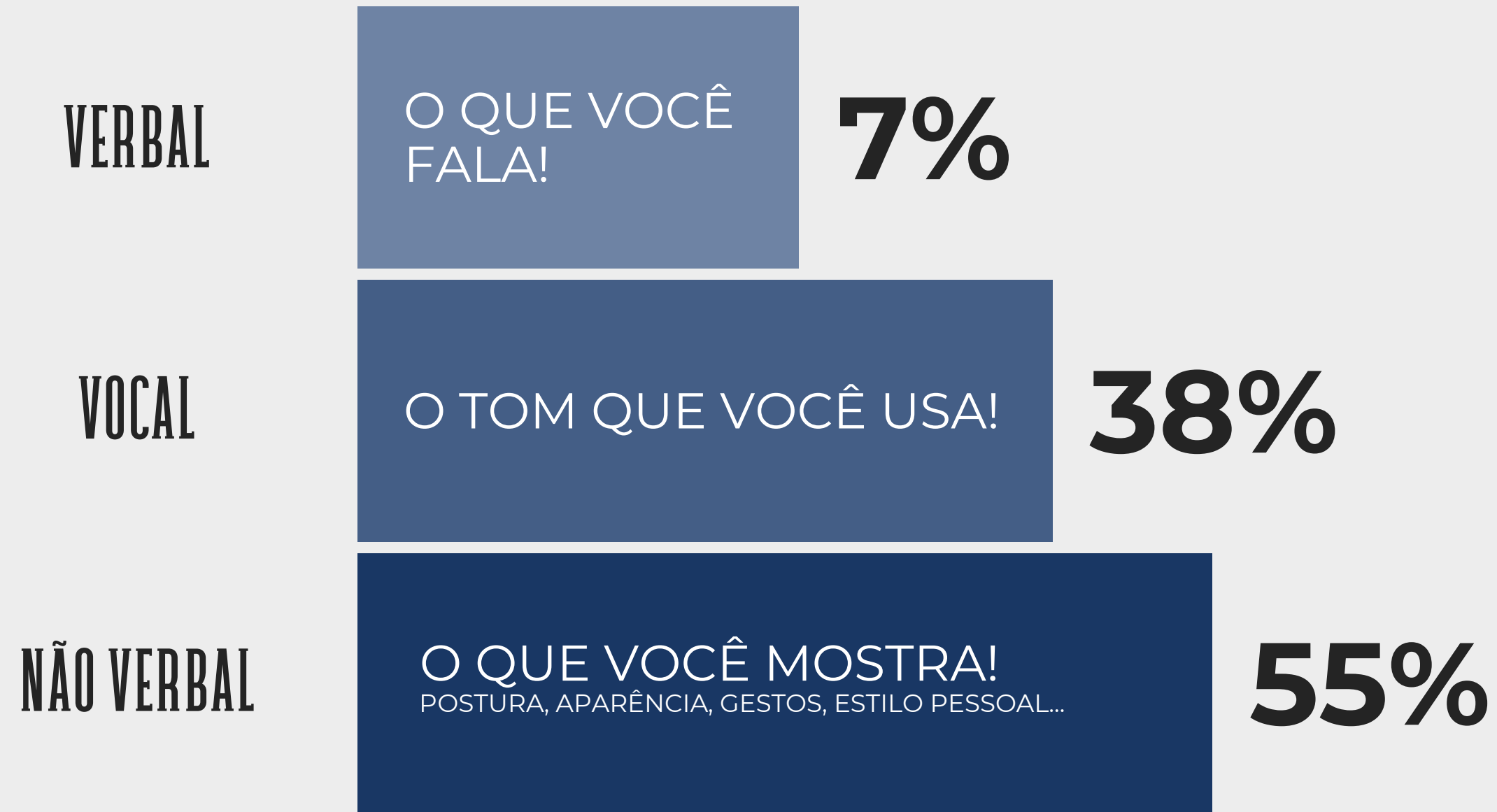




# IMAGEM PESSOAL & PROFISSIONAL MASCULINA

*Sonia Raifur Kos*

# A PRIMEIRA IMPRESSÃO



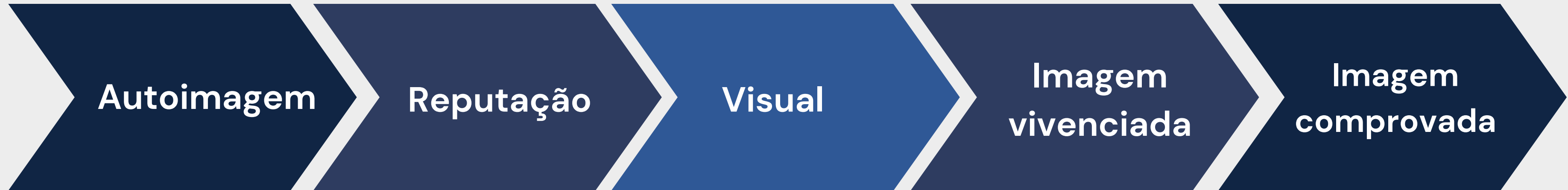
Sua imagem fala antes de você abrir a boca.  
E continua falando mesmo quando você se cala.

# A SUA IMAGEM NÃO É O QUE VOCÊ VÊ.



A sua imagem é a percepção que os outros têm de você.

# DIMENSÕES DA IMAGEM





# AUTOIMAGEM

- Como você se vê.
- Como você se descreve.
- O que você diz sobre você.

# REPUTAÇÃO

- Como os outros te veem?
- O que falam sobre você quando você não está?





# VISUAL

- Roupas,
- Cabelo,
- Barba,
- Unhas,
- Acessórios

# IMAGEM VIVENCIADA

- Postura
- Atitude
- Comportamento





# IMAGEM COMPROVADA

- A combinação de tudo.

01 **VESTIMENTA PROFISSIONAL**

02 **SABOTADORES DA IMAGEM**

03 **PIRÂMESTE DE MASLOW**



**VESTIMENTA  
PROFISSIONAL**



## CÓDIGO DE VESTIMENTA PROFISSIONAL

Conjunto de regras (escritas ou não) que define como se vestir no ambiente de trabalho.

Varia conforme o setor, cargo e cultura da empresa

NIVEL	O QUE É	PEÇAS-CHAVE
