aceitação em uma agência de modelos.

então o que dever ser feito para atingir o resultado desejado em um ensaio fotográfico?

Saber se portar diante das câmeras e posar é extremamente essencial para ser um(a) modelo de sucesso, com a postura correta e uma pose bem feita, você consegue alongar-se e ter uma silhueta natural e ideal. A linguagem corporal e a expressão facial com o famoso “carão” são fatores necessários para o modelo ter sucesso e criar sua “marca registrada” que irá diferenciá-lo(a) dos demais.

### #Treine seu melhor ângulo

a maneira ideal para você saber qual seu melhor ângulo é praticar inúmeras vezes na frente do espelho, encontre os pontos que mais te valorizam e pratique suas expressões faciais.

Saiba valorizar sua silhueta, pratique o seu posicionamento na hora de fazer as poses, sempre se lembrando de corrigir sua postura. A postura pode te alongar e te passar um ar confiante enquanto estiver posando.

#Pratique sua expressão

O olhar é um dos fatores mais importantes para uma foto perfeita, então o pratique bastante, ele irá ditar a expressão e o conceito do ensaio, imprimindo uma emoção e sentimento na fotografia, então treine muito seu ‘carão’ !

E por último, não esqueça de se divertir e de ter bastante autoconfiança durante o ensaio, lembre -se que quando você passa um olhar confiante você também passará um ar de respeito e profissionalismo.



## **B) Fazendo as Polaroides:**

Mas o que são?

Elas são fotos caseiras, sem retoque ou produção, praticamente no estilo 3x4, de close, meio corpo, corpo inteiro, perfil, trajando roupas básicas (jeans e camiseta) e outras de biquíni. As famosas e temidas polaroides são o segundo cartão de visita das modelos, elas são utilizadas pelas agências de modelos para serem enviadas a um potencial cliente e também são utilizadas por scouters internacionais para fechar contratos com agências internacionais . As polaroides serão o ponto de decisão para o fechamento de um contrato de trabalho. Por isso a qualidade é tudo nesse momento!

### **Como fazer suas polaroides?**

As polaroides são fotos simples, super básicas, sem photoshop ou filtros, com maquiagem ultra leve e as vezes com zero maquiagem, para mostrar sua beleza natural.Você só irá precisar de luz natural, e uma câmera, a câmera pode ser de celular ou profissional.

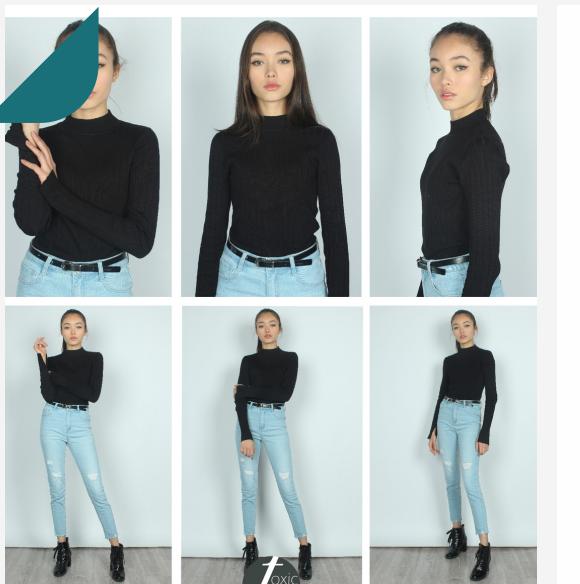
A escolha do local para se realizar a polaroide é muito importante, dê preferencia a um lugar com a luz natural boa e uma parede branca ou espaço mais minimalista, afinal a atenção deve ser total em você .

No dia das polaroides, você não pode estar usando maquiagem e deve estar com um biquíni neutro, é aconselhável na cor preta , cabelos naturais e lavados, e não se esqueça do salto alto. para os meninos elas devem ser feitas com jeans básico ou calça preta e blusa preta, e outras de sunga ou cueca.

