

## GUIA DO SALTO ALTO (1ª PARTE)

por Nina Agnelli

Se você se considera muito alta para usar sapatos ou sandálias de salto alto ou pensa que não conseguiria andar sobre stiletos, melhor pensar duas vezes. Afinal, toda mulher deve ter, ao menos, um par de sapatos de salto alto. Eles são exemplos perfeitos de um item indispensável ao seu guarda-roupa, além de ser um acessório que acrescenta muito ao seu visual.

Este Guia do Salto Alto contém tudo que você pode querer saber sobre sapatos e sandálias de salto alto: tipos de salto alto; como andar de salto alto; como distinguir a qualidade de um sapato; quanto gastar em um par de sandálias de salto; onde comprar o par mais adequado a você. Ele ajudará você a desvendar alguns mistérios e ensinará algumas coisas que você talvez ainda não saiba sobre sapatos e sandálias de salto.

### 1. Tipos de salto alto

A seguir apresentamos os tipos de salto alto mais comuns. Mas lembre-se: um mesmo tipo de salto pode estar associado a vários modelos de sapatos ou sandálias.



#### Salto cone

Como o próprio nome sugere, salto em forma de cone invertido. Existem em diversas alturas. Ao lado, um salto cone em um modelo de sapato d'Orsay.



#### Stiletto

Saltos finos cuja altura é superior a 10,0 cm. Ao lado você vê um modelo de sapato scarpin com salto stiletto. Alguns atribuem a concepção deste tipo de salto a Salvatore Ferragamo, outros a Albanese de Roma ou a Dal Cò que apresentaram modelos de saltos agulha por volta de 1953.



#### Salto Luis

Um salto largo na base e cintado a meia altura, semelhante a uma flauta ou ampulheta. Pode ser de qualquer altura e deve seu nome ao rei Luis XV. Ao lado, um salto Luis em um modelo de sandália altíssima com tira em volta do tornozelo.



### Salto Luis modificado

O modelo ao lado é criação de Roger Vivier que modificou o salto Luis dando-lhe uma forma mais leve.



### Salto vírgula

O designer francês Roger Vivier, conhecido pelas inovadoras formas dos seus saltos, criou o salto vírgula na década de 1950.



### Salto cubano

Um salto largo e que vai ficando mais delgado na parte posterior. Muito usado por dançarinas de tango.



### Salto prisma

Salto em linhas retas, também conhecido como salto de ponteira.



### Salto anabela

Salto contínuo sob todo o solado do sapato ou sandália.

## 2. Como andar de salto alto

Aqui vão algumas dicas de como andar de salto alto. Com a prática, você estará andando sobre os saltos mais altos, tal como uma modelo.

**Comece com saltos pequenos:** se você nunca usou sapatos de salto alto antes, não comece a aprender com stilettos de 12 cm de altura. Isto pode ser um convite a acidentes. Tente algo menor: um salto com uns 5 cm ou mesmo um salto tipo anabela até você se acostumar. Os saltos tipo anabela são mais fáceis para caminhar, pois têm uma base mais larga e os saltos não ficam presos em fendas ou outros obstáculos. Com o tempo e a prática você poderá aumentar a altura dos saltos.



**Assuma uma posição vertical:** sua postura deve ser a mais vertical possível. Mantenha os músculos do abdômen retesados contraindo o baixo ventre na direção da sua espinha, fazendo com que o peso do seu corpo recaia sobre os saltos.

**Saltos com base larga:** é mais fácil andar com saltos de base mais larga, ou seja, mais grossos. Os saltos agulha muito altos são os mais difíceis para andar: passe a usá-los somente após adquirir prática e confiança.



**Passos curtos:** ao andar de salto alto os seus passos deverão ser naturalmente mais curtos. Assim, você precisará dar mais passos que de costume para andar uma determinada distância. Não espere ser capaz de andar tão rápido como você anda sem saltos. Dê cada passo como se você estivesse andando em uma linha reta. Ao andar desta forma, colocando um pé à frente do outro (seguindo uma linha reta imaginária), você dá um balanço ao seu quadril. Pratique sobre uma linha reta no chão.

Além disso, balance os braços enquanto você anda, pois isto acrescentará um equilíbrio extra além de uma aparência graciosa ao seu andar e assegure-se de não curvar os joelhos mais do que normalmente o faria.



