ALEXANDRA MACEDO

12 PASSOS PARA SERES MODELO

coolbooks

ÍNDICE

TESTEMUNHOS: "O QUE É PARA MIM SER MODELO" 9

1. INTRODUÇÃO 11

2. UM POUCO DE HISTÓRIA 15
A) As primeiras "gerações" de manequins 22
B) Antes das agências de modelos, era assim... 23

3. REALIZAR UM SONHO 27

4. SER MODELO 33
A) Características físicas 34
B) Características emocionais 42

5. COMO SER MODELO 49
A) Formação pessoal 50
B) Formação profissional 52

6. UMA CARREIRA PROFISSIONAL 57
A) Carreira nacional 61
B) Carreira internacional 63
C) Cinema e televisão 64

7. AGÊNCIAS PROFISSIONAIS DE MODELOS 69
A) História de uma Agência de Modelos 69
B) Estrutura e funcionamento de uma Agência 71
C) O mercado português 74
D) Regras gerais de funcionamento de uma Agência 75

8. TRABALHAR COMO MODELO 83
A) *Castings* 83
B) Moda: fotografia e desfiles 87
C) Comercial: fotografia e desfiles 88
D) Publicidade 90
E) Televisão (Apresentadores) 91
F) Representação (Atores e Atrizes) 94

9. PERCURSO DE UM MODELO 97
A) Candidatura 97
B) O contrato 102
C) O início 105
D) A carreira 107
E) Categorias de Modelos 110
F) Quando um modelo troca de agência 112
G) Uma pequena, mas muito sentida homenagem! 113
H) Fim de carreira 117

10. CUIDADOS COM O CORPO E COM A MENTE 119
A) Corpo: *piercings* e tatuagens, exercício físico, alimentação, cirurgia e cuidados em geral 120
B) Mente: ser otimista, sorrir, ser paciente, ser grato, saber escutar, viver aqui e agora 125

11. PARA TERMINAR 133

12. TERMOS TÉCNICOS 135

TESTEMUNHOS

"O QUE É PARA MIM SER MODELO"

Aqui tens quatro modelos bem diferentes para te darem as "boas-vindas" ao mundo da moda!

O Isaac Alfaiate foi o vencedor de um concurso da Best Models e rapidamente a sua carreira se orientou para a representação: no espaço de 2 meses entrou como protagonista dos "Morangos Com Açúcar" e até hoje tem vivido em constante evolução.

A Francisca Miguel entrou para a Best com 12 anos de idade e, desde então, a sua carreira como modelo não parou de crescer! É uma manequim que trabalha essencialmente em moda, em Portugal e no estrangeiro.

A Inês Duque – a capa deste livro – foi a vencedora do nosso concurso em 2013 e desde então tem participado nos melhores trabalhos a nível nacional. Para além da moda, tem excelente *acting*, sendo muitas vezes escolhida para trabalhos de publicidade.

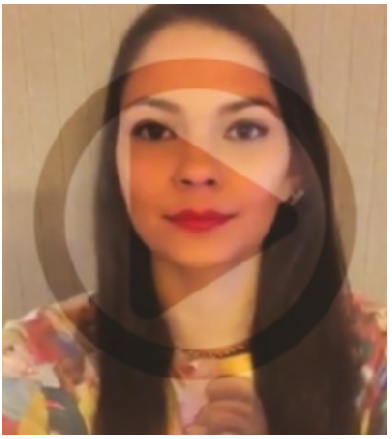
O João Pedro também começou a sua carreira na Best há mais de 15 anos. É, ainda hoje, dos modelos portugueses que mais trabalha no nosso país e a nível internacional, sendo representado por muitas agências em vários países a nível mundial!

