

A close-up portrait of a woman with long, dark, wavy hair and dark lipstick. She is looking directly at the camera with a serious expression. Her hands, with dark nail polish, are resting on the red metal bars of a cage or window frame. The background is blurred, showing some greenery.

DOWNLOAD  
GRATUITO

POR:  
RAQUEL  
TOLEDO

MANUAL DO  
**ENSAIO  
FEMININO**

# Oie,

prazer, me chamo Raquel Silva

Sou de João Pessoa e, como não sei em que ano você estará lendo este e-book, vamos dizer que tenho “trinta e poucos anos” (risos). Sou fotógrafa há 8 anos e minha especialidade são retratos femininos.

Sou insistente com meus objetivos e cheia de sonhos e trabalhar com fotografia é, sem dúvida, um dos mais importantes deles.

Acredito que toda mulher carrega em si uma força e uma beleza únicas, e meu desejo é que cada cliente se sinta incrível, confiante e verdadeiramente ela mesma durante o ensaio.



Este e-book foi criado com muito carinho para você, que talvez nunca tenha feito um ensaio feminino ou que já fez, mas ainda tem dúvidas sobre o processo.

Aqui, quero te ajudar a entender como se preparar, escolher os looks ideais e aproveitar cada momento da experiência.

## Vamos lá!



## Por que fazer um ensaio feminino?

Os motivos são muitos e todos muito especiais.

Um ensaio pode ser uma forma de autoconhecimento, aceitação, de elevar a autoestima, de celebrar uma nova fase, comemorar um aniversário, ou simplesmente atualizar suas fotos (seja para uso pessoal ou profissional).

A fotografia tem um poder incrível: o de transformar a forma como você se enxerga.

É um processo que vai além das imagens, é sobre se redescobrir, se reconhecer e se permitir se ver com mais carinho.

Toda mulher deveria viver essa experiência pelo menos uma vez na vida. Sério.

Invista em você. Permita-se ser prioridade.

**FAZER UM ENSAIO É UM ATO DE AMOR PRÓPRIO!**

# MITOS



## PRECISO SER MODELO PARA FAZER UM ENSAIO?

De jeito nenhum!

Você não precisa ser modelo para viver essa experiência.

A maioria das mulheres que você vê nas redes sociais não são modelos profissionais são mulheres reais, que muitas vezes estavam fazendo o primeiro ensaio da vida.

O segredo está em contar com o profissional certo, alguém que te guie, te acolha e saiba realçar o que há de mais bonito em você.

## EXISTE LIMITE DE IDADE?

Definitivamente, não existe idade para exaltar a sua beleza.

Aliás, nós não somos produtos para ter data de validade, não é mesmo?

Cada fase da vida tem sua própria força e encanto.

Você é incrível e merece registrar o quão poderosa é, em qualquer idade.

## PRECISO SER MAGRA PARA FAZER UM ENSAIO?

Gente, pelo amor de Deus (risos)! Estamos em pleno século 21, e ainda tem quem acredite que precisa seguir “padrões” pra se sentir bonita?

Não, né?

A única coisa que você precisa é ser você mesma e se sentir confortável e confiante durante o ensaio.

Se houver alguma parte do corpo que te deixe insegura, converse com sua fotógrafa. Ela saberá orientar poses e ângulos que valorizem o que você mais ama em si.

# ESCOLHENDO O PROFISSIONAL CERTO

Antes de qualquer coisa, é importante escolher quem vai realizar o seu ensaio.

A fotografia é uma troca e sentir-se à vontade com o profissional faz toda diferença na experiência e no resultado.

Pesquise com calma e se faça algumas perguntas:

1. Você gosta das fotos desse profissional?
2. Você se identifica com o estilo e a energia que ele transmite?
3. Ele(a) passa confiança para você?
4. Você se imagina sendo fotografada nos ensaios que

5. Você gosta da edição e do tratamento das imagens?

Responder a essas perguntas já te ajuda a ter mais clareza sobre quem será o fotógrafo ideal para o seu momento.

## **Dica extra:**

A maioria dos profissionais compartilha antes e depois das fotos ou pequenos making offs e isso é ótimo para observar o estilo de edição e a forma como o ensaio acontece.