**Primeiro o salto, depois a ponta do pé:** embora possa ser tentador colocar todo o pé no chão de uma vez, não faça isso, pois seu modo de andar parecerá estranho. Em primeiro lugar, apóie os saltos no chão e só então pise com a parte da frente do pé (ou seja, não pise com o salto e a ponta do pé ao mesmo tempo). Em outras palavras: não pise com a ponta do pé antes de apoiar o salto no chão (veja imagem ao lado). Além disso, como já dissemos, coloque um pé diretamente à frente do outro. Isto lhe proporcionará maior equilíbrio e dará ao passo uma aparência mais natural.

**Observe o modo de andar das modelos:** veja como as modelos profissionais andam de salto alto. Embora elas andem de forma um tanto exagerada quando estão desfilando nas passarelas, mesmo assim você poderá aprender algo com elas, desde que modere um pouco o seu modo de andar. Busque a naturalidade. Pratique diante do espelho até você se sentir segura.

**Olhe por onde você anda:** ao andar com sapatos de salto alto você deve ter conhecimento do tipo de superfície sobre a qual pisa. Você deve tomar cuidado com grelhas, pisos de grades, brita fina, terrenos acidentados, tapetes grossos, gramados, pisos escorregadios ou molhados. Ao andar sobre terrenos gramados ou arenosos você deverá andar nas pontas dos pés evitando que os saltos afundem. Ao subir ou descer escadas sempre utilize os corrimões como apoio e tenha certeza de colocar toda a sola da sandália ou sapato no degrau, mesmo que para isto você tenha que dobrar ligeiramente os pés para um dos lados. Uma excelente dica para proteção dos saltos dos seus sapatos são os **Boopys: Protetores de Salto Alto** [<http://www.salto15.com.br/dicas-truques-saltos.php>].

**Pratique sempre:** a melhor maneira de aprender a andar de salto alto é andar o tanto quanto possível. Pratique andando sobre pisos escorregadios, tapetes, pisos irregulares, suba e desça escadas. Não importa o quanto você leia ou assista: o importante é praticar. Afinal, aprender a andar de salto alto é como aprender qualquer outra atividade: você precisa praticar.

## GUIA DO SALTO ALTO (2ª PARTE)

Nesta segunda parte do nosso Guia do Salto Alto abordaremos o processo de compra de sapatos de salto alto: como experimentá-los; o que levar em conta em termos de qualidade; que tipos de sapatos se ajustam melhor aos diferentes tipos de corpo; quais são os sapatos dignos de se gastar mais dinheiro e que tipos você deve comprar por um preço mais baixo.

### 3. Dicas para comprar um sapato de salto alto

Aqui vão algumas dicas que você deve ter em mente quando for comprar sapatos ou sandálias de salto alto:

- Saiba exatamente qual o número que você costuma calçar. Mas entenda que a depender da forma de cada fabricante você pode vir a usar um 36 ou um tamanho 37, por exemplo. Se for comprar no exterior veja nossa tabela de conversão de tamanhos de calçados femininos em <http://www.salto15.com.br/salto-alto-conversao.php>;
- Faça suas compras à tarde. Acredite ou não, seus pés podem aumentar de tamanho durante o dia. Como eles estão mais inchados ao final do dia, experimente sapatos após andar um pouco pois, assim, você terá uma idéia do tamanho verdadeiro dos seus pés;
- Experimente os sapatos antes de comprá-los. Parece óbvio, mas é importante mencionar isto. Calce os sapatos de salto alto e, sobre um piso firme e nivelado, procure ficar com seus joelhos retos e veja se consegue ficar nas pontas dos pés com as pontas dos saltos a pelo menos 3 cm acima do solo. Não dobre os joelhos. Se você não conseguir, os saltos são muito altos e você não deve usá-los;
- Lembre-se de comprar em lojas que tenham uma política de devoluções vantajosa para você, pois os sapatos podem ser confortáveis na loja e se tornar um incômodo depois de uma hora de uso;

### 4. Qualidade: o que buscar

Nem todos sapatos de salto alto são confeccionados igualmente. Na verdade, há grandes diferenças em termos de qualidade entre uma marca e outra. A seguir você aprenderá a distinguir sapatos de alta qualidade que irão durar um bom tempo. Eles valem o investimento.

