

CARTILHA AUTODESCRIÇÃO



1

COMECE PELO ESSENCIAL

SEU NOME

EU ME CHAMO LUIS, OU EU ME CHAMO CLARA

2

CARACTERÍSTICAS FÍSICAS PRINCIPAIS

Pele, cabelo, olhos, altura/porte:

“Sou uma mulher de pele negra, cabelo castanho curto, olhos castanhos, estatura média.”

3

ELEMENTOS MARCANTES

Barba, óculos, tatuagens, acessórios, etc.:

“Uso óculos de grau de armação preta, uso brincos grandes circulares

4

VESTUÁRIO E APARÊNCIA ATUAL

Roupas, cores e estilo:

“Hoje estou vestindo uma camisa social azul e calça preta.”

EXEMPLO DE AUTODESCRIÇÃO PRONTA

Olá, me chamo Clara sou uma mulher, de pele negra, cabelo castanho curto, olhos castanhos, estatura média. “Uso óculos de grau de armação preta, uso brincos grandes circulares. Hoje estou usando uma camisa azul e calça preta.