Se ainda restarem dúvidas, converse com o fotógrafo.

Esse contato é essencial para criar conexão, alinhar expectativas e garantir que no dia do ensaio você esteja confiante e relaxada.

**ESCOLHER UM FOTÓGRAFO VAI ALÉM DO ESTILO: ENVOLVE CONEXÃO, SENSIBILIDADE E SEGURANÇA.**

# DESCUBRA O ESTILO QUE COMBINA COM VOCÊ!

Antes de escolher o local do ensaio, é importante entender qual estilo mais combina com o seu momento.

Cada mulher tem um jeito único de se expressar, e o ensaio deve refletir isso, seja algo leve e espontâneo, ou mais planejado e artístico.

Não existe tipo certo ou errado, o importante é que ele conte a sua história.

## ENSAIO INTIMISTA OU LIFE-STYLE

Ideal para quem busca um resultado natural e verdadeiro. Pode ser feito em casa ou em locais que transmitam conforto e autenticidade.

É sobre se ver com leveza, sem filtros, sem poses forçadas, apenas você.

**“NINGUÉM É COMO VOCÊ, ESSE É O SEU PODER.”**

## ENSAIO EXTERNO

Perfeito para quem ama o contato com a natureza ou quer transmitir liberdade.

Pode acontecer na praia, em um parque, em uma rua charmosa ou qualquer cantinho que te faça sentir bem.

## ENSAIO URBANO

Traz uma pegada moderna e cheia de atitude.

As ruas, muros e prédios se transformam em cenário, criando contrastes marcantes e fotos cheias de personalidade.

## ENSAIO EM ESTÚDIO

Clássico e elegante.

Ideal para quem prefere um ambiente controlado, com iluminação direcionada e foco total em expressão, gestos e detalhes.

Cada olhar, cada movimento, tudo ganha força sob a luz certa.

## ENSAIO TEMÁTICO OU COMEMORATIVO

Perfeito para celebrar um novo ciclo, uma conquista, um aniversário, uma fase especial. Mais do que fotos, é uma forma de guardar o sentimento daquele momento.

## ENSAIO DE MARCA OU POSICIONAMENTO

Para empreendedoras, profissionais autônomas ou criadoras de conteúdo que querem fortalecer sua presença nas redes e mostrar sua essência por trás da marca.

É um ensaio estratégico, mas sem perder o toque feminino e natural. Sua imagem também comunica, e pode ser autêntica, profissional e inspiradora ao mesmo tempo.

# LOCAÇÃO

Antes de tudo, defina o estilo do ensaio.

Planeje com antecedência para evitar imprevistos e verifique se o local precisa de autorização ou tem horários específicos para uso.

Eu sempre digo: Qualquer lugar pode ser um bom lugar para fotografar.

Você não precisa escolher apenas pontos turísticos ou lugares “instagramáveis”. O foco do ensaio é você, o cenário é só um complemento. Mesmo os lugares simples (ou que muita gente considera “feios”) podem render fotos incríveis.

## ESCOLHENDO O LOCAL IDEAL

O mais importante é que o lugar tenha significado para você. Quando há conexão com o ambiente, o ensaio se torna ainda mais especial.

Por exemplo: Um ensaio feito na sua

casa pode ter um toque mais intimista e autêntico.

Um ensaio ao ar livre pode transmitir leveza, liberdade e naturalidade.

Se você ainda não tem ideia de onde fazer, lá no meu site há um post com dicas de locações em João Pessoa.

Mas se você é de outra cidade, vale pesquisar no Google ou conversar com o seu fotógrafo, ele pode te ajudar com sugestões.

## UMA DICA MINHA:

Quando minhas clientes não sabem onde fotografar, envio algumas fotos de locações que combinam com o estilo de cada uma.

Assim, conseguimos alinhar estética e conforto.

Ah, e não esqueça de verificar a segurança do local, isso é essencial para que a experiência seja leve e sem preocupações.



# LOOK



Escolher o que vestir para um ensaio pode ser tão complexo quanto decidir o local, mas a chave é a harmonia. Lembre-se: o foco principal das fotos é VOCÊ!