**#arrasenapola**



## ANGELICA



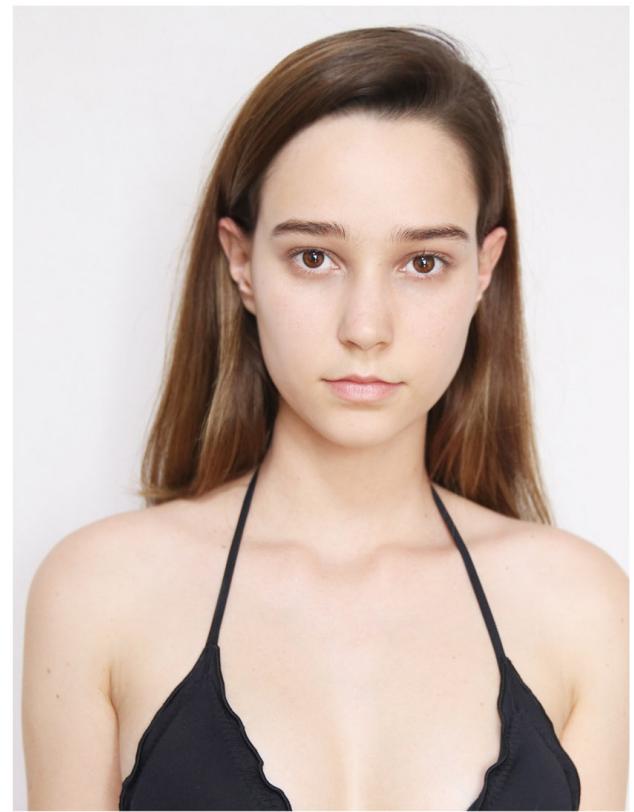
### SARA



NEW YORK MODEL MANAGEMENT  
596 BROADWAY SUITE 701 NY, NY [WWW.NEWYORKMODELS.COM](http://WWW.NEWYORKMODELS.COM)

## Polaroides

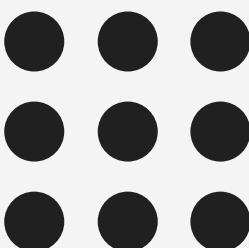
As polaroides serão o ponto de decisão para o fechamento de um contrato de trabalho. Por isso a qualidade é tudo nesse momento!



### LIVIA



Height:176 Bust:82 Waist:59 Hips:89 Shoes:37 Eyes:brown Hair:brown Weight:50kg



### C)Passarela:

Na passarela os estilistas utilizam as modelos para exibir suas criações, mas apesar de muitas pessoas pensarem que desfilar é somente caminhar em uma passarela, elas estão muito enganadas.

A passarela vai muito além disso!

A modelo deve ter postura e atitude que seja condizente com a ideia do estilista ou da marca. A/O modelo precisa representar a marca e entender o conceito e o contexto do desfile.

Tipos de passarela:

#### -Passarela alta costura

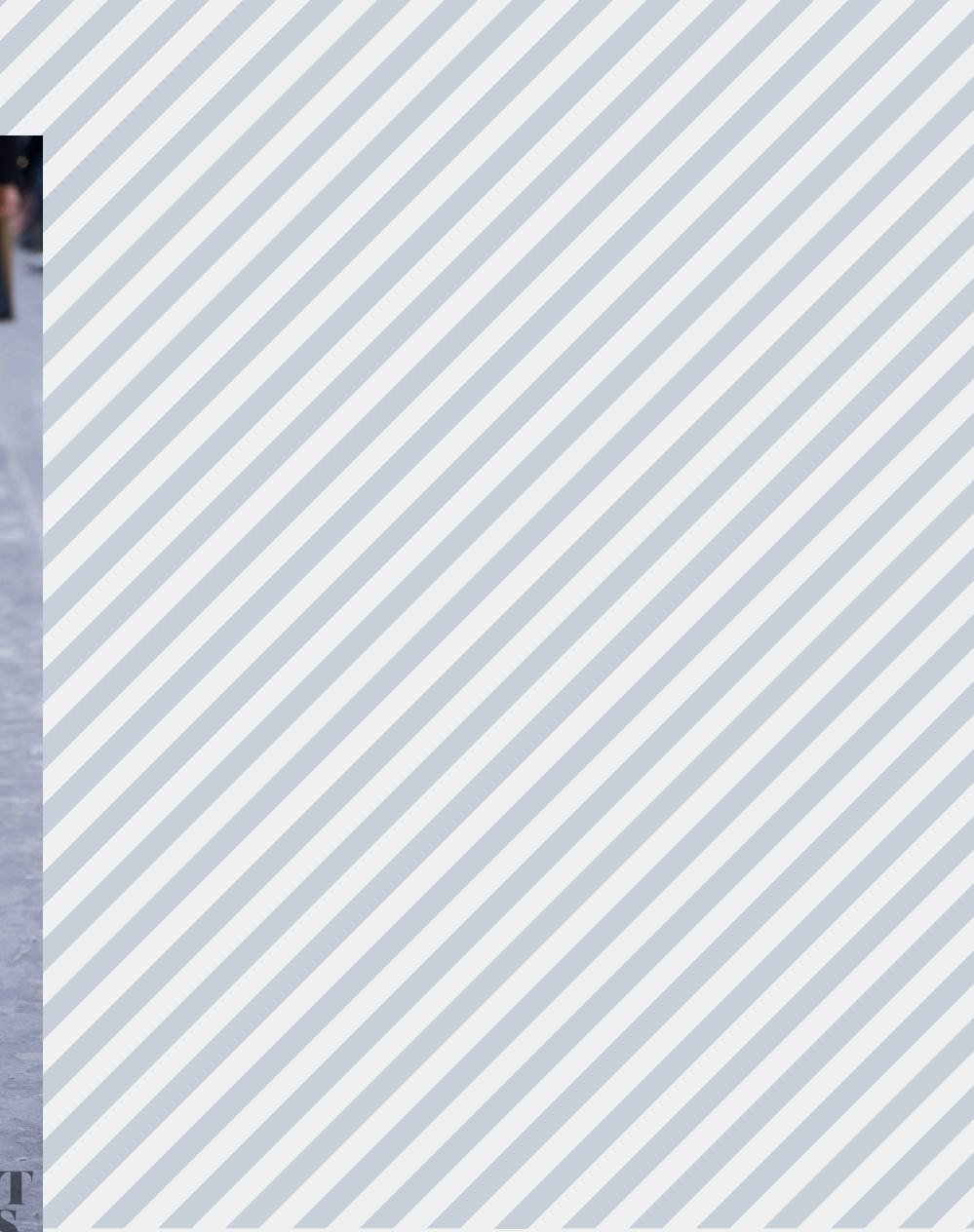
Os desfiles (fashion Shows) geralmente são bem mais sofisticados e refinados, exigem uma produção super complexa e contam com uma platéia bem selecionada. Nesse sentido, a postura das modelos deve ser a mais elegante possível, o andar é bem lento e suave, ou seja, sem movimentação brusca de quadris.

