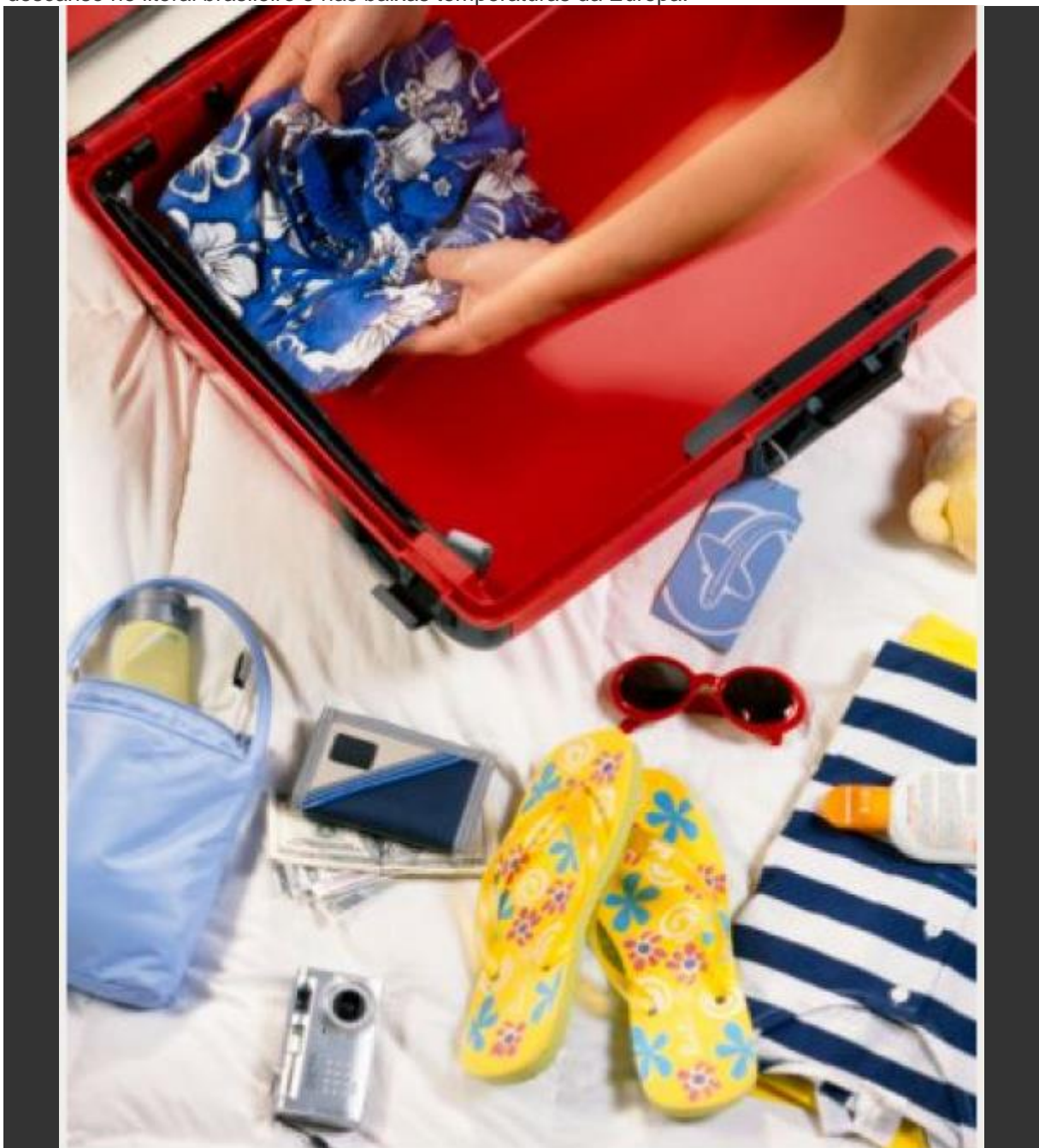


# O que levar na mala da viagem, no calor ou no frio

Para aconselhar sobre o delicado equilíbrio entre o útil e o confortável, as especialistas em organização pessoal (ou, em inglês, 'personal organizers') Vera Andrade, da Oz! Organize sua Vida, e Ana Ziccardi prepararam dicas para organizar as roupas. Veja os checklists completos para o descanso no litoral brasileiro e nas baixas temperaturas da Europa:



## ► MALA DE VERÃO

### **1ª dica:** A nécessaire

Para a praia, é prioridade levar bolsinhas para guardar itens como protetor solar, hidratante, shampoo, desodorante, condicionador, maquiagem e repelente. É recomendável levar não apenas uma, mas duas necessárias: uma para produtos de higiene e limpeza, a outra para acessórios (como elásticos de cabelos, tiara e pulseiras).