<b>FORMAL</b>	<p>Mais alto nível de formalidade. Reuniões com diretoria, eventos solenes, apresentações para clientes importantes</p>	<p>Terno completo (blazer + calça do mesmo tecido), camisa social branca ou azul clara, gravata obrigatória, sapato oxford preto, cinto preto</p>
<b>SEMIFORMAL</b>	<p>Formalidade alta, mas com mais flexibilidade. Dia a dia corporativo em empresas tradicionais, reuniões com clientes</p>	<p>Terno ou blazer + calça social (podem ser diferentes), camisa social, gravata opcional, sapato social, cinto combinando</p>
<b>CASUAL PROFISSIONAL</b>	<p>Equilíbrio entre formal e confortável. Dia a dia em escritórios modernos, sexta-feira, reuniões internas</p>	<p>Blazer opcional, camisa social ou polo, calça sarja ou social, sapato casual ou mocassim, sem gravata</p>

# GUARDA-ROUPA SEMIFORMAL

## PEÇAS ESSENCIAIS:

- 2 blazers
- 5 camisas sociais
- 3 calças sociais
- 2 pares de sapatos
- 2 cintos
- 4 gravatas
- 1 relógio



# BLAZER

## 1. Azul-marinho

- O mais versátil de todos
- Combina com praticamente tudo
- Funciona do casual ao formal
- Favorece todos os tons de pele