**1. Priorize o Cenário para a Escolha do Look**  
A Regra de Ouro: O seu look deve conversar com o local.

O Perigo do Excesso: Se o ambiente já tem muitas cores, texturas ou “informação visual” (pense em um parque com flores vibrantes, grafites ou construções rústicas), um look muito estampado ou chamativo pode criar um ruído visual, tirando o foco de quem realmente importa: você. Visualmente falando, o excesso cansa.

## APOSTA CERTA NAS CORES:

Cores claras dão um ar de leveza e são sempre bem-vindas.

Tons sóbrios (neutros) combinam com a maioria dos lugares, mas cuidado! Cores muito escuras, como tons terrosos fortes, podem fazer você “sumir” em ambientes como um campo ou floresta, onde a natureza já tem essa paleta.

Sempre observe as cores do local para que as suas roupas complementem, e não briguem, com o fundo.

**2. Estampas? Sim, mas com Moderação!**  
Evite o Exagero: Se você ama estampas, prefira padrões pequenos e discretos (como poás delicados ou listras finas) ou em tons monocromáticos (uma estampa que usa variações de uma mesma cor).



**Peça Única:** Se a sua estampa for floral ou maior e mais chamativa, use-a em apenas uma peça (ex: uma saia ou calça estampada) e combine com uma peça lisa na parte de cima.

**Dica Bônus:** Na dúvida, pergunte! Sua fotógrafa está acostumada a guiar nessas escolhas e pode dar a melhor sugestão para o local escolhido.

**3. O Look Perfeito Está no Seu Guarda-Roupa (Sério!)**

**Quebre o Mito:** Pare de pensar: “Vou ter que comprar roupa nova!” (Eu sei, também sou assim, risos).

**Itens Coringas:** Você com certeza tem peças básicas e atemporais que funcionam perfeitamente. Pense em uma boa calça jeans, uma saia, uma camisa ou um cropped em cores sóbrias (branco, preto, cinza, bege).

**Lembre-se Sempre:** O look não é o centro das atenções. A atenção é você!

**4. Conforto e Planejamento são Fundamentais**

**Conforto Acima de Tudo:** Seu look e seu calçado devem ser confortáveis. Não adianta a roupa ser linda se ela te incomoda! O desconforto estraga a experiência, faz você se sentir mal e isso, com certeza, aparecerá nas fotos. Você deve curtir o ensaio por completo.

**Experimente Antes:** Não deixe para vestir o look completo só no dia. Experimente tudo com antecedência!

**Faça o Teste:** Olhe-se no espelho e pergunte: “Esse look e esses calçados combinam com o local que escolhi para o meu ensaio?”

**5. Calçados: Praticidade Vence!**

**Preste Atenção:** Prefira calçados neutros, sem muitas aplicações ou contrastes de cores muito fortes. Evite tiras que “cortem” a linha da perna, como no tornozelo ou panturrilha.

**Locomoção Inteligente:** Se o ensaio for em campo, praia ou qualquer lugar que dificulte o deslocamento, traga o bom e velho chinelo ou tênis para se movimentar.

**Salto Alto:** Quer usar salto para algumas fotos? Leve-o na bolsa e coloque apenas na hora do clique.

**Simplifique:** Se não quiser levar muitas opções, um sapato ou tênis confortável e neutro é a escolha sem erro.



# ACESSÓRIOS

Os acessórios são verdadeiros aliados e podem dar o toque final que o seu look e ensaio precisam. Eles complementam a sua produção e, quando bem escolhidos, elevam a composição das fotos.

## 1. Acessórios que Você Veste (Brincos, Colares, etc.)

Certifique-se de que os acessórios escolhidos harmonizam com o seu look e o estilo do ensaio.

**Abuse do Neutro:** Se o seu look for mais neutro e simples, você pode se permitir acessórios de tamanhos maiores, dependendo do seu estilo.

**Cuidado com o Contraste:** Se o ensaio tem uma pegada mais clean e leve (como um ensaio na praia), um acessório muito brilhoso ou chamativo pode pesar na composição. Nada aqui é regra, mas o cuidado para não pecar no excesso é fundamental.

