



ORIENTAÇÃO

DE COMO ENVIAR
AS SUAS FOTOS

OLÁ, ALUNA!

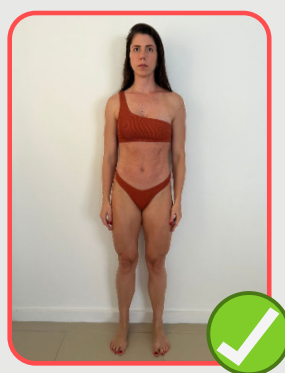
Este material foi criado para auxiliar você a fazer as fotos posturais da melhor forma possível e para que assim possamos acompanhar o seu processo evolutivo.

Sabemos que dúvidas podem surgir nesta etapa, por esse motivo, caso as informações presentes neste tutorial não responda algumas delas, indicamos que entre em contato com a nossa equipe de suporte.

ORIENTAÇÕES

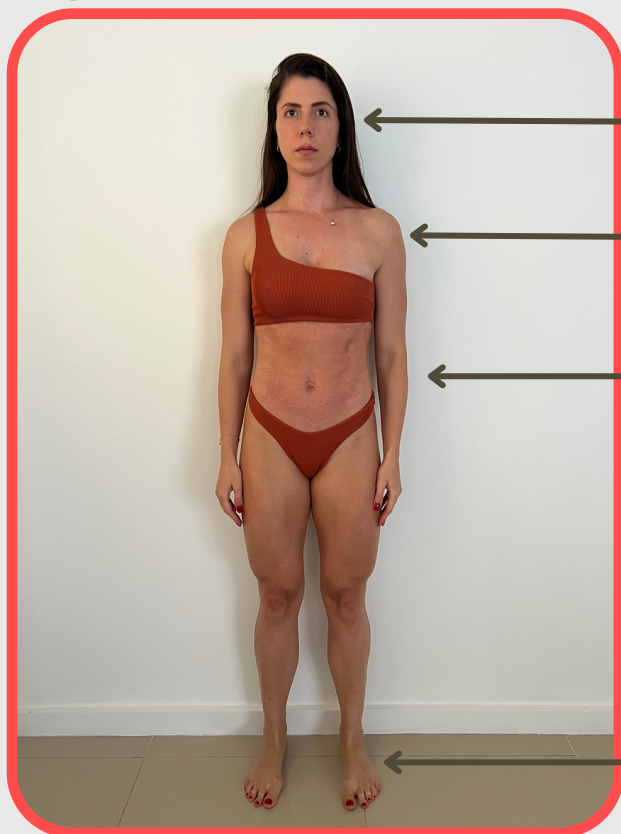
PARA FAZER BOAS FOTOS

1. Precisamos que as fotos sejam bem feitas, pois são de extrema importância na avaliação correta do padrão postural;
2. Se possível, opte por uma iluminação natural para evitar sombreamentos em seu corpo;
3. A câmera deve ficar posicionada em um ângulo em que a foto seja retirada na altura do seu umbigo;
4. A foto deve enquadrar todo o seu corpo, sem que nenhuma parte seja cortada. É extremamente importante para nós avaliarmos você como um todo, inclusive a forma como você pisa no chão;



5. As fotos deverão ser repetidas utilizando a mesma roupa para que possamos acompanhar a sua evolução. Isso nos ajuda a fazer com que você também perceba as mudanças. Evoluções visíveis são mais valorizadas e te fazem enxergar o trabalho duro dando resultado;
6. Indicamos que você utilize biquíni como vestimenta ao realizar as fotos;
7. Se você se sentir mais confortável, as fotos podem ser tiradas de forma a esconder o rosto, fica a seu critério;
8. Essas fotos são sigilosas, portanto, não as utilizaremos ou compartilharemos sob nenhuma hipótese sem a sua autorização;
9. No caso de cabelos longos, faça um coque para que o cabelo não cubra as costas, pois atrapalha na visualização.

