

# Automaquiagem

Uma Ferramenta para a Autoconfiança

por Raquel Kriedt



Querida leitora:

Vivemos em tempos complexos. De um lado temos quem defenda a auto aceitação, a “cara limpa” e o sentir-se bem sem agentes externos. Do outro lado convivemos com a super valorização da beleza, o estímulo incessante para consumir todo e qualquer produto que “melhore” nossa aparência, esconda as imperfeições ou nos deixe mais próximas das “ricas e famosas”. Pois bem... Que mundo “bipolar”!

Eu, como boa geminiana, defendo um meio termo. Acredito que devemos sim nos aceitar de “cara limpa”, mas não vejo problema algum em realçar a beleza escondendo imperfeições ou apenas valorizando aquilo que mais gostamos em nós mesmas, pois acredito que quando nos sentimos bonitas, nos sentimos mais poderosas e, aí, ninguém nos segura!

Já fui “cara limpa”, já fui quase refém do consumismo cosmético (...rsrs!) e hoje vivo o equilíbrio de uma vida que tende ao “minimalismo”, ou seja: faço o mínimo possível para obter um bom resultado. Sou adepta do modo de embelezamento europeu e não americano, acreditando que menos é mais. Não acredito que precisamos transformar nossas feições para ficar com um “rosto de cinema” (nos dias de hoje, de YouTube!), apenas realçar a beleza que se esconde nas olheiras profundas de cansaço, naquela espinha que insiste em aparecer no dia do evento revelando nosso estresse, ou na pele sem cuidado de quem tem muito o que fazer para outros e pouco tempo para cuidar de si. Por isso, pensando nessas mulheres que gostam de estar bonitas mas não tem muita intimidade com a maquiagem e não morrem de amores pela coisa toda (ainda, talvez?), criei esse “E-BOOK” compartilhando um pouquinho desse mundo. Assim, se você procura um guia rápido para adentrar o mundo da automaquiagem, agora você já tem um!

Gostaria de agradecer pelo seu interesse no meu trabalho e esclarecer que este guia de automaquiagem foi escrito de maneira objetiva e até bastante formal, mas com meu histórico acadêmico fica difícil escrever um PDF sem entrar em modo “publicação periódica”. Rrsrs! Espero que seja uma leitura acessível e fluida, mas em caso de dúvidas, fique a vontade para entrar em contato comigo através do blog ([www.naonascidiva.com](http://www.naonascidiva.com)). Não prometo resposta imediata, mas farei o possível dentro das minhas possibilidades (ou conhecimentos!). Ao final do E-BOOK você encontra uma ilustração simples, um guia, indicando áreas específicas do rosto para a aplicação correta de alguns produtos. Espero que ajude! Se sentir necessidade de dicas com relação a marcas e produtos, sugiro que acesse as categorias e “tags” de resenha, ou procure o produto ou marca diretamente no campo de pesquisa no blog.

*"A maquiagem não é uma futilidade e sim uma ferramenta de confiança instantânea. Embora o desenvolvimento da autoconfiança seja contínuo e dependente de diversos fatores, sentir-se bonita e estar de bem com sua aparência é um passo importante nesse processo. Quando nos sentimos bonitas ficamos orgulhosas de nós mesmas. Esse orgulho se torna confiança e essa é a chave para as realizações da vida!"*

*Saber valorizar o que você tem de melhor é o foco da maquiagem. Se você não sabe o que um simples batom pode fazer por você, podemos mudar isso hoje!"*

*Raquel Kriedt*

Maquiadora Profissional  
Consultora de Beleza  
\*\*

[www.naonascidiva.com](http://www.naonascidiva.com)



Se você deseja montar um KIT para automaquiagem, sugiro os itens listados abaixo. Procure produtos de qualidade, mas lembre-se que o preço nem sempre reflete a qualidade do produto...

