

Substitua  
consumo  
por  
auto-  
estima



CRIS ZANETTI E FÊ RESENDE

# Substitua consumo por auto- estima

pa  
ra  
le  
la

Copyright © 2019 by Cristina Zanetti e Fernanda Resende

A Editora Paralela é uma divisão da Editora Schwarcz S.A.

*Grafia atualizada segundo o Acordo Ortográfico da Língua Portuguesa de 1990, que entrou em vigor no Brasil em 2009.*

CAPA E PROJETO GRÁFICO Estúdio Claraboia

PREPARAÇÃO Marina Munhoz

REVISÃO Adriana Bairrada e Arlete Sousa

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)  
(Câmara Brasileira do Livro, SP, Brasil)

Zanetti, Cris

Substitua consumo por autoestima / Cris Zanetti e Fê Resende. — 1ª ed. — São Paulo : Paralela, 2019.

ISBN 978-85-8439-149-3

1. Autoestima 2. Compras 3. Consumidores – Comportamento 4. Consumismo 5. Consumo 6. Moda – Estilo  
I. Resende, Fê. II. Título.

19-28938

CDD-391

Índice para catálogo sistemático:

1. Consumo : Moda e estilo de vestir : Costumes 391

Cibele Maria Dias – Bibliotecária – CRB-8/9427

[2019]

Todos os direitos desta edição reservados à  
EDITORA SCHWARCZ S.A.

Rua Bandeira Paulista, 702, cj. 32

04532-002 — São Paulo — SP

Telefone: (11) 3707-3500

[editoraparela.com.br](http://editoraparela.com.br)

[atendimentoaoleitor@editoraparela.com.br](mailto:atendimentoaoleitor@editoraparela.com.br)

[facebook.com/editoraparela](https://facebook.com/editoraparela)

[instagram.com/editoraparela](https://instagram.com/editoraparela)

[twitter.com/editoraparela](https://twitter.com/editoraparela)

*Para o Zaguinha, que me ensinou que  
existe um tempo para fazer e um tem-  
po para se desfazer — e que os dois são  
igualmente estimulantes!*

CRIS

*Para minha companheirinha Wendy,  
presença amorosa durante os anos de  
aprendizado e compartilhamento na  
Oficina de Estilo. <3*

FÊ



## DISCLAIMER DE LINGUAGEM

Se este é o seu primeiro contato com um conteúdo da Oficina de Estilo, ó, não se assusta: a gente escreve do mesmo jeitinho que fala! Linguagem pode facilitar o aconchego, e então, com todo mundo à vontade, a mensagem tem mais chance de colar, de render questionamento, tem até mais possibilidade de ganhar a experiência prática, né não?

Dá esse voto de confiança pra gente, que o conteúdo vale a pena. :)

E seguimos juntas, sem apego a formalidades, mas bem conectadas com as ideias compartilhadas por aqui.





# Sumário

Prefácio — Erika Palomino 11

Introdução 15

A diferença entre consumo e consumismo 19

QUANDO COMPRAR? QUANDO PRECISAR 25

O QUE COMPRAR? COISAS DE QUALIDADE 65

COMO COMPRAR? COM PARCIMÔNIA 109

Conclusão 161

Agradecimentos 165

Sobre as autoras 167



# Prefácio

*Erika Palomino*

A moda é um sistema que pode fazer a gente se sentir excluída, inadequada, desaplaudida, feia. Pode, mas não deve. Porque saber lidar com a moda, e com o vestir, e com o ato de comprar pode — e deve — ser uma experiência geradora de prazer, inclusão e pertencimento, engrandecedora de nossa autoestima. Com sua linguagem fácil e afetuosa, Cris e Fê fizeram escola no mercado brasileiro, falando direto com a gente, consumidora. Neste livro, vão além, com sugestões úteis até mesmo para fashionistas de carteirinha.

E sem clima de autoajuda ou aquele jeito de blogueira-perfeição. Elas são da vida real e avançam na linha consumo/consumismo para os novos tempos de consciência, também no vestir. Quero? Preciso? Posso?

Comprar uma roupa não é questão de merecimento, elas confirmam. Merecer todo mundo merece (ou deveria). Elas entendem também que quem gosta de moda gosta de moda, que comprar uma roupa (ou uma bolsa, um sapato) passa pela paixão, pelo emocional e, muitas vezes, pelo irracional. Porém, nos tempos de hoje, saber passar pelas armadilhas do varejo, da liquidação do que você nem queria, do “tá barato pra caramba”, é a grande sacada. E de sacada legal este livro está cheio. De sair da loja para esperar passar a fissura da compra e só voltar já com a cabeça mais fria (a conta bancária agradece) até a receita do desodorante para não estragar a peça comprada com suor e com gosto, passando por documentários na internet pra gente se ligar da real sobre o excesso de roupas no mundo, tá tudo aqui. A preocupação com o meio ambiente aparece, na busca pela procedência dos produtos, por conhecer a maneira como eles são feitos, de um jeito tranquilo e contemporâneo: “todo esforço resulta em melhora na relação que a gente tem com o consumo — não só pra gente, mas também pro mundo”. Assim, elas liberam até mesmo uma coisinha do fast-fashion. Sem neurose. Afinal, quem nunca, né?