## 2. Cinza (médio ou escuro)

- Elegante e neutro
- Ótimo para variar
- Combina bem com cores vibrantes



### DICA DE COMPRA:

Prefira tecidos de lã fria ou mistos

# CAMISA SOCIAL



**Branca**



**Azul clara**



**Cinza**



**Rosa**



**Padronagem**

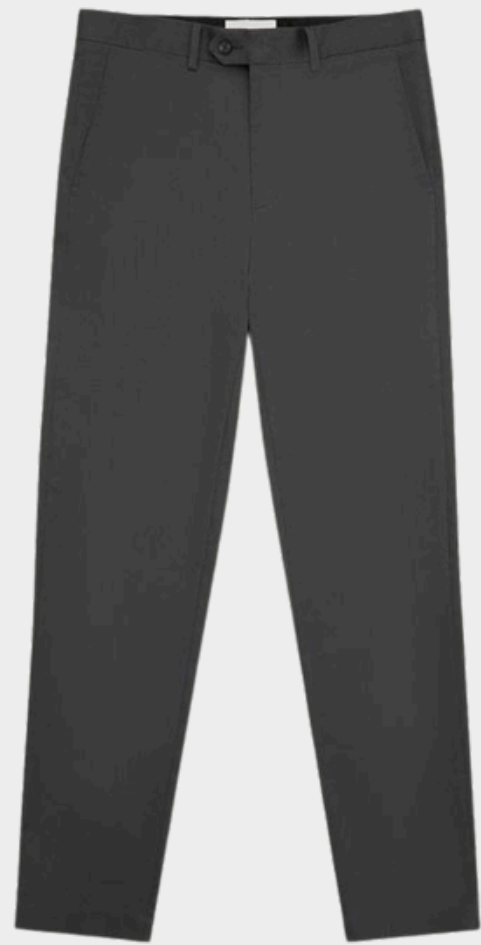
## **DETALHES IMPORTANTES:**

Gola: deve ficar firme, não amassada

Punho: aparece 1-1,5 cm além da manga do blazer

Tecido: algodão é o melhor (respira e passa bem)

# CALÇA SOCIAL



Cinza escuro



Azul marinho



Bege ou cáqui

## O CORTE CERTO:

Tradicional: mais confortável, ambientes conservadores

Slim: mais moderno, ajustado (não apertado)

## COMPRIMENTO IDEAL:

Deve tocar o sapato com uma leve dobra

Não pode arrastar no chão

Não pode mostrar meia quando em pé

# SAPATOS E CINTOS



Oxford ou Derby



Mocassin



**CINTO:** SEMPRE COMBINA COM SAPATO

**MEIAS:** COR DA CALÇA OU DO SAPATO

Nunca brancas com roupa social

Cano médio ou alto (não pode aparecer pele ao sentar)



# GRAVATA

Bordô



Azul marinho



Listras discretas



Bolinhas pequenas



## COMPRIMENTO:

A ponta deve tocar a fivela do cinto



## LARGURA:

Proporcional à lapela do blazer

# RELÓGIO



# DETALHES QUE FAZEM DIFERENÇA

## **ABOTOAMENTO DO BLAZER (2 BOTÕES):**

Botão de cima: fecha quando em pé

Botão de baixo: NUNCA fecha

Ao sentar: desabotoe

## **COMPRIMENTO DO BLAZER:**

Deve cobrir o quadril

Termina na altura dos dedos (braços soltos)

## **MANGAS:**

Blazer: até o osso do punho

Camisa: aparece 1-1,5 cm além do blazer

## **CALÇA:**

Leve dobra sobre o sapato

Não arrasta, não mostra meia

## **CINTO:**

Fivela simples e discreta





# COMBINAÇÃO BÁSICA SEMIFORMAL

O look seguro para qualquer situação

Blazer azul-marinho + Camisa branca +  
Calça cinza escuro + Sapato preto + cinto  
preto + Gravata bordô

## **POR QUE FUNCIONA:**

- Cores neutras que harmonizam
- Clássico e atemporal
- Adequado do escritório ao evento