Os looks mostrados são extremamente exclusivos, pois o que é exibido ao público na passarela irá para um único ou pouquíssimos clientes. Um trabalho manual, perfeito e customizado para aquela pessoa específica que irá comprar a peça.



## -Passarela prêt-à-porter

Em francês prêt-à-porter quer dizer “pronto para vestir” é o segmento, em relação ao preço, intermediário entre alta costura e o fast-fashion. Apesar de ter menos exclusividade do que a alta costura, é um segmento ainda destinado a um público com maior poder aquisitivo. Nos desfiles, o andar é um pouco mais rápido e um tanto quanto “robotizado”.



## -Desfile comercial

Assim como o nome já diz, são roupas para comercialização, para uso, inspiradas nos desfiles conceituais. O conceito pode ser apresentado de uma forma mais acessível, em que o designer evidencia a roupa e não a idéia. Nesses desfiles, o andar dos modelos geralmente é mais rápido, há uma movimentação maior de quadris e braços também, mesmo que de forma sutil.

A passarela também pode ser a porta de entrada para se tornar uma futura top model, devido à imensa visibilidade de eventos fashion como semanas de moda pelo mundo ‘fashion week’ . Por isso se dedique à prática da mesma .”.



# MÓDULO 4

## Cuidando da sua imagem:

### a)Cuidados com a sua pele

A pele do rosto é uma das mais expostas e por isso está sujeita a ressecamento durante os dias mais gelados, além de requerer proteção constante contra os raios UVA e UVB. Os cuidados com a pele são fundamentais para quem deseja se tornar uma modelo de sucesso. Fina e delicada, a pele do rosto requer cuidados constantes para ficar saudável e com uma aparência agradável, e isso vale tanto para modelos femininos quanto masculinos.

Separamos algumas dicas manter a pele sempre bonita:

- 1. Alimentação:** um dos principais cuidados com a pele tem ligação direta com os alimentos consumidos, sendo assim é recomendável ingerir frutas e cereais ricos em fibras que auxiliam o funcionamento correto do intestino.
- 2. Hidratação:** manter a pele sempre hidratada é fundamental para a sua boa aparência. Cremes são indicados para pessoas que possuem pele mais seca. Invista em produtos que contenham antioxidantes ou até mesmo óleo de amêndoas.
- 3. Filtro solar:** os raios UVA e UVB são nocivos, causam envelhecimento precoce e até mesmo câncer de pele. Dessa maneira é essencial manter a pele do rosto longe desses perigos. Protetores solares acima de FPS30 são recomendáveis.

**4.** Remova a maquiagem: mulheres sempre dão um retoque nas imperfeições do rosto com corretivo, mas para manter a pele sempre bonita e saudável é necessário remover toda e qualquer tipo de maquiagem antes de dormir, evitando assim o aparecimento de espinhas. Para remover a maquiagem pode-se usar um demaquilante com algodão e em sequência água com sabonete para o rosto.