✓ FRENTE



← Cabeça alinhada com os olhos na linha do horizonte

← Tronco ereto

← Braços pendendo ao lado do corpo

← Pés paralelos a linha do quadril

COSTAS ✓



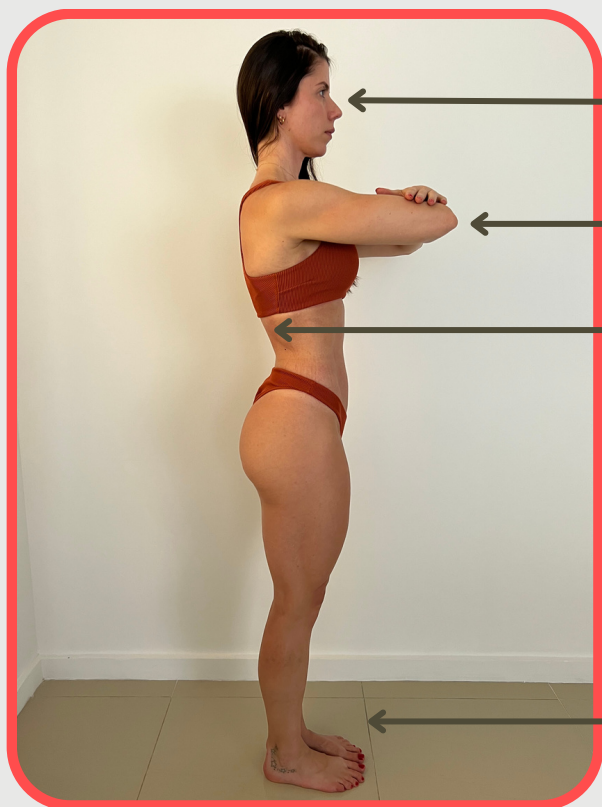
→ Cabeça alinhada com os olhos na linha do horizonte

→ Tronco ereto

→ Braços pendendo ao lado do corpo

→ Pés paralelos a linha do quadril

✓ L. DIREITO



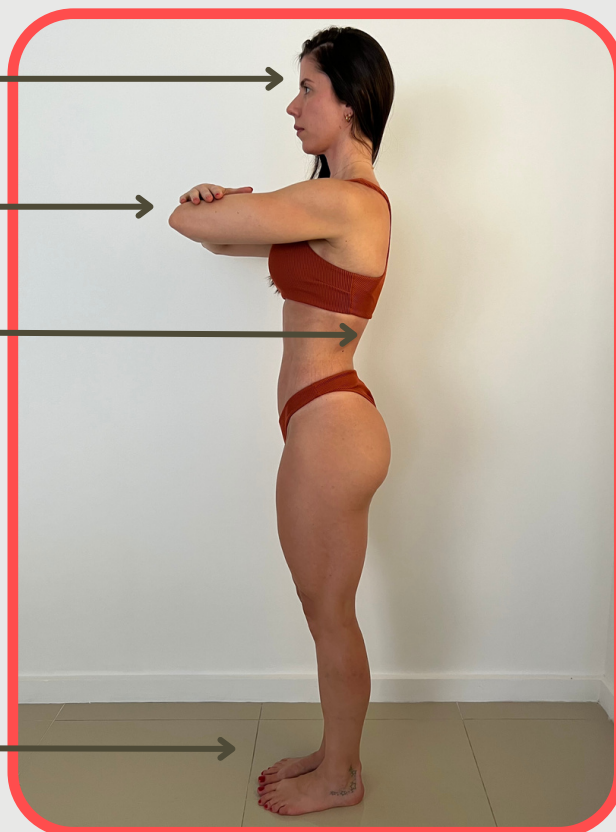
Cabeça alinhada com os olhos na linha do horizonte

Flexionar os ombros em 90° mantendo os cotovelos dobrados

Tronco ereto

Pés paralelos a linha do quadril

L. ESQUERDO ✓



Cabeça alinhada com os olhos na linha do horizonte

Flexionar os ombros em 90° mantendo os cotovelos dobrados

Tronco ereto

Pés paralelos a linha do quadril

O QUE EVITAR

AO FAZER AS SUAS FOTOS

- ✗ Cortar as pernas e os pés da foto que será enviada
- ✗ Inverter a posição das mãos ao fazer a foto frontal
- ✗ Afastar os braços do tronco ou levantá-los
- ✗ Um fundo muito poluído - dê preferência a um fundo liso e livre do acúmulo de informações

COMO FAZER AS

FOTOS SOZINHA

Tenha em mente que as fotos precisam sair na mesma altura do umbigo e a partir disso:

- ✓ Coloque o celular na câmera frontal
- ✓ Ative o temporizador em 10 segundos, clique no botão de tirar a foto
- ✓ Vá para a pose
- ✓ Aguarde os 10 segundos