



A importância das  
*Tabelas de  
Medidas*  
para uma *costureira profissional*

Toda grande costureira começa do mesmo ponto:  
**a fita métrica.**

Antes de cortar, ajustar ou costurar, é preciso entender as medidas — porque ***um bom molde nasce de um corpo bem medido.***

As tabelas de medidas são o alicerce da modelagem profissional.

Elas garantem proporção, caimento e conforto — três elementos que definem o valor final de uma peça.

Sem elas, o molde se perde; com elas, você tem segurança para atender qualquer cliente, em qualquer tamanho.

Quando você domina suas medidas, não costura “no olho” — costura com ***precisão e técnica.***

E é isso que diferencia a costureira comum da costureira lucrativa: aquela que entende o corpo, traduz o molde e entrega um resultado impecável.



O Alfaiate & Filha



# AS TABELAS QUE VOCÊ VAI USAR NAS PRÓXIMAS AULAS

A Edna preparou duas tabelas exclusivas para você:

**Tabela de Medidas Normal** – ideal para desenvolver peças padrão e ajustar modelagens tradicionais.

| Forma de medir                             | 36   | pulo | 38  | pulo | 40   | pulo | 42  | pulo | 44   | pulo | 46   |
|--------------------------------------------|------|------|-----|------|------|------|-----|------|------|------|------|
| Altura total da cabeça até as base dos pés | 170  | 0    | 170 | 0    | 170  | 0    | 170 | 0    | 170  | 0    | 170  |
| Ombro a ombro                              | 37   | 1    | 38  | 1    | 39   | 1    | 40  | 1    | 41   | 1    | 42   |
| Circunferência de busto                    | 82   | 4    | 86  | 4    | 90   | 4    | 94  | 6    | 100  | 4    | 104  |
| Comprimento braço                          | 59,5 | 0,5  | 60  | 0,5  | 60,5 | 0,5  | 61  | 0,5  | 61,5 | 0,5  | 62   |
| Circunferência do pulso                    | 15,5 | 0,5  | 16  | 0,5  | 16,5 | 0,5  | 17  | 0,5  | 17,5 | 0,5  | 18   |
| Circunferência cintura alta                | 64   | 4    | 68  | 4    | 72   | 4    | 76  | 6    | 82   | 4    | 86   |
| Circunferência quadril                     | 92   | 4    | 96  | 4    | 100  | 4    | 104 | 6    | 110  | 4    | 114  |
| Circunferência coxa                        | 52   | 2    | 54  | 2    | 56   | 2    | 58  | 2    | 60   | 3    | 63   |
| Altura da cintura costa                    | 41   | 1    | 42  | 1    | 43   | 1    | 44  | 1    | 45   | 1    | 46   |
| Altura da cintura frente                   | 42   | 1    | 43  | 1    | 44   | 1    | 45  | 1    | 46   | 1    | 47   |
| Altura do ápice do seio                    | 24   | 1    | 25  | 1    | 26   | 1    | 27  | 1    | 28   | 0    | 28   |
| Distância entre os seios                   | 17   | 1    | 18  | 0    | 18   | 1    | 19  | 1    | 20   | 1    | 21   |
| Altura da cintura até o quadril            | 19,5 | 0,5  | 20  | 0,5  | 20,5 | 0,5  | 21  | 0,5  | 21,5 | 0,5  | 22   |
| Cintura até o joelho                       | 55   | 1    | 56  | 0,5  | 56,5 | 0,5  | 57  | 0,5  | 57,5 | 1    | 58,5 |
| Circunferência de joelho                   | 35   | 1    | 36  | 1    | 37   | 1    | 38  | 1    | 39   | 1    | 40   |
| Circunferência do tornozelo                | 21   | 1    | 22  | 1    | 23   | 1    | 24  | 1    | 25   | 1    | 26   |
| Circunferência de bíceps                   | 26   | 1    | 27  | 1    | 28   | 1    | 29  | 1    | 30   | 2    | 32   |

**Tabela de Medidas Plus Size** – com proporções pensadas para vestir com conforto e elegância mulheres de todos os biotipos.

| Forma de medir                          | G1  | G2   | G3  | G4   |
|-----------------------------------------|-----|------|-----|------|
| Altura total da cabeça até a base do pé | 170 | 170  | 170 | 170  |
| Ombro a ombro                           | 44  | 46   | 48  | 50   |
| Circunferência de busto                 | 114 | 117  | 120 | 123  |
| Comprimento braço                       | 61  | 62   | 63  | 64   |
| Circunferência do pulso                 | 19  | 19,5 | 20  | 20,5 |
| Circunferência cintura alta             | 100 | 103  | 106 | 109  |
| Circunferência quadril                  | 124 | 127  | 130 | 133  |
| Circunferência coxa                     | 75  | 77   | 79  | 81   |
| Altura da cintura costa                 | 48  | 48   | 50  | 51   |
| Altura da cintura frente                | 50  | 51   | 52  | 53   |
| Altura do ápice do seio                 | 30  | 31   | 32  | 33   |
| Distância entre os seios                | 22  | 22   | 23  | 24   |
| Altura da cintura até o quadril         | 24  | 24,5 | 25  | 25,5 |
| Circunferência de joelho                | 46  | 47   | 48  | 49   |
| Circunferência do tornozelo             | 29  | 30   | 31  | 32   |
| Circunferência de bíceps                | 39  | 40   | 41  | 41   |

Essas tabelas foram criadas com base em anos de experiência dentro da modelagem profissional e ajustadas para refletir medidas reais do corpo feminino brasileiro.

***Guarde-as com carinho.***

Elas serão suas companheiras nas próximas aulas e vão te ajudar a entender, de forma prática, como transformar medidas em moldes com caimento perfeito.



O Alfaiate & Filha





Próximo passo: **Aula 3** — Do papel para o tecido

Na próxima aula, você vai ver como transformar o molde em uma peça completa, costurando ao vivo junto com a Edna e o Seu Ênio.

Será o momento de ver todo esse conhecimento ganhando forma no tecido!

**Aula 3 — 23/10, às 19h**

Tema: Do papel para o tecido: sua primeira peça completa

**Ative o lembrete agora e**  
cheque pronta para costurar com segurança  
e técnica profissional.