### *Básico:*

- ✓ Sabonete Facial
- ✓ Tônico Facial
- ✓ Hidratante Facial
- ✓ Protetor Solar
- ✓ BB Cream e/ ou Base
- ✓ Corretivo
- ✓ Blush
- ✓ Batom (neutro)
- ✓ Sombra marrom (três a quatro tons mais escuros que sua pele)
- ✓ Lápis de Olho marrom ou preto
- ✓ Máscara de Cílios
- ✓ Demaquilante (facial e para olhos)
- ✓ Pincel para aplicação de base (língua de gato ou *duo fibre*) ou esponja para maquiagem
- ✓ Pincel para pó facial
- ✓ Pincel para blush
- ✓ Pincel esfumador de sombra ou “pincel de côncavo”

### *Avançado (inclui o básico e mais):*

- ✓ Primer (pré-maquiagem)
- ✓ Paleta de Sombras com no mínimo três cores: clara, média e escura.
- ✓ Delineador
- ✓ Pó bronzeador (três a quatro tons mais escuro que sua pele)
- ✓ Iluminador facial
- ✓ Lápis para Sobrancelhas (universal)
- ✓ Curvador de Cílios
- ✓ Fixador de Maquiagem
- ✓ Pincel de Delineador (chanfrado fino)
- ✓ Pincel de Sombra ou Aplicador de Sombra (“esponjinha”)

## Cuidados com a Pele

Sempre é tempo de começar a cuidar da sua pele. Os itens básicos de cuidados com a pele são:

1. **Sabonete** facial específico para seu tipo de pele;
2. **Tônico** facial (preferencialmente não adstringente);
3. **Hidratante** específico para seu tipo de pele.

Os produtos devem ser aplicados nessa ordem, duas vezes ao dia (manhã, seguidos de protetor solar, e noite).

O ideal é que você utilize os itens de uma mesma linha, pois os produtos são formulados com um mesmo princípio ativo, de maneira a todos trabalharem para o mesmo resultado. Quando se mistura produtos de diferentes linhas e marcas, podemos estar usando produtos que não se complementam entre si, e até anulam o efeito um do outro.

Os cuidados com a pele são essenciais para obter um bom resultado com sua maquiagem. Uma vez que a pele está limpa e hidratada, os produtos tendem a aderir de forma mais satisfatória, contribuindo para um *look* uniforme.

DICA: Além dos produtos básicos, tenha também um esfoliante e um sérum de renovação celular. A esfoliação ajuda a retirar as células mortas, renovando sua pele para que tenha uma aparência mais limpa e revigorada. Essa prática ajuda a prevenir cravos e espinhas, além de amenizar temporariamente as linhas de expressão. Para a área dos olhos, um hidratante específico ou até mesmo um creme a base de pantenol aplicado a noite.

## Preparação da Pele

Na maquiagem, nada é tão importante quanto a preparação da pele. Se sua pele não estiver bem feita (e, preferencialmente, bem cuidada!), o restante da maquiagem parecerá mal feito. Assim, é importante conhecer as práticas para uma pele bem produzida.

**1. Primer:** também chamado de pré-maquiagem, o *primer* tem como principal função uniformizar a pele e ajudar na fixação da maquiagem. Além dessas, os *primers* podem ser específicos para disfarce dos poros e linhas finas. Também podem apresentar coloração para resultados específicos, por exemplo, coloração verde para amenizar a vermelhidão da pele.

DICA: Aplique o primer com os dedos, iniciando na região de zona T e espalhando para as demais áreas do rosto. Espere cerca de um minuto para que o produto seque antes de seguir para o próximo passo.

**2. Base:** a escolha da base é um dos passos mais importantes na sua maquiagem. Estando o tom ou a fórmula errada, a base pode ser a vilã da maquiagem, até mesmo a mais básica. Assim, sempre teste a sua base na região do pescoço, ou na região de transição do rosto ao pescoço. Seu rosto é naturalmente de tom diferente do restante do seu corpo. Isso se deve à constante exposição ao meio ambiente. Dessa forma, é mais fácil adequar o tom de seu rosto ao corpo do que o contrário. Uma vez encontrado o tom certo, você verá que a base deixa seu rosto em tom uniforme, como uma tela pronta para ser pintada.