**5.** Maquiagem: a make-up consegue retocar o rosto de forma sutil quando bem utilizada. Sempre dê preferência por aquelas maquiagens de qualidade e leve em consideração seu tipo de pele. As sensíveis devem usar linhas hipoalergênicas. Vale a pena lembrar que produtos de qualidade duvidosa podem causar espinhas ou até mesmo alergias graves no rosto. Fique sempre atenta(o) com esses cuidados com sua pele.

**6.** Beba água: durante o outono/inverno é necessário fazer a ingestão de pelo menos 1,5L para manter a pele bem hidratada e longe do ressecamento típico dessa época.

**7.** Produtos : Buscar produtos condizentes com o seu tipo de pele. Atualmente temos uma variedade imensa de skin cares , produtos para todos os tipos de pele, a diversidade é tão grande que hoje em dia já conseguimos encontrar produtos veganos, produtos que não são testados em animais dentre outros. Temos que lembrar que manter a pele hidratada é essencial para ter um look fresh sempre .

## Noções de Maquiagem :

Sua maquiagem deve ser extremamente sutil, quase não deve estar presente, pois a ideia é conseguir o efeito “no makeup look”, ou seja estar maquiada sem parecer que está!

Uma base de cobertura média que permita que sua pele respire através dela e mostre suas belas características é como uma transformação sem esforço . É essencial manter os tons nude e sem toques drásticos de cor. É aqui que nossa regra de contrastes entra novamente, se você está procurando sobrancelhas fortes, certifique-se de que o resto de sua aparência de maquiagem seja super tonificado, enquanto se você quiser um lábio com um batom ou gloss labial com uma cor mais forte, certifique-se de que seus olhos são suaves e possuem pouca maquiagem.

#menosémais



## **B) Marketing digital**

Cuidando das suas redes sociais, o que fazer e não fazer na internet:  
O Instagram não só se tornou uma ferramenta poderosa para promoção pessoal, mas evoluiu para uma ferramenta de negócios de sucesso para certos setores: um dos quais é o de agência de modelos. Agências de modelos agora usam a plataforma de mídia social para descobrir novos talentos com a esperança de assinar com novos rostos para suas agências . Então, como você é observado no Instagram? Aqui estão as dicas e truques mais importantes para se tornar um modelo na era da mídia social.

Hoje em dia todas as agências ou clientes costumam pedir o link da mídia social, então torne seu perfil público e profissional, as agências de modelos precisam ser capazes de visualizar e examinar sua conta. É importante que sua conta do Instagram esteja definida como pública, e não "privada" para que isso aconteça.

Como o seu perfil poderia ser visto por qualquer pessoa, é importante ver a plataforma como um espaço profissional. Continue a enviar fotos do dia-a-dia, mas esteja ciente de que a linguagem e o conteúdo podem ser vistos por uma futura agência nacional ou internacional .

então, cuide disso, a sua imagem é o seu bem mais precioso .

Autenticidade é muito importante

Agências de modelos estão em busca de talentos naturais, portanto, editar seus uploads do Instagram com vários filtros ou aplicativos não vai agradar. Fotos que destacam sua beleza natural e exclusividade têm mais probabilidade de fazer sucesso com as agências de modelos.

Concentre-se em imagens que mostram sua personalidade, forma corporal e características faciais. Seu Instagram ainda deve refletir sua vida e você em diferentes ambientes, portanto, certifique-se de capturar suas atividades do dia-a-dia, lembrando que potenciais clientes podem estar olhando o seu feed.

#### Aumente seus seguidores

Como o Instagram e o alcance social se tornaram uma ferramenta de marketing muito forte na indústria de modelos, as agências de modelos começaram a recrutar não apenas modelos, mas também influenciadores. Ter um grande número de seguidores nas plataformas de mídia social é muito vantajoso e pode ajudá-lo a confirmar trabalhos com cachês maiores e contratos com agências internacionais melhores.



Paula Kodama/Instagram



Shani Grimmond/Instagram.

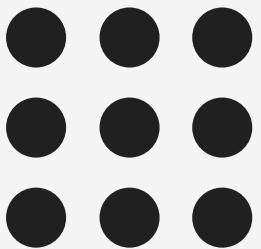
### **C) Escolhendo os looks perfeitos para ser modelo**

O estilo de uma modelo é focado em trabalhar sempre com o básico em seu guarda-roupa. O básico, como calça jeans preta ou azul, camiseta sempre cores neutras como preta , branca , bege , cinza , cores neutras e roupas básicas vão te permitir também que você use camadas de roupas sem errar. Depois de organizar o básico, você pode incorporar um estilo exclusivo em suas roupas, como acessórios. Começar do básico também pode ajudar a definir o seu estilo.

A chave para definir o estilo do seu look de modelo casual é focar nos contrastes. Se você vai usar uma jaqueta grande, combine-a com jeans super skinny ou calças de couro.