Já que a máxima “compro, logo existo” não funciona mais à luz da nova ordem da moda, o que não compramos é que nos define. Cris e Fê incentivam a gente a ser feliz com a moda, com nosso corpo e com nosso bolso. Isso sim é luxo.



## Introdução

Desde o lançamento do nosso primeiro livro, *Visita quem você é*, em 2013, a gente passou a conversar ainda mais sobre os questionamentos e os aprendizados deste nosso trabalho como consultoras de estilo. As conversas renderam outros dois e-books, escritos entre 2014 e 2016, que podem ser lidos tanto individualmente quanto em conjunto: *Como construir um guarda-roupa inteligente* e *O guia das doações: O que, onde e como doar*.

A gente aprende tanto quanto compartilha, e já há alguns anos o tema consumo consciente faz parte do nosso repertório diário de treinamento com clientes de consultoria. Cada trabalho rende uma nova experiência em relação a produtos, marcas, maneiras de cuidar do que é excesso, soluções pro descarte daquilo que não se usa mais

— em especial porque cada serumaninho é único/tem uma relação única com suas coisas. Compreender que não existe um só parâmetro pra determinar a quantidade suficiente de roupas, ou quanto se precisa ter num armário, ou o que realmente tem utilidade pra uma ou pra outra mulher... tudo isso faz a gente pensar e repensar a ética e a sustentabilidade das escolhas que fazemos (e que orientamos nossas clientes a fazer).

A estrutura deste livro é bastante inspirada em *Regras da comida*, de Michael Pollan: nele, o autor dá orientações simples e objetivas pra se escolher o que comer, buscando descomplicar um tema tão desgastado por dietas controversas, alimentações restritivas disso ou daquilo, nutricionistas-estrela e palpiteiros profissionais nas redes sociais.

Nossos olhos brilharam com a possibilidade de produzir um “irmão” do *Regras da comida* pensado pra escolhas de vestir, raciocinando o consumo de roupas sob esse viés da descomplicação (sem esquecer que: comer > vestir). Nossa forma de consumir roupas também tá bem desregulada por uma série de maus hábitos que desconectaram nossas vontades das nossas necessidades, do que é bom pra gente. Pensar em como a gente consome moda do ponto de vista da ética é uma



preocupação relativamente nova, e ninguém tem todas as respostas — ou mesmo *alguma* resposta definitiva. Então, pra puxar essa conversa — que ainda pode render tanto! —, a gente organizou um conjunto de regras aprendidas/exercitadas na nossa experiência prática, no dia a dia do nosso trabalho. Não são regras impostas de cima, cravadas na pedra e entregues ao povo: são, antes, parâmetros que podem ajudar a raciocinar o consumo, a necessidade, as vontades.

Tem essa ideia de que “comprar roupas é um investimento na gente mesma”, mas essa é uma ideia 100% furada: roupa é gasto, e não investimento. A gente é mais esperta quando usa as roupas que tem até gastar — antes de gastar de novo com outras roupas. ;-)

Aqui não tem ninguém coooooontra o consumo, a gente é a favor de um consumo raciocinado, utilitário de verdade, eficaz. Este compilado de regras tem a intenção de afinar escolhas e melhorar a relação com o dinheiro, com as coisas, com o tempo e com os nossos desejos mais autênticos.



## A diferença entre consumo e consumismo

Antes de a gente começar a conversar sobre o *que* se compra, é preciso pensar em *como* se compra. Sem essa reflexão, não tem como acontecer mudança efetiva nos hábitos de consumo.

A maneira como a gente se relaciona com a atividade **COMPRAS** faz com que seja possível comprar tudo — ou quase tudo —, em qualquer lugar e por qualquer preço. A consciência e a disponibilidade pra intencionalmente agir diferente em relação às compras é o que muda a coisa toda: dá pra praticar consumo consciente até em fast fashion, embora isso nem de longe seja o ideal (alou!). A consciência tá mais no comportamento, em algo que guia as nossas ações, do que em um produto, e muito menos em uma loja ou marca.

Pensa só em dois tipos imaginários de pessoas (*qualquer semelhança com a vida real nem é tão mera coincidência!*):

- a pessoa 1, que toda semana compra sacolas e sacolas de roupa 100% ética e sustentável, com garantia de procedência e mão de obra digna e bem remunerada
- a pessoa 2, que vai até a loja de fast fashion “PraSempre21” uma vez a cada três meses e compra uma ou duas peças de que realmente precisa

Qual tipo de consumo é mais responsável, consciente, sustentável?

Quem compra roupa demais acaba não conseguindo usar tudo o que tem. Ou porque não enxerga no guarda-roupa abarrotado ou por não ter ocasiões suficientes durante a existência humana pra vestir tanta coisa. Por outro lado, se todo mundo que frequenta a PraSempre21 só comprasse uma ou duas peças a cada três meses, a rede não seria gigantesca do jeito que é, nem teria um modelo de negócios baseado em consumo voraz e descartável do jeito que tem.