A aplicação varia de acordo com sua preferência. Sempre indico o pincel língua de gato, em pinceladas curtas e constantes, para uma aplicação uniforme. Também é possível aplicar com uma esponja umedecida e até mesmo com os dedos. Se você sente-se bem aplicando com os dedos, lembre-se de lavar bem as mãos antes de aplicar

sua base. Com relação a aplicação, os dedos resultam em uma aplicação mais leve, enquanto a esponja em uma aplicação mais marcante. O pincel está em um meio termo, o que faz dele, em minha opinião, ideal.

**DICA:** O segredo da base está em sua formulação. Caso sua pele seja mista a oleosa, o ideal é que sua base seja livre de óleo (oil-free). As bases mais indicadas são em mousse, em pó mineral ou líquida/cremosa que contenha elementos minerais. As bases de efeito opaco/matte são bases específicas para pele oleosa. Já se sua pele é de normal a seca, bases cremosas são as mais indicadas, principalmente com efeito luminoso. Porém, também pode-se usar as bases de efeito matte, apenas lembre-se de hidratar bem sua pele antes de iniciar a maquiagem.

**3. Corretivo:** corretivos são bases de mais cobertura, desenvolvidos para uso em pequenas regiões do rosto. Existem corretivos coloridos e de tons da pele. Seu uso depende da sua necessidade. Corretivos coloridos, devem ser aplicados antes da base e apenas no ponto que se quer amenizar. Seu uso se dá da seguinte forma:

**Corretivo Verde:** indicado para imperfeições avermelhadas.

**Corretivo Amarelo:** indicado para marcas ou olheiras arroxeadas.

**Corretivo Lilás:** indicado para imperfeições amarronzadas ou amarelo-alaranjadas.

**Corretivo Laranja ou Salmão:** indicado para olheiras roxo-acinzentadas.

Caso seu uso não se aplique a você, pule para a aplicação após a base, usando apenas o corretivo do tom da sua pele ou no máximo um tom mais claro, para amenizar olheiras e pontos específicos, como espinhas. Assim como as bases, a formulação dos corretivos também são específicos para o tipo de pele. Assim, corretivos líquidos são indicados para peles mista a oleosas, enquanto corretivos cremosos e compactos são indicados para peles normais a secas.

**DICA:** Aplique o corretivo com os dedos anelares, dando batidinhas para que o produto adentre sua pele. Evite espalhar o produto, pois isso faz com que você o mova de onde já aplicou. Na cobertura das olheiras, aplique o corretivo na forma de um triângulo invertido para suavizar a transição de cor na região. Se seu corretivo tende a “craquelar”, hidrate abaixo dos olhos alguns minutos antes de aplicar o produto.

**4. Pó facial:** o pó facial é utilizado de duas maneiras - para adicionar cobertura (pó compacto com cor) ou para selar sua base e corretivo, matificando a pele (em geral, pó solto e translúcido). O pó deve ser usado com cautela, pois tende a evidenciar linhas de expressão. Assim, caso prefira aplicar pó diretamente na pele, sem base, opte pela aplicação do primer antes do pó.

**DICA:** Caso necessite de pó para adicionar cobertura, aplique com o aplicador que vem no próprio produto (esponja) de forma a depositar o produto. Caso seja pó translúcido, aplique pequena quantidade com foco nas regiões de maior necessidade, como a zona T e abaixo dos olhos. Se o uso do pó é apenas para tirar o brilho ao longo do dia, aplique em movimentos circulares por toda a pele.

## Maquiagem “DIA” - básica

Itens indispensáveis para quem quer usar maquiagem diariamente, além dos itens de pele, são:

**1. Sombra marrom:** a sombra marrom é o grande coringa da maquiagem. Com ela é possível definir o olhar ao marcar o côncavo dos olhos, mas também fazer um *look* mais marcante ao aplicá-la também na pálpebra móvel. Para que sua sombra dure o dia todo, é importante aplicar primeiro o *primer* para olhos. Assim, não há riscos de sua sombra acumular nas dobras da pálpebra.

DICA: Aplique o primer com os dedos na região da pálpebra móvel e côncavo. Com um pincel para sombras ou aplicador de esponja, aplique uma pequena quantidade no côncavo em movimentos de vai e vem. Caso seus olhos sejam profundos, aplique a sombra apenas no canto externo dos olhos.