Pense em coisas básicas, porém chiques, como camisas clássicas, jeans skinny de cintura alta ou não para aquele acabamento de modelo super chique com 'visual bagunçado'. Lembre-se sempre que na hora de se vestir para os castings menos é mais, então pode ousar mas sem se arriscar tanto.





# MÓDULO 5

## **Escolhendo sua agência**

### **a) Visitando e escolhendo sua primeira agência**

Esse é o momento que a modelo terá sua primeira entrevista (casting) real! Agora todas nossas dicas de como se vestir, maquiar-se e se comportar serão colocadas em prática. Lembre-se de ir com seu book em mãos, o seu salto preto, cabelos lavados(mas não molhados!), e seu look básico: calça e blusa preta que te deixe confiante. Leve um biquíni neutro também.

Muitas modelos visitam várias agências e são aprovadas por muitas, já outras não têm uma aprovação imediata. Nessa visita os bookers irão tirar suas medidas, fazer polaroides, checar seu book caso você o tenha e pedir que você preencha algum formulário com dados pessoais. Em algumas agências eles irão te apresentar para toda a mesa de bookers, ou seja, para grande maioria dos agentes que trabalham nessa empresa. É um momento que o nervosismo toma conta, mas você tem que lembrar que se já chegou até ali, é porque tem potencial e força de vontade de fazer seu sonho acontecer! Mantenha-se autoconfiante, simpático(a) e sorria! Responda o que for perguntado com naturalidade.

A escolha da agência é algo particular de cada modelo, sempre devemos optar pela agência que sentimos maior confiança, carinho, respeito e acima de tudo, profissionalismo.

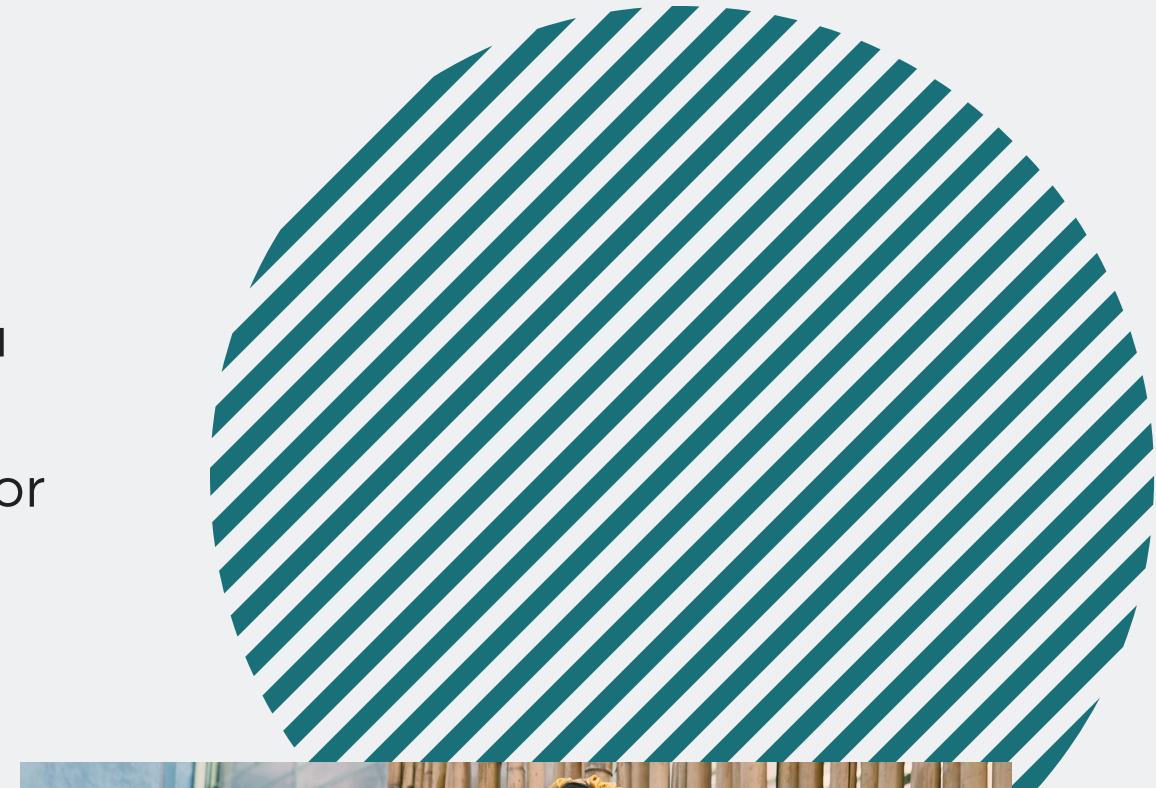
Existem inúmeras agências famosas, gigantescas, mas que às vezes deixam a desejar pela falta de atenção com a modelo, e outras bem menores, mas que dão uma super assistência e cuidado constante. A escolha está nas mãos dos dois, a agencia precisará te aprovar, e caso você tenha mais opções de escolha, poderá escolher a ideal para seu perfil.

