

# Siga estas dicas para melhorar a imagem pessoal

## 1. Seja pontual

Chegar no horário é uma forma de demonstrar respeito pelo tempo dos outros e compromisso com suas responsabilidades.

## 2. Cumprimente todos com cordialidade

Independentemente do cargo, o bom-dia sincero e o sorriso educado fortalecem o clima organizacional.

## 3. Mantenha a discrição

Evite conversas pessoais em voz alta e comportamentos que possam constranger ou distrair colegas.

## 4. Atenção ao tom de voz

Falar alto pode ser invasivo em ambientes compartilhados. Use um tom moderado e respeitoso.

## 5. Vista-se com adequação

A imagem profissional começa pelo vestir. Priorize roupas alinhadas ao código da empresa, com sobriedade e elegância.

Valdo Virgo/CB/D.A Press

## 6. Cuidado com o perfume

Fragrâncias fortes podem incomodar. Prefira aromas suaves, especialmente em espaços fechados.

## 7. Seja ético com informações confidenciais

Discrição e responsabilidade ao lidar com dados da empresa ou de colegas são imprescindíveis.

## 8. Respeite os espaços compartilhados

Mantenha limpo o que usa, especialmente copa, banheiros e salas de reunião.

## 9. Seja proativo, sem ser invasivo

Ofereça ajuda quando perceber necessidade, mas sem ultrapassar os limites ou assumir tarefas sem permissão.

## 10. Evite fofocas e julgamentos

Contribua para um ambiente leve e respeitoso. Comentários maldosos comprometem a sua imagem.

## 11. Cuidado com os e-mails e mensagens

Seja claro, direto e cordial. Comece com saudação e finalize com agradecimento.

## 12. Mantenha o celular no modo silencioso

E use-o com discrição. Reuniões e atendimentos pedem atenção total.

## 13. Demonstre gratidão

Agradecer sempre que alguém ajudar ou colaborar é um gesto simples, mas poderoso.

## 14. Evite interrupções

Espere o momento certo para falar. Saber ouvir é uma das virtudes mais valorizadas no ambiente profissional.

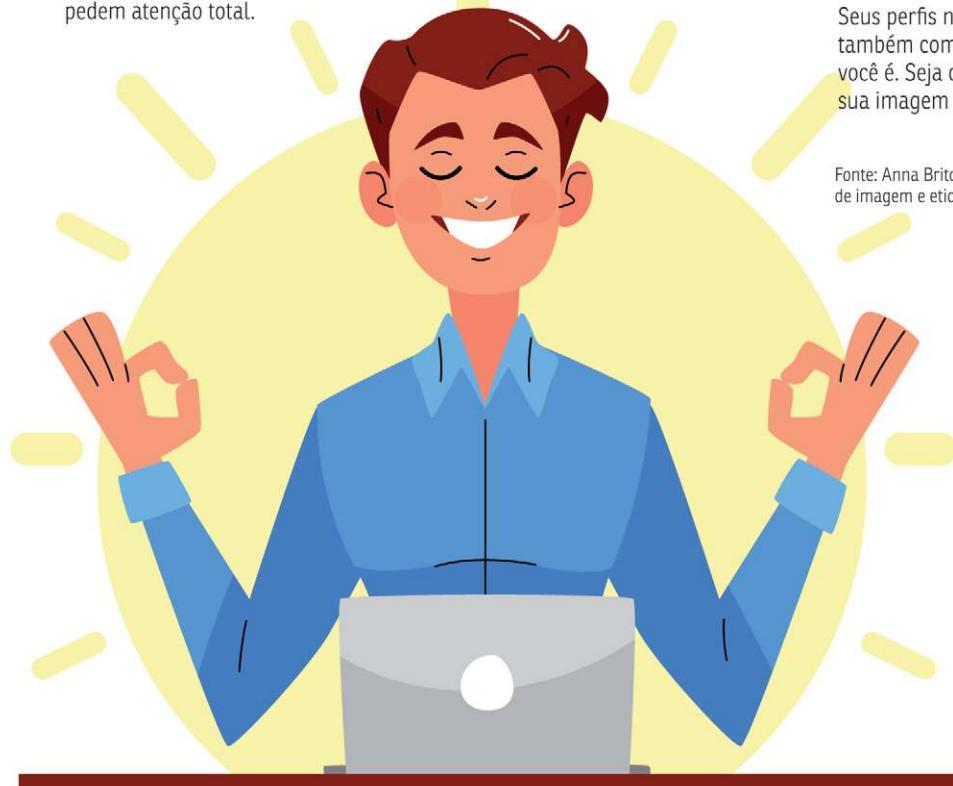
## 15. Apresente-se com postura e elegância

Desde a linguagem corporal até o tom de voz, comunique segurança, serenidade e profissionalismo.

