



## Você sabia que sua imagem comunica?

Natalia Oliveira Bertolini  
Consultoria de Imagem e Estilo  
@nataliabertoliniconsultoria

E muito! Você sabia também que raramente teremos uma segunda chance de causar uma boa primeira impressão?

Quando conhecemos alguém, leva em torno de 4 a 7 segundos para que a pessoa tenha alguma impressão sobre você. E essa imagem termina de ser formada dentro de 30 segundos após o contato inicial.

Por que isso é tão importante?

Imagine o seguinte:

Você não vai a um velório vestido roupas de banho (biquíni, sunga, maiô, etc.), porque existe um código de vestimenta geral na sociedade.

Da mesma forma que você não vai encontrar um juiz ou advogado com os cabelos pintados de verde, porque não inspiraria a confiança necessária para cuidar do seu caso. O *dress code* da profissão não permite.

Mas isso não significa que você não pode ou não deve colocar o seu estilo nas suas roupas.

Vamos fazer uma reflexão: quando falamos em uma bibliotecária, qual a imagem que vem a sua mente?

Na maioria das vezes imaginamos uma senhora brava que pede silêncio a todo momento, como podemos ver de maneira caricata no filme “Universidade Monstros” da Disney Pixar.



Mas porque tem que ser assim?

O bibliotecário é um profissional da informação, que precisa se comunicar, ainda mais atualmente, na era digital, onde estamos expostos de várias maneiras diferentes. Porque não podemos pensar em uma bibliotecária como a Blake Lively no filme “A incrível História de Adaline”, que transmite uma certa seriedade, por conta da personagem, mas que ainda assim é uma imagem jovem, bonita, culta e bem vestida.



Enfim, 55% da impressão que as pessoas têm de você é baseada na sua aparência e ações, 38% no seu tom de voz e somente 7% no que você tem a dizer. Suas roupas são responsáveis por 95% da primeira impressão que se causa, porque na maioria do tempo elas cobrem 95% do nosso corpo.

Se você é um profissional da comunicação, você é o primeiro(a) que precisa comunicar, com a imagem correta. Lembre-se que você é sua marca e propaganda, então tenha certeza de que sua roupa comunica sua autenticidade. Use sempre um sorriso e tenha em mente a linguagem do seu corpo e postura, porque “O corpo fala” também (livro maravilhoso de Pierre Weil e Roland Tompakow).

Segundo Nina Garcia, “Cada vez que você se veste, você reforça algum aspecto sobre você e de sua identidade.” Ou seja, você imprime a sua personalidade e o que você quer comunicar às pessoas na sua imagem e ações.

Nosso cérebro interpreta linhas, cores, formas, proporção e volume de maneira universal, ou seja, de maneira igual para todos. Por exemplo, uma linha reta horizontal apresenta estabilidade, assim como o branco é a cor da paz, da limpeza e calma e um círculo ou bola não parecem estáveis, mas transmitem movimento.



Dessa maneira, uma pessoa pode comunicar distanciamento, poder, romantismo, acessibilidade ou o que ela deseja com a sua imagem, desde que se utilize desses artifícios.



Então, para se colocar no mercado, na profissão, entre amigos, ou em qualquer situação, use tudo que comunica a seu favor. Estilo, cores, postura e todos os recursos que puder para se comunicar não só com palavras, mas com sua imagem.

## Referências

GARCIA, Nina. Vestylatto. Disponível em: <https://vestylatto.com.br/>. Acesso em: 16 dez. 2020.

INCRÍVEL história de Adaline. Direção: Lee Toland Krieger. Roteiro: J. Mills Goodloe e Salvador Paskowitz. Elenco: Blake Lively, Michiel Huisman, Harrison Ford. [S. I.]: Lakeshore Entertainment, Sidney Kimmel Entertainment, 2015.

UNIVERSIDADE dos monstros. Direção: Dan Scanlon. Produção: Kori Rae. [S. I.]: Walt Disney Pictures, Pixar Animation Studios, 2013.

WEIL, P.; TOMPAKOW, R. **O corpo fala**: a linguagem silenciosa da comunicação não-verbal. 71. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2013. 288 p.



## Dados biográficos da autora



Natalia Oliveira Bertolini, profissional de Educação Física, Dra. em Fisiologia, coordenadora do curso de Educação Física, no qual também ministra aulas, além dos cursos de Fisioterapia e Estética e Cosmética do Centro Universitário de Lavras (UNILAVRAS). Atua também como Consultora de imagem e estilo.

E-mail: [natioliveiraconsultoria@gmail.com](mailto:natioliveiraconsultoria@gmail.com)  
[@nataliabetoliniconsultoria](https://www.instagram.com/nataliabetoliniconsultoria)

## Como citar

BERTOLINI, N. O. Você sabia que sua imagem comunica? Ciência da Informação Express, Lavras, v. 1, n. 3, p. 1-5, 17 dez. 2020.