

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.

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



Valdo Virgo/CB/D.A Press

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 dúvidas 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 a 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 estagia 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 terno 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 direta 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