# COMBINAÇÕES SEMIFORMAL - MAIS OPÇÕES



Dia a dia elegante



Moderno



Verão



Reunião importante

# GUARDA-ROUPA CASUAL PROFISSIONAL

## PEÇAS ESSENCIAIS:

- 1 blazer
- 3 camisas casuais
- 2 polos
- 3 camisetas
- 2 calças chino ou sarja
- 1 jeans escuro
- 2 pares de sapatos casuais
- 1 relógio



# BLAZER



**Azul-marinho**



**Cinza (médio ou escuro)**

# CALÇAS CASUAL PROFISSIONAL



Calça de sarja

Bege, azul-marinho, cinza, verde oliva



Calça jeans

## O QUE EVITAR:

- ✗ Jeans claro ou desbotado
- ✗ Jeans rasgado ou destroyed
- ✗ Jeans muito skinny ou muito largo
- ✗ Bermuda ou shorts



# CAMISAS, POLOS E CAMISETAS



Azul jeans, branco, azul, preta,  
xadrez discreto

✗ Camisa muito estampada



Azul-marinho, branco, cinza,  
verde militar, preta.

**O QUE EVITAR:**  
✗ Polo com logo gigante



Azul-marinho, branco, cinza,  
verde militar, preta.

✗ Camiseta estampada

# SAPATOS CASUAL PROFISSIONAL

## OPÇÕES ELEGANTES



Mocassim



Derby casual



Tenis Casual

### O QUE EVITAR:

❌ Tênis esportivo colorido ❌ Tênis de corrida ❌ Chinelos ou sandálias ❌ Sapatos muito gastos ou sujos

# RELÓGIO



# COMBINAÇÕES CASUAL PROFISSIONAL



Clássico casual



Moderno



Sexta-feira



Com blazer



Verão

# ERROS COMUNS - O QUE EVITAR

## NA VESTIMENTA SEMIFORMAL:

- ✗ Abotoar o botão de baixo do blazer
- ✗ Camisa amassada ou manchada
- ✗ Calça arrastando no chão
- ✗ Sapato sujo
- ✗ Meia branca
- ✗ Cinto não combinando com sapato
- ✗ Gravata curta ou longa demais

## NA VESTIMENTA CASUAL:

- ✗ Jeans rasgado ou muito desbotado
- ✗ Calça de Moletom
- ✗ Regata
- ✗ Camiseta com estampas grandes
- ✗ Tênis esportivo
- ✗ Bermuda ou shorts
- ✗ Chinelo ou sandália

# SABOTADORES DA IMAGEM

# QUE SÃO SABOTADORES DA IMAGEM?

## **Sabotadores são detalhes que:**

- Anulam todo o esforço da roupa bem escolhida
- Transmitem desleixo e falta de cuidado
- Distraem as pessoas durante conversas
- Prejudicam sua credibilidade profissional
- Passam a imagem de desleixo na vida pessoal





