



## Vista-se adequadamente - Cuidado com os excessos no trabalho

A mulher que vai para o trabalho todos os dias precisa equacionar uma questão delicada: como vestir-se para o trabalho e quais as peças necessárias para montar um guarda-roupa profissional básico? Para os homens o problema é mais simples, pois bastam alguns ternos e blazer, calças sociais e camisas combinando, cintos e um par de sapatos pretos e outro marrom, para variar.

Já para as mulheres as regras são mais flexíveis e, por isso mesmo, o risco de errar é maior. Além disso, existem alguns truques para tornar seu guarda-roupa mais flexível e prático. Na hora de montar o guarda-roupa, é necessário aliar bom senso ao bom gosto, usando de muita criatividade e imaginação.



Colocar uma roupa bonita e ir a um bom cabeleireiro, qualquer uma pode fazer. Ser diferente, mostrar capacidade para o futuro, isso só se conquista com muito trabalho. Marketing pessoal não é uma coisa superficial de regras, do tipo o que fazer e o que não fazer. É definir bem como você pretende ser vista no mercado de trabalho e saber como valorizar-se. Lembre-se de vestir-se sempre pensando na sua atividade profissional, isso vai inspirar em você uma atitude capaz de contribuir com sua imagem pessoal.

Veja a seguir algumas dicas sobre o vestuário adequado para cada ocasião profissional, bem como o que é certo ou errado, como vestir-se de maneira prática e elegante e os estilos adequados ao ambiente profissional.

### O que é proibido

Algumas regras básicas devem ser respeitadas no ambiente de trabalho, seja uma clínica ou um consultório:

- ◆ Não exagere nos acessórios.
- ◆ Ficam proibidos decotes, barriga de fora, transparências, roupas muito justas e saias muito curtas.
- ◆ Não use tornozeleiras, nem anéis nos dedos dos pés.
- ◆ Tecidos com brilho estão vetados.
- ◆ Esqueça o tênis. Em ocasiões que puder ser mais informal, dê preferência a sapatos esportivos.

### Códigos visuais - conhecendo os trajes

Podemos entender diversos segmentos dentro do contexto de códigos visuais, já que a moda é ditada por vários estilos, seguindo a cultura das regiões ou países. Uma das formas de comunicação não-verbal é a aparência, logo as pessoas formam uma imagem dos outros pela maneira como eles se vestem, identificando uma pessoa pela sua vestimenta.

Portanto, a harmonia do seu traje com o que você quer mostrar é essencial quando você quer ser respeitada. Vejamos o exemplo de uma secretária de um consultório ou clínica: ela quer passar a imagem de uma pessoa séria e confiável, mas aparece no seu local de trabalho trajando minissaia e blusa transparente. Ou ainda uma garota dentro de um transporte coletivo: ela quer ser respeitada, mas entra no ônibus de micro-saia, no horário de “rush”.

Com certeza, a imagem que se pretende passar em nada harmoniza com o traje escolhido.

### Montando o guarda-roupa profissional

- ◆ Roupas clássicas são sempre a melhor opção. Além de serem uma alternativa menos arriscada, as peças clássicas demoram mais a sair de moda, proporcionando maior retorno sobre o investimento.
- ◆ Evite modismos. Use as nuances da moda.

- ◆ O comprimento da saia não deve ultrapassar 4 dedos acima do joelho.
- ◆ Ao montar o seu guarda-roupa, use tons neutros para as peças principais. Os tecidos estampados podem ser deixados apenas para as camisas, écharpes e lenços.
- ◆ Dê preferência a conjuntos, assim você terá várias roupas, bastando trocar as peças entre eles, e isto é perfeito para quem gosta de estar sempre inovando.
- ◆ Ao escolher conjuntos, dê preferência às cores que permitirão o uso de peças coordenadas com as que você já tem.
- ◆ O tecido conta muito para quem quer se vestir bem. Para o dia-a-dia, dê preferência a tecidos que não amassam.
- ◆ Estar na moda às vezes pode ser complicado. As tendências mudam rápido, mas tente não ser escrava da moda. Muitas vezes basta um acessório, um lenço, um cinto, uma bijuteria, para dar o ar de estar na moda.
- ◆ A moda hoje oferece muitas opções. Então observe, experimente e escolha sempre o que lhe fica bem, o que é confortável.
- ◆ Roupas serão cada vez menos usadas como símbolo socioeconômico e de status. Ao contrário: vão expressar nossos valores pessoais, coisas sentidas com profundidade, estilos de vida. Roupas deverão ser "produtos com alma".
- ◆ Só deixe no armário o que se usa com frequência. É preciso se livrar de suas roupas do passado.
- ◆ São sete as peças básicas que a mulher precisa ter: uma saia reta preta, um terninho, um par de jeans, uma camisa branca, um cardigã, uma camiseta, um vestido preto.



### Perfumes

Secretárias e pacientes dividem o mesmo espaço da sala de espera, que nem sempre é das mais avantajadas em área. Por isso, é preciso ser discreta até no perfume. Lavandas suaves devem ser usadas com desodorante inodoro e antitranspirante, a fim de não misturar fragrâncias. Lembre-se que você permanecerá durante muitas horas em recinto fechado ao lado das mesmas pessoas, que poderão sentir-se incomodadas com uma fragrância muito forte e adocicada. Lembre-se também que algumas pessoas são alérgicas a perfumes.

### Cintos, sapatos e bolsas

- ◆ A cor do cinto deve ser a mesma dos sapatos, a menos que o cinto seja metálico.
- ◆ Realmente não é necessário usar sapatos combinando com a bolsa. Fica um pouco pesado. Durante o dia, use bolsas grandes. Reserva as bolsas pequenas para a noite.
- ◆ Prefira bolsas de cores neutras (preto, vinho) que combinam com tudo.
- ◆ O mais importante em um sapato é o conforto. Na hora de comprar experimente, ande, ponha os pés para funcionar. Se alguma coisa incomodar, escolha outro. Não existe nada pior que dor nos pés.
- ◆ Mesmo em localidades onde a temperatura é bastante elevada, dê preferência a sapatos ao invés de sandálias.
- ◆ Fuja de botas com salto alto e fino. E nunca use a calça para dentro da bota, a menos que vá a um rodeio.
- ◆ Não use calçados de camurça em dias de chuva. Os sapatos ficarão rapidamente manchados.

### Curiosidades sobre trajes femininos

- ◆ Esporte: calça comprida, bermuda. Saia e blusa. Não se deve usar este tipo de roupa em cerimônias oficiais. Para o dia a dia, seu uso dependerá do grau de descontração admitido nos ambientes de trabalho.
- ◆ Esporte Completo: são os tailleurs, vestidos e chemisier. Ótimos para qualquer ocasião que não seja demasiadamente formal ou informal.
- ◆ Passeio Completo: usa-se vestido, tailleur, sapato scarpin; pode acompanhar uma bolsa pequena combinando com o sapato e/ou cinto.



**Recepção:** o traje de recepção é feito por vestidos de deux pièces (saia/blusa, ou tailleur) em tecidos nobres.