- Em primeiro lugar, observe como a sola está fixada ao sapato. Se a sola for costurada, assegure-se de que a costura é uniforme e não se solta facilmente. Se a sola for colada, verifique se não há espaços vazios nas bordas; a sola pode se desprender por aí;
- Busque sapatos com camada de borracha sob o salto. Isto previne escorregões e torna mais fácil andar. Alguns saltos não têm essa camada de borracha ou

qualquer outra camada antiderrapante, o que torna difícil andar e possivelmente perigoso;

- Preste atenção ao tipo de forro. Em sapatos de boa qualidade o forro geralmente é em couro e não em material sintético. Materiais naturais, como o couro, absorvem melhor a umidade e permitem a transpiração dos pés - sapatos confeccionados em material sintético, como o vinil, não irão absorver a umidade e podem ser desconfortáveis;
- Evite comprar sapatos feitos de fibras sintéticas como nylon ou plástico. Geralmente eles se tornam extremamente desconfortáveis após algum tempo de uso e têm um tempo de vida útil muito curto.

## 5. O modelo de sapato de salto alto ideal para seu biótipo

Aqui vão algumas dicas sobre quais saltos altos melhor se ajustam aos diferentes biótipos.



- Se você tem tornozelos grandes, não compre sapatos com tiras que envolvam seus tornozelos. Essas tiras podem fazer com que seus tornozelos pareçam maiores. Melhor usar um scarpin ou um modelo *slingback* (exemplo: imagem ao lado) que tornará suas pernas mais longas, dirigindo a atenção para longe dos seus tornozelos;

- Se você deseja dar uma aparência mais alongada às suas pernas, use sapatos de bico fino, pois dão a ilusão de uma altura maior às pernas. Contudo, um alerta: sapatos de bico fino podem ser desconfortáveis se você tem pés largos. Neste caso, use-os apenas em ocasiões especiais;



- Se você tem pernas curtas evite sandálias com tiras em T (imagem ao lado), pois elas encurtam as pernas e podem fazer com que seus pés pareçam mais largos. Igualmente, sapatos com tiras ao redor do tornozelo não são adequados. Use sapatos abertos na frente ou modelos nude - eles tornam suas pernas mais longas e magras;



- Se você tem pés largos, sapatos de ponta arredondada dão um visual estilo anos 30 muito atraente e podem ser uma opção mais confortável. Além disso, eles podem fazer com que seus pés tenham uma aparência menor.

#### **Vale a pena gastar mais em:**

Quando sua reputação profissional estiver em jogo, você vai desejar estar bem vestida e bem calçada. Isto significa investir em calçados de qualidade.

- Pumps clássicos e básicos: um par de sapatos de saltos altos pretos, básicos, pode ser usado com quase tudo e durará para sempre. Igualmente, um par nude vai ser sempre uma boa opção. Ambos os estilos podem ser usados por anos e sempre estarão na moda;

#### **Não gaste muito dinheiro com:**



- Espadrilhas: de fato, não há diferença de qualidade entre marcas quando o assunto são espadrilhas. Afinal linho é linho e corda é corda. Neste caso, as mais baratas são tão boas quanto o mais caro Louboutin;

- Sapatos da moda: se eles forem ficar fora de moda em dois meses, pagar mais de R\$ 230,00 é perder dinheiro. Além disso, avalie se você vai usá-los em uma festa ou recepção que mereça o investimento.

## GUIA DO SALTO ALTO (3ª PARTE)

### 6. Onde comprar sapatos de salto alto

Atualmente, há dois modos de comprar um par de sapatos:

- ir até uma loja de calçados ou a uma loja de departamentos (compra off-line)
- visitar uma loja virtual na internet (compra on-line)

Separamos os prós e os contras de cada uma dessas modalidades de compra e, a seguir, acrescentamos uma lista de nossas lojas favoritas.