# SABOTADOR 1 - ROUPAS MUITO INFORMAIS



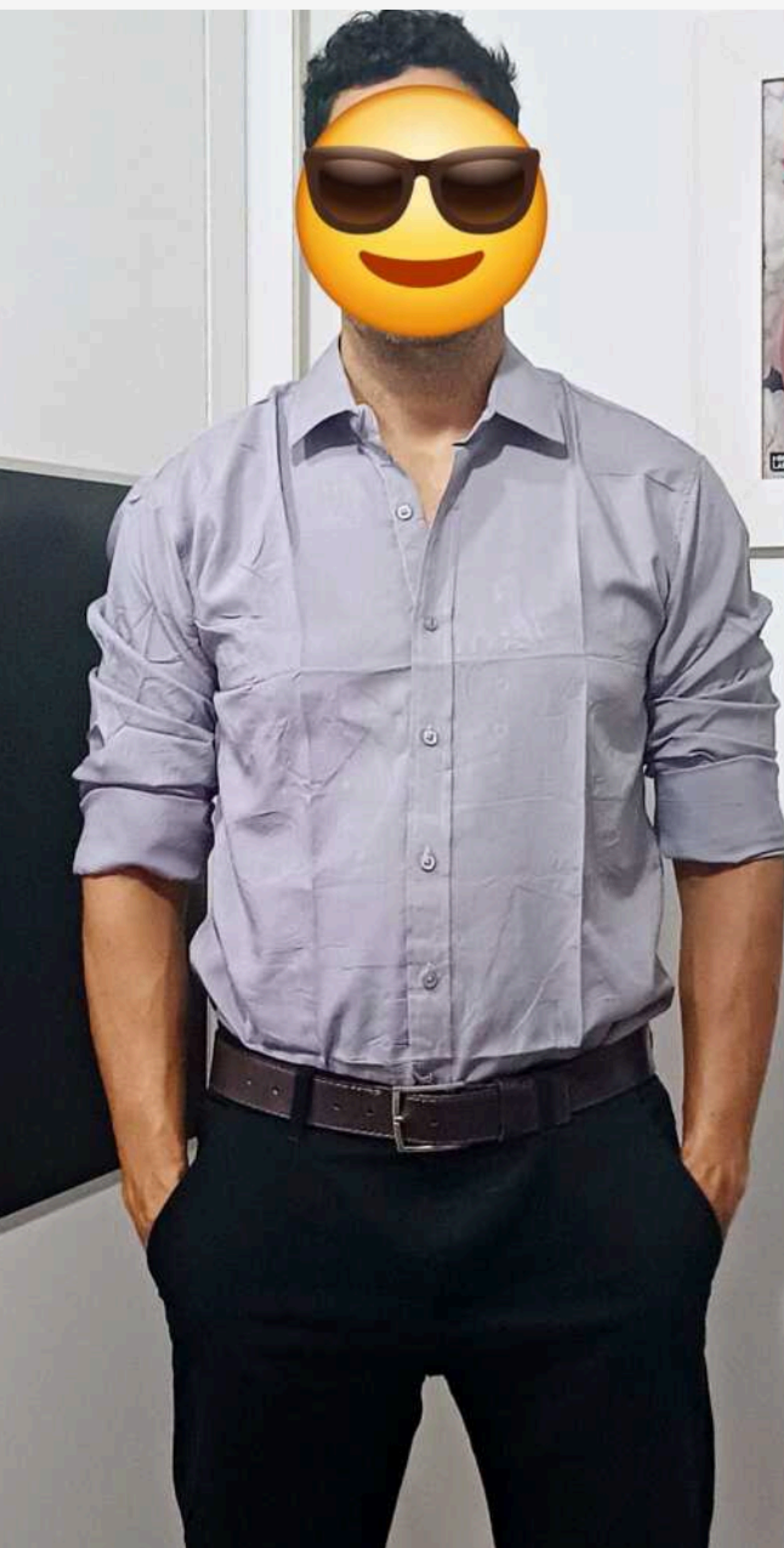


# SABOTADOR 2 - CAMISETAS COM ESTAMPAS EXAGERADAS



# SABOTADOR 3 - ROUPAS DE TAMANHO INADEQUADO





# SABOTADOR 4 - ROUPAS AMASSADAS

# SABOTADOR 5 - ROUPAS SUJAS OU MANCHADAS





# SABOTADOR 6 - SUOR VISÍVEL





**SABOTADOR 7 -  
BARBA MALFEITA**



# SABOTADOR 8 - CABELO DESCUIDADO



# SABOTADOR 9 - UNHAS E MÃOS



# SABOTADOR 10 - MAU HÁLITO



**SABOTADOR 11 -  
DENTES MAL CUIDADOS**



# SABOTADOR 12 - ODORES CORPORAIS

# PIRÂMIDE DE MASLOW

# PIRÂMIDE DE MASLOW



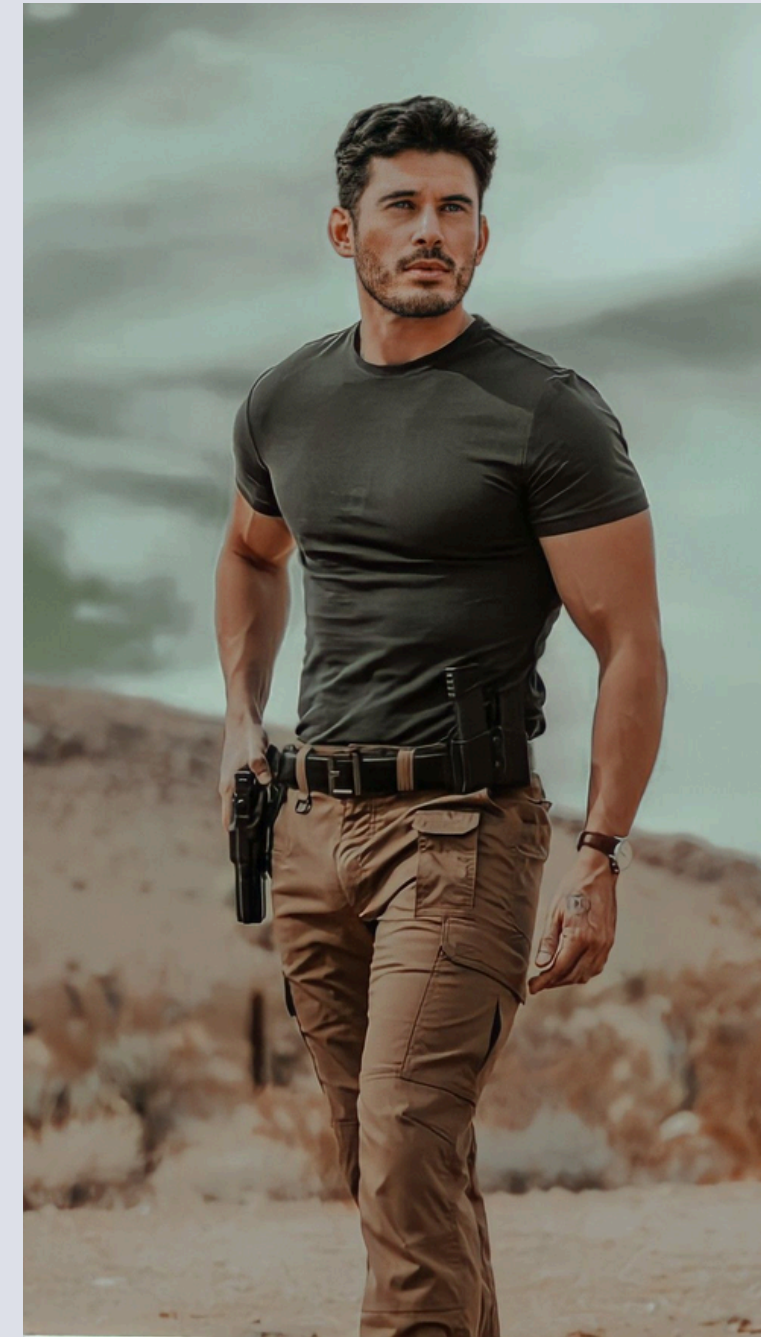