## 16. Cuide da sua reputação digital

Seus perfis nas redes sociais também comunicam quem você é. Seja coerente com sua imagem profissional.

Fonte: Anna Brito, consultora de imagem e etiqueta



## Etiqueta no mundo virtual

Com o passar dos anos, as relações profissionais foram sendo modificadas cada vez mais pelas empresas e funcionários, o que exigiu mudanças, também, no que tange ao comportamento e necessidade de adaptação. Na era da tecnologia, principalmente no pós pandemia, outros modelos de trabalho surgiram e com eles dívidas a respeito dos limites a serem traçados entre o profissionalismo e a suposta "frieza" da tecnologia.

Segundo a especialista Daniela, as relações de trabalho tornaram-se mais digitais, mais rápidas e, ao mesmo tempo, mais sensíveis.

Ela afirma que "houve uma diluição maior entre vida pessoal e profissional, o que exige ainda mais atenção aos limites, horários e formas de comunicação." Para ela, a falta do contato presencial ampliou a importância da clareza, do respeito ao tempo do outro e do cuidado com a linguagem,

especialmente em mensagens e reuniões virtuais.

O ambiente digital também carece de etiqueta, e saber usar redes como WhatsApp, e-mail, Instagram e plataformas de reunião é essencial para garantir a boa comunicação, ou seja, uma linguagem clara, respeitosa, assertiva e sem ruídos. A consultora Anna Brito destaca que essas novas ferramentas podem ainda ser aproveitadas em prol da imagem do profissional. Saber quando e como utilizar cada recurso, além de manter o cuidado com a exposição e os comportamentos em meio à internet podem elevar a concepção de clientes e líderes a respeito do indivíduo.

## A importância da vestimenta

Fernanda Moulin, 35, fundadora e especialista da MOAR Consultoria de Imagem e Estilo, considera que quando a vestimenta está alinhada ao contexto, ao cargo e ao discurso, ela reduz

ruídos e transmite clareza e preparo. Para Fernanda, a imagem pessoal deve traduzir personalidade, mas também ser coerente com o espaço em que o profissional está inserido. Para vestir-se da melhor maneira, ela frisa a importância de checar a agenda, previsão do tempo, como será o deslocamento e o nível de formalidade do ambiente para se sentir bem e adequado aos demais presentes, mas sem perder a identidade pessoal.

A consultora entende que a geração atual acredita que respeitar códigos visuais do ambiente profissional pode significar abrir mão de quem é, quando, para ela: "É sobre traduzir a identidade para o contexto, e não anulá-la", afirma. Alex destaca que o equilíbrio entre moda, conforto e profissionalismo deve ser uma pauta tratada dentro dos locais de trabalho.

O estudante de direito, que atualmente estágio no Tribunal Superior, diz que o seu local de trabalho não possui um código de vestimenta rígido, mas devido a

seriedade do local, existem alguns cuidados a serem tomados. Segundo ele, opta sempre por usar termo completo e estar formal para evitar preconceitos em relação a cor e o modo de se vestir.

## Sugestão para as lideranças

Sidney dos Santos Alves, 45, gerente de soluções na área de compliance, atua há cerca de 18 anos na mesma instituição financeira, característica que, para ele, é associada ao modo como lidou com a etiqueta profissional ao longo de sua carreira. Ele afirma que a postura adotada por ele e o alinhamento dos próprios valores com os valores da empresa influenciaram diretamente e positivamente na permanência e crescimento dentro da instituição.

Fernanda Moulin pontua que a competência, autoridade e confiança não são características transmitidas unicamente pelas entregas do profissional, mas sim pela coerência do que faz, fala e

apresenta. Para garantir autoridade, ela enfatiza: "A autoridade nasce quando a imagem sustenta o lugar que você ocupa ou deseja ocupar". Também a respeito de autoridade, ela destaca: "Não é sobre formalidade excessiva, mas sim sobre presença com intenção".

Para Anna Brito, um bom líder conduz o comportamento, não impõe. Diante deste pensamento, ela destaca que comunicar-se com clareza e gentileza, cultivar respeito e ser exemplo de postura ética são características que promovem um clima de confiança e bom relacionamento no ambiente profissional. Com intuito de garantir o respeito e autoridade, ela aconselha líderes a manterem a boa postura diante da equipe por meio da apresentação e preservação dos próprios valores, do respeito, do trabalho de forma ética e responsável e atuar sempre com empatia, maturidade e inteligência emocional.

\*Estagiária sob a supervisão de Ana Sá