**2. Lápis de olho:** o lápis de olho ajuda a definir o olhar. Coloridos ou neutros, o lápis tem um melhor efeito quando esfumado, pois quebra a marcação precisa dos traços. Aplique o lápis rente os cílios superiores e esfume com pincel ou cotonete, passando o que sobrou no aplicador na pálpebra inferior, rente aos cílios. Se seus olhos já são evidenciados, aplique o lápis preto na linha d'água. Caso contrário, aplique um lápis bege.

**3. Máscara de cílios:** agente indispensável na vida da mulher moderna. O efeito desse simples produto em seu *look* é incrível. Os cílios marcados evidenciam o olhar, dando charme e feminilidade. Existem diferentes tipos de máscaras de cílios com diferentes funções e saber qual o tipo certo para você fará toda a diferença.

✓ Volume: aplicador “gordinho”, com muitas cerdas. É ideal para cílios longos e ralos.

✓ Definição e alongamento: aplicador mais fino, com maior espaço entre as cerdas. Ideal para cílios curtos e volumosos.

✓ Curvadora: aplicador em arco. Ideal para cílios retos e sem curvatura.

DICA: Aplique a máscara de cílios com um espelho abaixo do seu rosto. Assim, você evita acidentes como sujar a pálpebra e estragar a maquiagem já aplicada.

**4. Blush:** a aplicação da base uniformiza a tonalidade da pele, retirando a cor natural do rosto. O blush entra na maquiagem como agente de cor, devolvendo o tom saudável da pele. Assim, aplicamos o blush com pincel específico, aos poucos, adicionando cor ao visual.

✓ Se seu rosto tende a ser mais **largo**: aplique o blush em uma linha imaginária da ponta superior da orelha para o canto do lábio, iniciando mais próximo à orelha e trazendo o produto para o centro do rosto. A aplicação cessa, quando olhando reto para o espelho, você chega com o produto na altura da sua pupila, ou seja, cerca de dois dedos antes de chegar ao nariz.

✓ Se seu rosto é mais **fino**: aplique o blush em uma linha que inicia na base lateral do nariz e se estende até o centro da orelha, iniciando a dois dedos de distância do nariz e trazendo até a orelha, rente a raiz do cabelo.

**5. Batom:** Juntamente com o blush, o batom devolve a cor ao rosto. Se seus lábios são ressecados, aplique um bálsamo para os lábios no início do processo da maquiagem para que eles estejam prontos para receber o batom. Batons “cor de boca” são ideias para o dia. Os de acabamento mais seco tendem a durar mais nos lábios.

DICA: Aplique o batom diretamente da bala e dê acabamento com batidinhas para assentar o produto. Caso queira um *look* mais natural, aplique com os dedos. Esfoliar os lábios e mantê-los hidratados ajuda na fixação do batom!

## Maquiagem “NOITE” - elaborada

Com a pele feita, os itens indispensáveis para maquiagem noite são:

**1. Sombra escura:** a sombra escura é usada para marcar o olhar, dar profundidade e definir. A sombra escura pode variar de acordo com sua preferência: preto para as um *look* mais marcante, marrom ou chumbo para um *look* mais sóbrio. Independente da cor, o efeito será o mesmo. A aplicação é feita no canto externo do olho, de

forma mais intensa, ocupando o terço externo do olho. Para que sua sombra dure a noite toda, é importante aplicar primeiro o *primer* para olhos. Assim, não há riscos de sua sombra acumular nas dobras da pálpebra.

**2. Sombra intermediária:** a sombra intermediária é o tom central da maquiagem. Pode ser neutra ou colorida, em geral com efeito brilhoso para evidenciar o olhar. Deve ser aplicada no centro da pálpebra móvel, ocupando o terço central do olho.

**3. Sombra clara:** a sombra clara pode ser neutra ou acompanhar o colorido da sombra intermediária. É aplicada no terço interno do olho, dando efeito de iluminação para o olhar. Também é aplicada rente a sobrancelha para delinear o arco (nesse caso, usar apenas sombras sem brilho!).

DICA: Aplique as sombras com pincel de sombras específico ou aplicador de esponja. Para o efeito esfumado, tenha um pincel específico para côncavo, ou use a ponta dos dedos para amenizar a transição de cores. Na pálpebra inferior, rente aos cílios, aplique a sombra escura, mas não traga até o canto interno, deixando um a pequena porção e pele sem definição. Neste ponto, aplique a sombra clara.