### 7. Compras off-line versus compras on-line

Fazer compras off-line é provavelmente o modo mais popular de se comprar qualquer coisa, inclusive sapatos de salto alto. Quando você compra sapatos em uma loja off-line, você tem a oportunidade de experimentá-los, examiná-los mais de perto, comparar modelos e pode, também, conversar com o vendedor a fim de esclarecer suas dúvidas mais facilmente e encontrar o tamanho de sapato adequado. Você também pode andar com os sapatos pela loja antes de concluir a compra. Tudo isso pode levar tempo, mas comprar em uma loja física significa que você imediatamente saberá se encontrou ou não o par de sapatos desejado.



Contudo, comprar pela internet (compra on-line) também é uma boa opção. Por exemplo, se você mora longe daquela loja de calçados que tem aquele par de sapatos que você tanto deseja, a compra on-line é a solução.

Ou se você não tem muito tempo para ir às compras. É bem mais cômodo ter seus sapatos novos entregues em sua casa. Além disso, as lojas virtuais possuem uma maior variedade do que as lojas físicas: são muito mais opções de modelos, tamanhos, estilos e cores. Assim, se você está procurando por uma marca ou modelo específico, comprar pela internet pode ser a melhor escolha.

Mas há alguns riscos para quem compra sapatos pela internet. Você pode não gostar dos seus novos sapatos quando eles chegarem ou eles podem não se ajustar aos seus pés. Ou você pode acabar sendo vítima de uma política de não-devolução: o site que lhe vendeu os sapatos pode não aceitar devoluções. Por isso, procure comprar em sites que tenham uma política de devoluções bem definida e favorável a você.

Contudo, fazer compras off-line também tem seus inconvenientes. Se o bairro ou a cidade onde você mora não tem boas lojas de calçados femininos, você será obrigada a gastar mais tempo procurando uma loja e terá que se deslocar até lá. E sempre há o risco de não encontrar o que deseja. Lembre-se: lojas off-line (lojas físicas) nunca

têm uma diversidade de modelos, cores e estilos se comparadas com as lojas on-line (lojas virtuais).

Em resumo: tudo depende de suas preferências e da sua situação individual. Se você é uma consumidora inteligente que sabe escolher a loja certa onde comprar, qualquer modo (off-line ou on-line) funcionará para você.

## **8. Algumas de nossas lojas off-line favoritas para comprar sapatos de salto alto**

### **No Rio de Janeiro:**

Constança Basto: Shopping Leblon  
Av. Afrânio de Melo Franco, nº 290 - loja 311J - Leblon  
Tel.: [21] 2511.8801

### **Em São Paulo:**

Santa Lolla  
Av. Bem-te-vi, nº 184 - Moema  
São Paulo - SP  
Tel: [11] 5536-3474

Jorge Alex  
Rua Alfredo Pujol, nº 1269 - Santana  
São Paulo SP  
Tel.: [11] 6977-6837

### **Em Salvador:**

City Shoes  
Av. Tancredo Neves, nº 148 - loja 12 - Shopping Iguatemi  
Caminho das Árvores - Salvador- BA  
Tel.: [71] 3450.0204  
site: [www.cityshoes.com.br](http://www.cityshoes.com.br)

## **9. As melhores lojas de calçados on-line para comprar sapatos de salto alto**

Quando estiver escolhendo uma loja virtual para comprar um lindo par de sapatos de salto alto é importante considerar três coisas: preço, qualidade e política de devolução.

Comprar calçados on-line, principalmente quando são um investimento (ou seja, quando são caros) pode ser um risco. Se você não gostar dos sapatos e não puder devolvê-los ou, pior, tenha que pagar uma multa pela devolução, a compra poderá significar uma perda de dinheiro.

Além disso, se você mora fora do eixo Rio-São Paulo, o prazo de entrega pode ser superior a 25 dias. Compre com cuidado.

Aqui está uma lista com lojas de calçados femininos on-line:

Heels.com

Net-a-Porter.com

#### **10. Sobre a autora:**

Nina Agnelli, brasileira, 48, cursou design no *London College of Fashion*, em Londres. Morou 5 anos em Roma onde conheceu e casou-se com Luis di Gallas. Atualmente, ambos residem em Salvador, Bahia.

Para mais dicas de como andar de salto alto:

<http://www.salto15.com.br/como-andar-de-salto.php>

Se tiver qualquer dúvida, crítica ou sugestão entre contato através do e-mail: [contato@salto15.com.br](mailto:contato@salto15.com.br)