**2. Acessórios de Cena (Objetos Complementares)**  
Acessórios não se limitam apenas a joias! Eles incluem também itens que

você interage e que dão um toque todo especial às fotos:

**Charme e Estilo:** Chapéus, boinas, lenços e óculos são ótimos para adicionar estilo e podem mudar completamente o astral das fotos. (São os meus queridinhos, dão um toque especial na produção!)

**Aliados da Timidez:** Para quem é mais tímida (assim como eu, risos!), esses objetos são grandes aliados! Ter algo para segurar ou usar ajuda a “fingir costume” e a relaxar na frente da câmera.

## Criatividade e Personalidade:

Objetos como cestas, luzinhas de fada, flores, livros, vinis, câmeras, baralhos, instrumentos musicais, etc., dão uma pegada mais criativa e pessoal às suas fotos. Leve itens que façam sentido para a sua história ou que reflitam seus hobbies – isso torna o ensaio único.

## 3. Dicas Práticas para Acessórios

Troca de Looks,  
Troca de Acessórios: Se você for



fazer trocas de roupas, troque também os acessórios. Cada combinação merece um toque final diferente.

### **Comunicação com a Fotógrafa:**

Se você tiver acessórios em casa que combinam com o ensaio, leve-os! Mas mostre-os à sua fotógrafa antes para que ela possa planejar e ter uma base para as composições.

Pergunte se a fotógrafa tem itens no acervo que possam ser usados e peça fotos para garantir que o estilo é o que você busca.

**Lembre-se:** Um ensaio fotográfico de sucesso é uma parceria! Uma boa comunicação entre você e a fotógrafa é essencial para que todos os detalhes, incluindo os acessórios, funcionem perfeitamente.



# MAQUIAGEM



A maquiagem é o toque final da sua produção e, sério, faz uma diferença enorme no resultado das fotos!

O ideal é que você confie esse trabalho a um profissional da área (aqui, por exemplo, ofereço a maquiagem feita por uma profissional incrível nos pacotes). Mas, se você optar por fazer sozinha, anote as dicas:

## 1. Harmonia com o Ensaio e a Versatilidade

**Ponto de Partida:** Sua maquiagem deve ser feita com base no local e look que você escolheu.

**Aposte no Neutro:** Se o seu ensaio permite trocas de look, uma maquiagem neutra é a salvação, pois ela harmoniza com a maioria das combinações.

**Fuja do Colorido (Regra Geral):** Evite maquiagens coloridas, a menos que a proposta do ensaio peça especificamente isso. Cores demais podem “brigar” com as cores da roupa e da locação, resultando em excesso de informação.

**Olho Preto:** É lindo quando bem construído, mas não serve para qualquer tipo de ensaio. Avalie se ele combina com a proposta visual que você definiu.

## 2. Realce Sua Beleza (Pele é Tudo!)

A maquiagem serve para realçar a sua beleza, não para te transformar em outra pessoa.

Uma pele bem feita e iluminada é o ponto mais forte! Uma make que te deixa com aparência de “sem maquiagem, mas com a pele impecável” é perfeita para qualquer ensaio.



**Tons Terrosos:** São ótimos por serem versáteis e não pesarem o olhar, funcionando muito bem, especialmente em ensaios externos.

### 3. Cuidado com o Excesso

**Olhos Pesados:** Cuidado para não pesar demais no olho, especialmente em ensaios externos ou com propostas mais leves.

**Batom de Destaque:** Quer aquele clássico batom vermelho? Ele é lindo, mas lembre-se que chama toda a atenção para a sua boca. Se a intenção não for essa, opte por um tom mais neutro.

### 4. A Regra do Lápis de Olho (e o Esfumado)

**Evite o Simples:** Não use apenas lápis na linha d'água (o famoso contorno preto por dentro). Ele tem a tendência de diminuir o olhar. Use-o somente se esse for o seu objetivo!

Se você gosta do efeito mais dramático, use o lápis e esfume-o, ou aplique uma sombra preta por baixo da linha d'água para suavizar. Se você não souber esfumar ou não tiver a sombra, é melhor não arriscar.