**4. Lápis de Olho ou Delineador:** para dar acabamento e definir ainda mais o olhar, delinheie a pálpebra superior rente aos cílios. Caso opte por delineador líquido ou em gel, certifique-se de retirar o excesso de produto do aplicador antes de usá-lo.

#### 5. Máscara de Cílios

**6. Valorização do rosto:** este é o método utilizado para amenizar regiões que lhe são desfavoráveis e evidenciar regiões que lhe são favoráveis. É o chamado “iluminação e contorno” do rosto.

✓ Contorno: com um pó alguns tons mais escuros que sua pele, trace uma linha rente ao meio da orelha em direção ao canto boca, cessando a dois dedos da boca. Também, trace uma linha no topo da testa, e uma linha de cada lado do nariz, deixando o topo limpo. Esfume cada linha com movimentos de vai e vem, de maneira a diminuir a intensidade sem espalhar o produto.

✓ Iluminação: No topo do nariz, trace uma linha com um pó iluminador ou iluminador líquido. Faça o mesmo na região abaixo dos olhos, apenas na porção mais externa, formando um “C” entre a pupila e a sobrancelha. também na região entre as sobrancelhas e no centro do queixo. Dessa maneira você estará chamando a atenção para os pontos altos do seu rosto, como se houvesse uma luz constante em você.

**7. Blush:** após a valorização, deve ser aplicado logo acima do contorno das maçãs do rosto de maneira a se mesclar com o contorno.

**8. Definição das sobrancelhas:** se suas sobrancelhas não são naturalmente marcantes, deve-se defini-las com um lápis específico ou sombra e pincel chanfrado. O ideal é iniciar do meio para a ponta externa, preenchendo o canto interno apenas com o que sobrou no pincel, pois nessa região tendemos a apresentar menos pelos do que no restante da sobrancelha. No entanto, se suas sobrancelhas são naturalmente densas, é possível apenas “domar” os pelos com um gel para sobrancelhas que pode também ser substituído por máscara de cílios incolor. Assim, seus pelos ficam “penteados” e no lugar certo o dia todo.



## *Demaquilando a pele*

Demaquilar o rosto ao final do dia é essencial para manter sua pele saudável. Para isso é necessário um demaquilante específico para a região dos olhos e um demaquilante para o rosto. Em geral, o sabonete líquido facial também é demaquilante. Assim, em um algodão, despeje um pouco de demaquilante, como o bifásico, e coloque sobre os olhos por cerca de 30 segundos. A partir de então, esfregue delicadamente para retirar a maquiagem sem irritar sua pele, pois a pele dos olhos é muito sensível.

Após, com o demaquilante para o rosto, aplique com algodão caso seja líquido, ou lave o rosto normalmente caso seja o sabonete. Lembre de limpar próximo a raiz do cabelo e abaixo do maxilar.

---

Espero que esse E-BOOK tenha lhe ajudado de alguma forma e quero dar-lhe os parabéns por se aventurar nesse mundo da maquiagem. Automaquiagem não é algo fácil, principalmente para quem não tem intimidade com produtos, utensílios, ou até mesmo o próprio rosto. Ainda assim, não desista! Automaquiagem é uma maneira de darmos atenção à nós mesmas. É um momento só nosso, de nos olharmos no espelho e conhecermos cada vez mais aquele rosto que nos olha de volta. É um momento de nos apaixonarmos por quem somos. Então, se você não gostou do resultado da sua automaquiagem logo de início, pratique. Quanto mais praticamos, mais reconhecemos o que nos fica bem ou não, nossos pontos de valorização e o que gostamos ou não. Por isso digo: a automaquiagem é uma ferramenta de autoconfiança, pois é um meio de autoconhecimento.

## Guia de Aplicação



Iluminação



Contorno



Blush



Área de aplicação de corretivo (olheiras)



① Canto interno do olho (terço interno)



② Centro da pálpebra móvel



③ Canto externo (terço externo)



④ Côncavo



⑤ Pálpebra inferior, rente aos cílios