**b)Tipos de trabalhos :** Catálogos, e-commerce, lookbook, comerciais de tv, desfiles, editoriais de moda.

-A maioria das agências possuem todas as formas de trabalho a serem oferecidas para os modelos, porém algumas focam mais no lado fashion ou no lado comercial.

**#Catalogo de moda:** A produção de um catálogo de moda demanda uma série de tarefas e ideias, muitas vezes desconhecida do público final que vê apenas o material pronto em suas mãos.

Feito isso, é hora de por a mão na massa. Além da equipe que elaborou toda a campanha, um produtor de moda e um fotógrafo especializado também passam a fazer parte da produção. Ambos são responsáveis por duas partes importantíssimas: enquanto o produtor é responsável pela composição dos looks e modelos, o fotógrafo materializa todo o conceito através da iluminação e indicação de poses, deixando cada fotografia impecável, orientando a modelo em todo o processo. Após o término das fotos, elas são escolhidas pelo cliente e pela equipe, encaminhadas para edição e retoques. Com fotos e design montados, a gráfica imprime e então ele é entregue para a equipe de vendas ou ao cliente final.



## #E-commerce

O e-commerce nada mais é que uma loja virtual, uma loja on-line, onde produtos da mais variadas categorias são vendidos. Muitas lojas utilizam modelos para fotografar suas peças de roupas e coleções , mas também uma serie de outros produtos (móveis e decorações , produtos eletrônicos, eletrodomésticos, entre tantos outros).

Essa categoria de compras é a que mais cresce no Brasil atualmente, e são vendidos produtos dos mais básicos a artigos de alto luxo.

As fotos ocorrem de maneira mais simples, normalmente com fundo branco, com uma equipe mais enxuta. A sessão fotográfica de um trabalho de e-commerce demanda mais agilidade do modelo, ele(ela) precisa posar com mais velocidade pois as trocas de roupa precisam acontecer mais rápido, afinal, mais looks serão fotografados. O pagamento do cachê pode ser por hora, ou por diária (8 horas ) ou meia diária(até 4 horas de trabalho).



## #Comercial de Tv (tvc)

Para ser modelo de um comercial de Tv, a análise de critérios e exigências é menor em relação a um trabalho de moda.

Já que o critério de altura, tamanho e idade é diferente para cada produção específica, devido ao que cada cliente requer para aquele trabalho.

Normalmente os modelos que são escolhidos têm uma habilidade maior de interpretação, o que pode ser natural ou aprendido.

