



# À prova de selfies

Para as suas fotografias terem ainda mais **sucesso nas redes sociais, basta adotar alguns truques.** Dizemos-lhe quais com a ajuda da maquilhadora **Liliana Ribeiro.**

por **Filipa Basílio da Silva**

É uma forma de expressão. E de autopromoção. Tirar um autorretrato com o braço esticado e o *smartphone* na mão, para quase em simultâneo partilhar essa mesma foto nas redes sociais. E há várias razões para isso. Para começar, é reconhecido como um fenómeno global. E tornou-se um gesto comum. A *selfie* pode revelar um estado de espírito ou ser um meio de autopromoção. Anónimos e famosos aderiram. Mas é, definitivamente, uma moda que divide opiniões. Uma coisa é certa: desperta o nosso lado mais egocêntrico, levando-nos mesmo a investir em acessórios curiosos, como os *selfie-sticks*, que nos aproximam da fotografia perfeita.

## Selfiemania

Não existe maior embaixadora das *selfies* do que a rainha do socialite Kim Kardashian, cujos tutoriais se tornaram virais. Segundo a 'especialista', fazer *duck face*, mandar beijinhos, dar um ar sedutor e

olhar para o horizonte são algumas das poses mais populares. E até nos decidirmos por uma fotografia digna de ser publicada, tiramos 300 opções (número avançado por Kim Kardashian).

A moda das *selfies* pegou de tal forma, que várias marcas de cosmética, como a CoverGirl, começaram a lançar produtos de maquilhagem que respondem a esta necessidade específica. São produtos que jogam com a luz (natural ou artificial) e que incluem vários tons frescos que oferecem acabamentos que dispensam o uso de Photoshop. Enquanto estas marcas não chegam a Portugal, sugerimos os seguintes passos para criar a ilusão de uma aparência naturalmente perfeita nas suas *selfies*.

*“Pratique em casa, em frente ao espelho. Assim, quando surgir uma selfie entre amigas, o bom resultado é garantido”*

**Liliana Ribeiro,**  
make-up artist  
[lilianaribeiro.com](http://lilianaribeiro.com)

Água Termal  
**La Roche-Posay**  
8,04€

Normaderm Cuidado  
Embelezador  
Anti-Imperfeições  
Hidratação 24H  
**Vichy**  
16,26€



Under  
(cover)  
Primer  
**Marc  
Jacobs**  
40,55€

## Prepare a pele

Antes de pincelarem a tela, os artistas plásticos compõem-na. Na maquiagem, esse princípio também é válido. A maquilhadora Líliana Ribeiro recomenda a aplicação de água termal depois da limpeza, pois “adapta-se a qualquer tipo de pele”. E aconselha aplicar, em seguida, um creme hidratante no contorno dos olhos e no rosto. Se tiver pele oleosa ou mista, opte por cuidados *oil-free*. “Procure um *primer* adaptado às suas necessidades (corrigir, controlar a oleosidade, prolongar a duração, iluminar...). Não queremos brilhos indesejados na *selfie*!”, exclama a maquilhadora.

They're Real!  
Mascara  
**Benefit**  
27,55€

Batom  
Kiss Kiss  
**Guerlain**  
37,80€



Bálsamo Shine Pêssego  
**Labello** 2,69€

## Os essenciais

Para um efeito natural e fresco, Líliana Ribeiro recomenda as bases mais fluidas ou um *BB cream*. “A escolha da base certa (cor e textura) influencia muito o resultado final”, avisa a maquilhadora. E nunca se esqueça da máscara de pestanas e do *blush*, uma vez que ajudam a abrir o olhar e a dar um ar mais saudável ao rosto. Relativamente aos lábios, o batom colorido ou um simples bálsamo funcionam igualmente bem; depende apenas do que pretende revelar de si e da sua personalidade em cada *selfie*. Por último, “penteie as sobrancelhas e corrija pequenas falhas que possam surgir”, adverte Líliana Ribeiro.

## Finalize em grande

Remate o visual com um corretor mate ou um iluminador, consoante queira disfarçar imperfeições ou realçar determinadas características do seu rosto. Segundo Líliana Ribeiro, o pó *Phyto-Poudre Libre* da Sisley “é bastante fino, tem uma cobertura muito discreta e proporciona luminosidade em todo o rosto”. Ideal, portanto, para um resultado natural. Se, por outro lado, quiser uma maquilhagem mais glamorosa, finalize com o iluminador *CK One Color*: “Pode misturar com a base ou apenas aplicar em pontos estratégicos (topo das maçãs do rosto, por exemplo)”.

Phyto-Poudre  
Libre  
**Sisley**  
69,50€

Pincel de Pó  
**Barbara  
Hofmann**  
11,90€



Skin  
Illuminator  
**CK One  
Color**  
16,90€



Powder  
Blush  
**M.A.C.**  
22€

Intensive Skin  
Serum Foundation  
SPF 40 **Bobbi  
Brown** 56€

Calvin Klein

## Strike a pose

Tira muitas *selfies*? Tome nota das seguintes técnicas.

**1. ILUMINE O ROSTO** Com luz natural, de preferência. Regra número um: a luz nunca pode estar atrás de nós. Se já for noite ou estiver num local iluminado por luz artificial, procure posicionar-se de modo a que a luz incida de frente.

**2. OLHE PARA CIMA** Quando a lente está ligeiramente acima da cabeça, num ângulo picado, o resultado é sempre melhor. Até as supermodelos adotaram este truque infalível, porque, simultaneamente, adelgaça e realça aquilo que queremos salientar – olhos e lábios.

**3. ESCOLHA UM LADO** Direito ou esquerdo, todas temos um lado que nos favorece mais nas fotografias. Por isso, sempre que tirar uma *selfie* destaque aquele que prefere e lembre-se de inclinar ligeiramente a cabeça – ajuda a realçar as maçãs do rosto e faz os olhos parecerem maiores.

**4. TREINE POSES** Há quem mande beijinhos à câmara, outras fazem beicinho, outras ainda fazem um sorriso rasgado ou um sorriso misterioso, capaz de rivalizar com o da Gioconda.

**5. ESPELHO MEU, ESPELHO MEU** Enquanto aprecia a sua beleza (interior, claro!) num espelho de corpo inteiro, aproveite o reflexo para tirar uma *selfie* que inclua o *look* do dia.

**6. DIVIRTA-SE!** Faça caretas para a câmara, brinque com o seu animal de estimação, chame amigas para entrarem na *selfie*... O objetivo não é levar-se a sério, nem publicar fotografias em que apareça *likes*!