# PIRÂMIDE DE MASLOW

**1 NECESSIDADES FISIOLÓGICAS**

# PIRÂMIDE DE MASLOW



# Enclotched Cognition



Médico

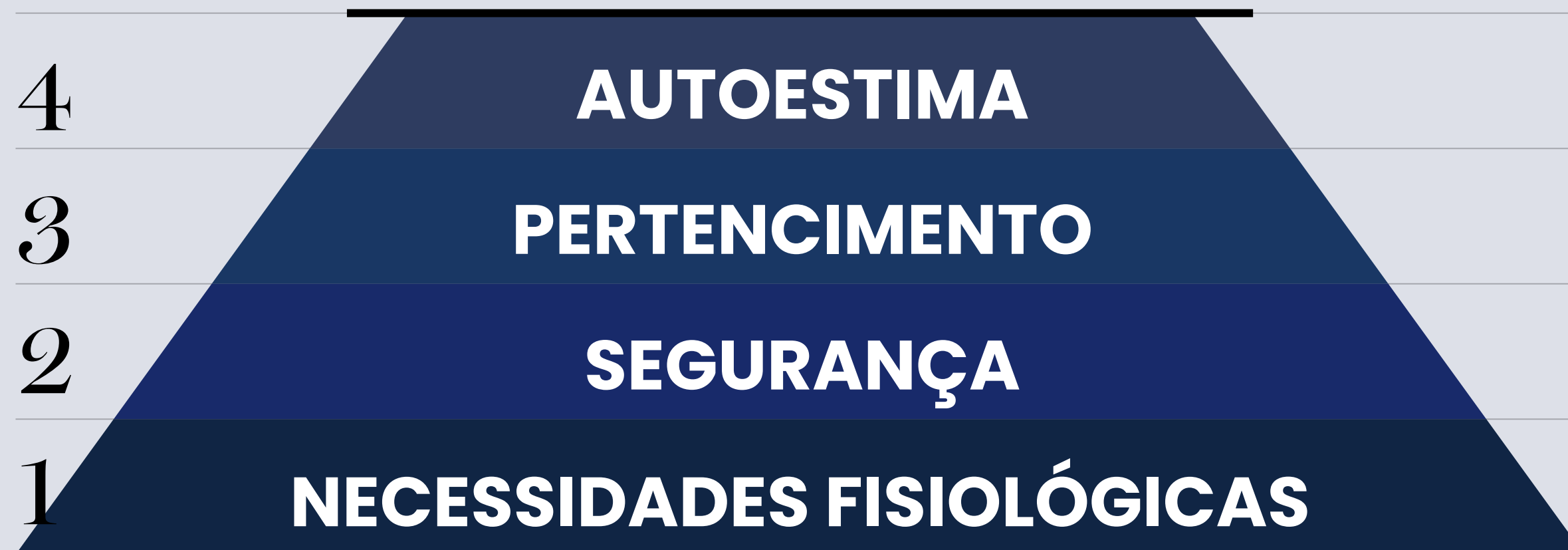
Policial

# PIRÂMIDE DE MASLOW





# PIRÂMIDE DE MASLOW



# PIRÂMIDE DE MASLOW





# PIRÂMIDE DE MASLOW



# PIRÂMIDE DE MASLOW





## **1. VESTIMENTA**

As roupas certas para cada ocasião

## **2. SABOTADORES**

O que evitar para não prejudicar sua imagem

## **3. PIRÂMIDE DE MASLOW**

Como sua imagem impacta todas as áreas da sua vida

# IMAGEM → AUTOESTIMA → SAÚDE

## 1. SUA IMAGEM MELHORA

- Você se veste bem
- Elimina os sabotadores
- Projeta a melhor versão de si mesmo

## 2. SUA AUTOESTIMA CRESCE

- Você se sente mais confiante
- Se enxerga de forma mais positiva
- Acredita mais em si mesmo
- Sobe na Pirâmide de Maslow

## 3. SUA SAÚDE SE FORTALECE

- Menos estresse e ansiedade
- Melhor saúde mental e emocional
- Mais disposição e energia
- Sistema imunológico mais forte
- Qualidade de vida superior

**A FORMA COMO VOCÊ SE VESTE INFLUENCIA COMO VOCÊ SE SENTE.  
COMO VOCÊ SE SENTE INFLUENCIA SUA SAÚDE.  
SUA SAÚDE INFLUENCIA SUA QUALIDADE DE VIDA.**



*Sonia Raifur Kos*



**ELEGÂNCIA É FAZER O MELHOR QUE VOCÊ  
PODE NA CONDIÇÃO QUE VOCÊ TEM.**



@soniarairfurkos