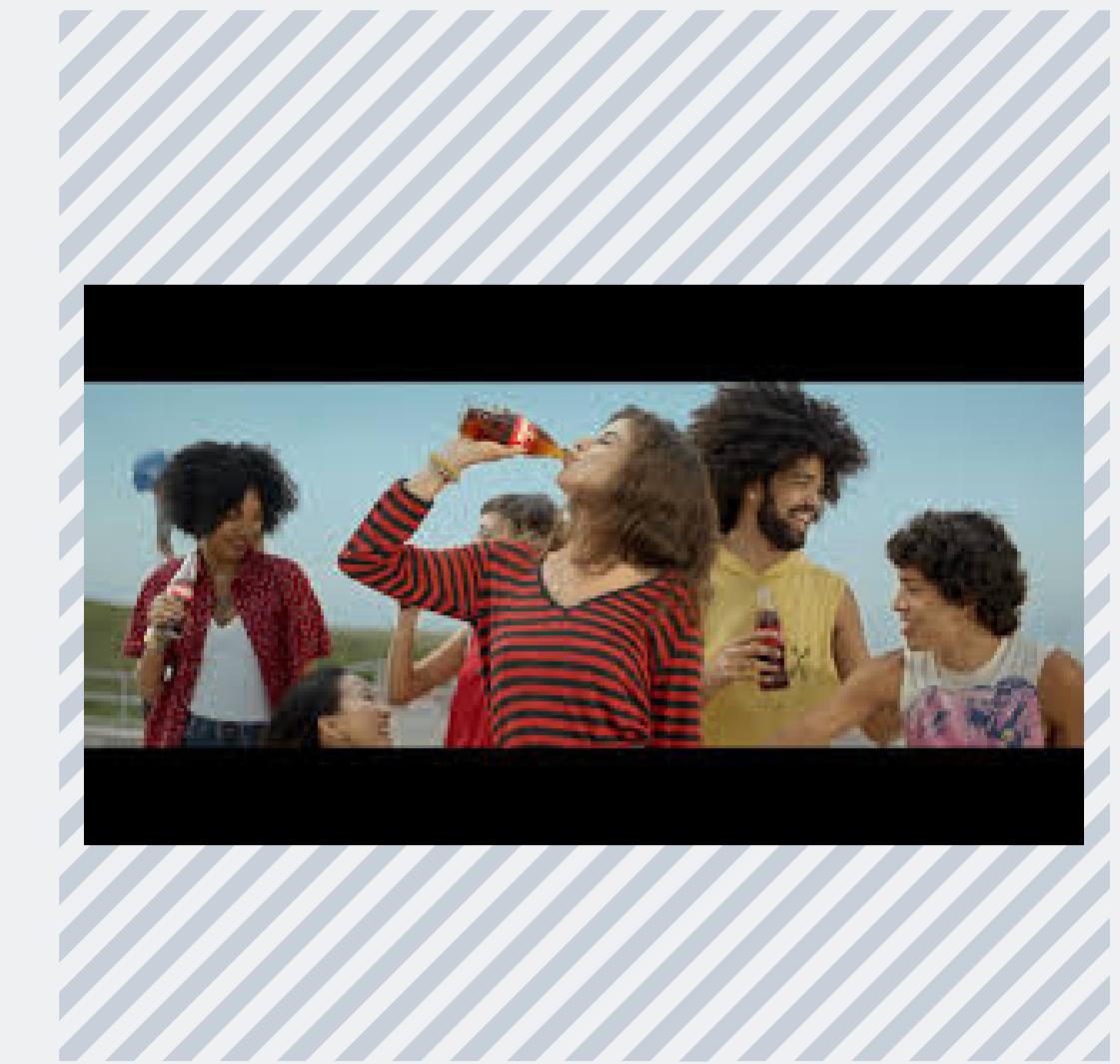
Há muitos tipos diferentes de comerciais de TV, que vão desde o estilo fotográfico altamente estilizado até o estilo imitação da realidade. A grande vantagem dos comerciais de TV para um modelo é que as marcas estão continuamente buscando modelos, com quem o público geral possa se identificar facilmente.

Isso abre portas para muitos modelos, atores e pessoas de diferentes estilos, que tenham "algo" que os leve a trabalhar neste segmento.

Quem é representado por uma agência de modelos ou atores tem mais chance de estar num comercial de Tv.

Os comerciais podem ser gravados num estúdio ou numa locação (externa) específica. São trabalhos mais longos e mais cansativos, pois um único comercial de 30 segundos na televisão pode demorar mais de 24 horas de gravação, devido a grande quantidade de cenas ("takes")necessárias, para que o diretor, editor e cliente tenham diversas opções de uso. Normalmente a gravação de um comercial conta com um time de muito mais pessoas do que uma sessão fotográfica de catálogo.

O modelo tem um papel fundamental nesse trabalho, afinal, caso ele cometa algum erro em alguma cena, ela deverá ser repetida muitas e muitas vezes. Todo o esforço é recompensado quando você liga a televisão ou assiste on-line o comercial com seu rostinho estampado lá.



## #DEFILE DE MODA(Fashion Show)

A função dos desfiles é mostrar ideias dos estilistas para a próxima coleção.

Os desfiles são uma narrativa das marcas, eles contam uma história, uma inspiração, um sentimento para ser exibido numa passarela na forma de uma coleção.

As roupas e o desfile são a concepção de um conceito, um momento histórico, uma idéia e uma tendência que irá gerar o desejo de compra no consumidor, devido ao valor ou a emoção que aquele momento pode proporcionar a ele.

A prática teve início há algum tempo, quando no final do Século XIX casas de tecidos organizavam apresentações de suas novidades em trajes vestidos por modelos. O estilista Charles Frederick Worth é considerado o pai da Alta Costura e teve suma importância no desenvolvimento do tipo de mostra.

A Maison Worth criou um sistema que em vez de ter uma costureira que ia às suas casas, as mulheres é que visitavam o salão e vestidos eram feitos para elas sob medida, mediante uma série de provas.

Os desfiles exigem de uma modelo medidas mais restritas, elas devem ser bem altas, e com medidas de busto, cintura e quadril bem mais “estreitas”, afinal a roupa deve cair no corpo da modelo, como vestiria um manequim. As peças de um desfile são peças pilotos, ou seja, a modelo deve se adequar aquele tamanho de peça, por isso vemos um padrão quando as modelos estão na passarela, a maioria das modelos têm a mesma altura e medidas.