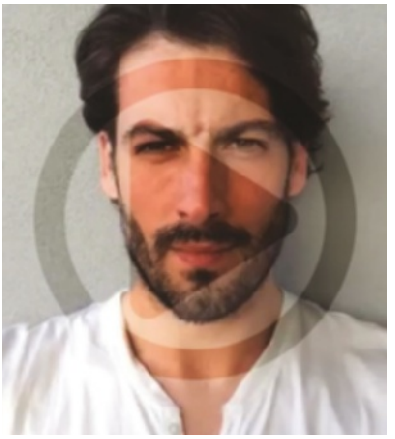
Com carreiras muito diferentes, todos eles adoram ser modelos e são excelentes profissionais pela sua dedicação, empenho, persistência, espírito de sacrifício, humildade e simpatia!

São estas algumas das características que precisas de ter para te poderes tornar num modelo de referência, como eles!

Bem-vindos ao mundo da moda!

VIDEOS





Francisca Miguel // João Pedro

Inês Duque // Isaac

1 INTRODUÇÃO

Em 2007, aceitando o convite do meu grande e estimado amigo João Carlos Alvim, escrevi o livro *Manequins, Agências e Companhia*.

Para além de ter sido a realização de um sonho (escrever um livro), os dois principais objetivos que me levaram à concretização deste projeto foram a necessidade de criar uma espécie de guia para os jovens que pretendiam seguir uma carreira de modelos (e para os seus pais, enquanto acompanhantes e suportes numa entrada para este "novo" mundo); o segundo foi também a vontade de partilhar o meu percurso profissional que acompanhou o aparecimento, crescimento e sedimentação desta área de trabalho em Portugal.

O livro teve uma excelente aceitação por parte do público e ainda hoje cumpre os propósitos para os quais o escrevi.

Serviu e, como disse, serve ainda hoje de base de trabalho e de encontro de respostas nesta área tão específica e (ainda) tão pouco conhecida que é o mundo da moda em geral e o da carreira profissional de modelo em particular.

Com o encerramento da editora que me representava na altura – a Campo das Letras –, houve inúmeras pessoas que procuraram o livro e a não conseguiram encontrá-lo por ter deixado de ser distribuído.

Depois da publicação do meu segundo livro – *De Corpo e Alma – O Livro da Supermulher* –, em 2013, editado pela Ideias de Ler (uma

chancela da Porto Editora, que agora me representa enquanto autora), surgiu a ideia de reeditar esse meu primeiro livro para podermos chegar de novo ao público ao qual se dirige.

Decidimos então que o ideal seria uma edição digital, mais acessível a todos os níveis e mais imediata para os jovens a quem se destina em primazia.

Também optamos por reescrever a totalidade do livro: passaram nove anos desde que escrevi o primeiro. Em nove anos, muda tanta coisa!!! Só tive plena noção disto quando peguei no original e senti que, de facto, esta área sofreu várias alterações.

Para além disso, não faria sentido repetir histórias que partilhei nem pequenas homenagens que fiz a várias personalidades e que constituem também o conteúdo desse primeiro livro.

E foi assim que nasceu este *12 Passos Passos Para Seres Modelo*.

Desejo com este novo livro partilhar com todos vocês os conhecimentos que fui acumulando ao longo da minha carreira profissional e que fui amadurecendo com o meu crescimento pessoal. Posso, com orgulho, dizer que adoro a minha profissão e que sou totalmente realizada no desempenho com que me entrego, todos os dias, ao meu trabalho.

Para além do lado cor-de-rosa – que é maravilhoso nesta profissão – vou também alertar-vos para algumas situações menos agradáveis com que se poderão deparar ao embarcarem numa carreira de modelo, e deixar claro e acessível a todos o modo de funcionamento desta área de trabalho – tão comentada, mas ainda tão mal entendida!

Servirá ainda de orientação no caminho a seguir por todos aqueles que agora pretendem iniciar as suas carreiras no mundo da moda, como modelos.

É fundamental que os jovens tenham perfeita noção de que, para além do sonho que acalentam, há uma realidade com inúmeros encantos, mas também com dificuldades muito específicas e nem sempre fáceis de ultrapassar.

Tenho a enorme vantagem de ter vivido na primeira pessoa a evolução desta área de trabalho no nosso país.

Espero que vos seja útil esta leitura!

Para mim é um prazer poder partilhar conhecimentos, experiências e vivências e tornar este vosso caminho mais fácil e mais FELIZ!