# Poses ✨ ✨

É perfeitamente normal não saber que pose fazer na hora do ensaio. Você não está sozinha, e isso não tem nada haver com ser ou não fotogênica, apenas não estamos acostumados a essa situação!

A boa notícia é: o profissional que você escolheu é o responsável por te guiar. Por isso, a escolha da fotógrafa é tão crucial. Ela não só tem a obrigação de te direcionar nas poses (indicando onde colocar as mãos, o que fazer com o corpo, etc.), mas também de te deixar tranquila sobre o assunto.

**1. Comece Devagar:** O Segredo para Quebrar o Gelo  
Para quem está começando, a chave é a progressão.

**Evite o Olhar Direto no Início:** Minha dica de ouro (que já compartilhei no Instagram!) é: quando o ensaio começar, inicie fazendo poses sem olhar diretamente para a câmera. Olhe para a lateral, para o horizonte, para os acessórios. Isso te ajuda a se sentir muito mais confortável no início da sessão.

Aposte em Movimentos Simples: Comece com poses fáceis, baseadas em movimentos naturais: Coloque as mãos no bolso (se a roupa tiver); toque levemente o cabelo ou o pescoço; apoie-se em algum objeto ou superfície; caminhe lentamente enquanto interage com o ambiente.



Essa variação de poses simples e naturais serve para que você vá relaxando. Lá pelo meio do ensaio, você já estará mais solta e tudo fluirá naturalmente com a direção da sua fotógrafa.

## 2. A Espontaneidade é a Melhor Pose

Lembre-se: as fotos mais incríveis vêm da sua verdadeira essência.

**Não Force:** Não se preocupe em “forçar” um sorriso ou uma pose robótica. Concentre-se em sentir o momento. A fotógrafa está ali para criar situações (como pedir para você rir de uma piada boba ou caminhar olhando para o sol) e capturar a beleza que surge da sua reação genuína.

**Movimento é Vida:** Não fique rígida! O movimento (ajeitar a roupa, brincar com o acessório, balançar o corpo) é que traz autenticidade e quebra o ar de foto posada. Confie na direção que te incentiva a agir.

Relaxe e aproveite a experiência.

Em breve, trarei um material exclusivo para aprofundar o assunto: “O Guia das Poses” para te ajudar ainda mais!



# HORÁRIOS



Embora na fotografia nada seja uma regra, existem horários que são universalmente melhores para garantir fotos com iluminação perfeita e natural.

Os Melhores Horários para o seu ensaio são aqueles em que o sol está mais baixo, fornecendo uma luz suave, evitando sombras duras e marcadas no rosto e corpo:

**Manhãzinha:** Bem cedo, até no máximo 9h. A luz é suave e fresca.

**Fim de Tarde:** A partir das 15h ou 16h (dependendo da estação). Este período culmina no pôr do sol, que traz aqueles tons alaranjados e dourados maravilhosos (eu particularmente amo!).

Por que evitar o meio-dia?

**Pense no meio-dia:** além de estar muito mais quente e te fazer suar (o que incomoda!), o sol a pino cria sombras fortes e escuras (como olheiras marcadas) que não favorecem a pele. A luz suave do início e fim do dia resolve este problema, deixando suas fotos naturalmente mais bonitas.

## Não Tema o Dia Nublado!

Dias com nuvens são a “perfeição da luz difusa”. As nuvens funcionam como um gigantesco softbox natural, espalhando a luz do sol de forma suave e uniforme. Isso permite que você fotografe em qualquer horário sem se preocupar com sombras indesejadas e muito marcadas, garantindo um resultado incrível e clean.

**NÃO DEIXE DE FAZER SEU ENSAIO SE O DIA ESTIVER NUBLADO!**



# ACOMPANHANTE

---

**Eu sempre aconselho:** leve alguém para te acompanhar no ensaio. Essa é uma questão de confiança, mas, principalmente, de segurança.

## Por que Levar um Acompanhante?

**Apoio Emocional e Confiança:** Ter uma pessoa conhecida e de confiança ao seu lado ajuda você a se sentir mais segura e relaxada. Isso é um superimpulso para a sua espontaneidade e, conseqüentemente, para as fotos!