Atualmente esse padrão vem mudando pouco a pouco. Deve-se considerar que desde a produção de um desfile até sua realização, muito trabalho e tempo estarão envolvidos, entre castings, provas de roupa, ensaios, testes de cabelo e maquiagem, etc. No dia do desfile a modelo poderá esperar , e terá que ficar disponível também por um período muito longo algumas vezes podendo chegar até 12 horas ou mais.

Desfiles e semanas de moda exigem muita dedicação e sacrifício da(o) modelo. Devemos lembrar que eles são uma grande "vitrine" para o(a) modelo, afinal, ali na platéia muitos clientes, concorrentes, produtores, fotógrafos e diretores estarão te vendo pela primeira vez. lembre-se sempre de manter sua postura, pontualidade, dedicação e autoconfiança durante todo momento, afinal, seu próximo trabalho pode acontecer simplesmente por você estar "ali". gratificante, pois será anexado ao seu portfólio impresso.



# #EDITORIAIS

Um editorial de moda nada mais é que várias fotos feitas dentro de uma mesma ideia, conceito, e com essas fotos divulga-se de maneira artística e mais sutilmente as marcas que fizeram parte da produção do ambiente e/ou dos looks dos modelos.

Isso mesmo, várias fotos serão feitas, com diversos looks, para uma revista, um jornal, ou até para um site e uma revista online. Normalmente sempre tendo uma temática ou roteiro para produzir o trabalho.

Tanto editoriais quanto capas de revistas não são pagos, e se forem, será uma remuneração mais baixa que os trabalhos citados anteriormente.

Exige-se profissionalismo da(o) modelo, que precisa mostrar muitos olhares, muitas poses, movimentos diversos adequados àquela produção de roupa e luz. A/o modelo deve ouvir atentamente ao que o fotógrafo está pedindo, para assim traduzir a história criada pela editora de moda daquela publicação. É um trabalho mais longo, porém muito



## #LIDANDO COM O NÃO

Aprenda a manter o equilíbrio e sua auto-estima elevada em situações difíceis.

Durante toda a sua carreira de modelo, do início ao fim, seja você uma new face que está começando até uma Top model, a(o) modelo irá ouvir muitos "nãos". É parte do processo de contratação em qualquer casting, e a maneira como você irá lidar com o "não" fará toda diferença na sua carreira e na sua vida pessoal.

Uma pessoa sensível à críticas, pode ter mais dificuldade em aceitar uma negativa. Entretanto devemos sempre levar em consideração que a escolha de uma modelo para um trabalho está sempre nas mãos do cliente e da marca, é algo que não depende 100% de você, e caso a(o) escolhida(o) não seja você naquele dia, para aquele trabalho específico, tudo bem, em outro dia e em outro momento será você. Um conselho bem interessante é "incorporar"uma personagem: se coloque em terceira pessoa e crie o seu "ela"/"ele"como gisele bundchen ensinou em uma entrevista.

O que o cliente quer "dela(e)" (no caso você mesma(o))? como "ela(e)" deve posar? "ela(e)" tem que ser mais menina(o)? Mais mulher/homem? mais meiga(o)? Mais sensual? Mais elegante? Vista essa personagem sempre que lhe for pedido algo em um casting ou trabalho. Ali você separa o seu "eu" (o que você é em sua essência , sua personalidade real) da personagem modelo!

!Porque a(o) modelo pode não ser tão alta(o), tão loira(o), magra(o) o suficiente, curvilínea suficiente, o cabelo muito longo, ou muito curto, ou as pernas não tão finas, ou não tão torneadas, para aquele trabalho ou cliente. Mas você tem o seu valor pessoal, suas características particulares e especiais, que irão agradar outros clientes e empresas em algum outro momento futuro. Se você levar aquela rápida frustração daquele “não” imediato, como um degrau de uma imensa escada que é a carreira de modelo, você irá tirar de letra! é um trabalho constante, trabalhar seu psicológico, suas emoções, moldando assim um “modus operandi” para toda sua carreira.

Acredite sempre em seu valor, e tenha muita auto confiança, afinal, as(os) top models mais bem pagos do mundo já levaram muitos “nãos” durante suas carreiras.

Tire daquela crítica algo que você possa melhorar e evoluir, e se ela for unicamente negativa, esqueça: amanhã é um novo dia e você terá uma nova chance. Você é capaz !

As coisas na vida só tem o tamanho e a importância que a gente dá a elas!

BOA SORTE!!!!

**#naodesista**



**"Cada modelo é única,  
cada carreira é única.  
Como Cindy Crawford é  
única e o mesmo com a  
Claudia Schiffer ou a  
Linda Evangelista. Cada  
uma teve sua  
importância em  
determinado momento"**

Alessandra Ambrósio

A COMBINAÇÃO DE  
TRABALHO DURO E  
TRABALHO INTELIGENTE  
É TRABALHO EFICIENTE.

ROBERT HALF