### **2ª dica:** A bolsa de praia

Não precisa ser uma bolsa muito grande: ela deve ser espaçosa o suficiente para que você se sinta confortável na praia, com protetor solar, canga, chinelo, saída de praia, toalha e borrifador de água.

### **3ª dica:** Roupa de praia

Procure levar peças de biquínis que combinem entre si. Além disso, vá preparada com duas cangas, duas saídas de praia, um chinelo, cinco shorts (entre jeans, brancos, caqui e coloridos), dez camisetas (cinco regatas, cinco de manga curta).

### **4ª dica:** Não esqueça o filtro solar

É um item indispensável para o verão. O Brasil deve registrar mais de 134 mil novos casos de câncer de pele ao longo de 2012, segundo o Instituto Nacional do Câncer. “Vale consultar a sua dermatologista sobre o fator mais indicado para o seu tipo de pele. Não economize na quantidade”, orienta Vera Andrade.

### **5ª dica:** Para evitar saias justas...

Leve também saia longa, vestido comprido e uma malha de tricô para o ventinho que pode acabar batendo.



## **MALA DE INVERNO**

**1ª dica:** Atenção ao peso da mala

Em voos internacionais, o peso permitido é de até 32 quilos. Se você pretende fazer percursos de trem durante a viagem, o cuidado terá que ser ainda maior: quem vai colocar e tirar a mala do vagão será você. Por isso, evite exageros. “Carregar mala acaba com qualquer bom humor”, diz Ana Ziccardi.

**2ª dica:** Monte os looks com antecedência

Escolha roupas que combinem entre si, coloque tudo em cima da cama e monte os looks. Não deixe para fazer isso durante a viagem – você perderá tempo e ficará irritada ao perceber que esqueceu aquela camisa que combina com tudo.

**3ª dica:** Opte pelas cores básicas

Escolha roupas de cores básicas: preto, marinho, cinza, branco e nude. Deixe para abusar das cores nos acessórios – eles vão mudar o seu visual no dia a dia.



**4ª dica:** Deixe espaço na mala

Não leve a bagagem lotada. Deixe um lugarzinho para as compras. “Por mais que a intenção seja não comprar, é inevitável trazermos aquele livro do museu que adoramos, ou o casaco quente, fininho e leve que foi um achado”, aconselha Ana.

**5ª dica:** Sapatos confortáveis

Nada de estrear a bota que, apesar de linda, pode machucar seu pé. Lembre-se: em viagens internacionais, quase sempre anda-se muito.

**6ª dica:** Leve calças simples e chiques

Você só vai precisar de quatro calças: duas jeans escuras e duas pretas – uma mais chique, para se usada à noite, e outra mais simples, para usar durante o dia.

**7ª dica:** Três pares de sapato

Um par deve ser muito confortável, apropriado para caminhadas. Dê preferência aos que podem ser usados com meia grossa, tipo Oxford, bota de cano curto ou sapatênis. O outro deve ser social, para

ser usado à noite em um jantar, por exemplo. E leve uma bota de cano alto para ser usada com vestidos, jeans ou legging.

**8ª dica:** Vestidos, os coringas da mala

Escolha dois vestidos: um para o dia e o outro para a noite. Não se preocupe: ao variar os acessórios, você vai mudar o visual e deixar a impressão de que passou a vestir uma roupa completamente diferente.

**9ª dica:** Blusas de manga longa

Leve oito: duas para a noite, duas de tricô (em cores básicas, como casaquinhos ou de decote em V) e quatro de malha.

**10ª dica:** Malhas pesadas

Serão necessárias apenas duas. Cardigãs são bem vindos – eles ficam muito bem com vestidos e calças. Não esqueça do trench coat, que protege da chuva, e de um casaco de lã não muito pesado. Um cachecol e um par de luvas também são recomendados.

**11ª dica:** Meias calças grossas

Coloque cor nas suas produções com meias, mas lembre-se: é inverno, por isso escolha cores mais fechadas.

**12ª dica:** Aplique a técnica das três camadas

A primeira camada de roupa serve para evacuar a transpiração e manter a temperatura do corpo (camisetas e ceroulas térmicas). A segunda é a que vai esquentar (cardigans, blusas de lã). Já a terceira vai bloquear o vento (sobretudo, casaco).

**13ª dica:** Três bolsas

Uma tem que ser grande – ela será a sua bolsa de viagem. A outra será usada à noite. E a terceira, um pouco menor, será levada a tiracolo na maior parte das atividades.

**14ª dica:** A nécessaire

Ela é sempre fundamental: use para guardar produtos de beleza e maquiagens.

**15ª dica:** Deixe para comprar roupas no exterior

Prefira comprar fora do Brasil a maior parte das roupas de inverno, no começo da viagem. Por duas razões: elas são confeccionadas como proteção para invernos rigorosos e, além disso, são mais baratas do que no Brasil.

Fonte: Veja SP <http://vejasp.abril.com.br/>