**Segurança Pessoal (Prioridade Máxima):** Infelizmente, a segurança é uma preocupação real. Muitas vezes, a cliente ou modelo não conhece o profissional pessoalmente.

Casos de assédio por parte de fotógrafos existem, e já ouvimos e vimos muitos relatos. Levar uma amiga, familiar ou parceiro(a) serve como uma medida preventiva essencial.

Sei que para as mulheres, esses pequenos gestos fazem uma grande diferença na sensação de segurança. Por isso, quando uma cliente opta por ir sozinha, eu sempre faço a minha parte:

**Exemplo Prático:** “Eu sempre espero o transporte da cliente com ela e peço para que me avise no WhatsApp assim que chegar em casa em segurança.

Pode parecer besteira, mas é o mínimo que podemos fazer para garantir que a experiência, do início ao fim, foi tranquila.”

A segurança e o bem-estar de quem está sendo fotografado são inegociáveis. Não hesite em priorizar seu conforto e proteção, levando alguém com você.



Caso algum fotógrafo te proíba de levar uma pessoa para te acompanhar no ensaio, desconfie e fique atenta. É um direito seu levar um acompanhante!



# VERGONHA

É hora de desmistificar um tabu: é completamente normal ter vergonha de ficar em frente à câmera.

Você não está sozinha! A maioria das mulheres que fotografo, e até mesmo muitas fotógrafas (eu me incluo nessa!) sentem essa timidez. O motivo é simples: não estamos acostumados a ter uma lente apontada para nós no nosso dia a dia.

O que isso significa? Que é normal, e que a responsabilidade não é sua!

**A Conexão é o Antídoto para a Vergonha**

A melhor forma de superar essa barreira é através da comunicação e da confiança.

**Crie Conexão:** Converse abertamente com a sua fotógrafa. Não economize nos detalhes: conte o que você gosta, mostre referências, fale sobre seus hobbies. Quanto mais ela souber sobre você, mais fácil será para ela criar um ambiente confortável e te direcionar.

**Seja Transparente:** Compartilhe também suas inseguranças. Tem alguma parte do corpo que você não gosta e não quer evidenciar? Diga a ela! Toda e qualquer informação é crucial.

**O Poder da Direção:** Com essa conexão estabelecida, a profissional saberá exatamente como criar situações que te deixarão mais à vontade, focando em poses que valorizam sua autoestima e, de quebra, capturando aquela sua risada genuína que a timidez esconde.

No final, a timidez some porque a confiança na pessoa por trás da câmera é maior.





# R E L A X E

Com todos os detalhes do seu ensaio organizados, dos looks aos acessórios e horários, só falta uma coisa: você se preparar mental e fisicamente!

**Desacelere:** Aconselho tirar um ou dois dias antes para relaxar a mente. Não se sobrecarregue com compromissos de última hora.

**A Noite de Sono Perfeita:** Uma boa noite de sono é essencial. Ela faz maravilhas pela sua pele, diminuindo o inchaço e as olheiras. Você precisa acordar com a melhor energia para o grande dia.

**Seu Momento Spa:** Invista em um “Spa Day” particular. Separe um tempo só para você, com sua playlist favorita, cuidando do cabelo, pele e unhas. É um momento de autocuidado que eleva a autoestima e te deixa no mood certo para o ensaio (eu amo!).

Chegando no dia, você estará bem-disposta e pronta para viver a experiência e ter fotos incríveis.

Espero, sinceramente, que todas estas dicas tenham ajudado a esclarecer suas dúvidas sobre como se preparar. Se ainda restou alguma questão, seja sobre o processo, a timidez ou a qualquer outro assunto que te gere dúvidas, não hesite em procurar sua fotógrafa ou conversar comigo, vai ser um prazer te ajudar!

**Beijos, até a próxima..**





**Ficou com vontade de viver essa experiência?**  
Use o QR Code ou clique no link do site

**SITE: [WWW.OXENTEFOTOGRAFIAS.COM](http://WWW.OXENTEFOTOGRAFIAS.COM)**



**Contéudo:** Raquel Toledo  
**Diagramação:** Raquel Toledo