



DICAS DE ETIQUETA



Mariane Oliveira



Todos os direitos reservados:

A Câmara Brasileira do Livro certifica que a obra intelectual descrita abaixo, encontra-se registrada nos termos e normas legais da Lei nº 9.610/1998 dos Direitos Autorais do Brasil. Conforme determinação legal, a obra aqui registrada não pode ser plagiada, utilizada, reproduzida ou divulgada sem a autorização de seu(s) autor(es).

As imagens de fotos foram selecionadas na plataforma de design gráfico [Canva.com](https://www.canva.com), apenas para fins ilustrativos.

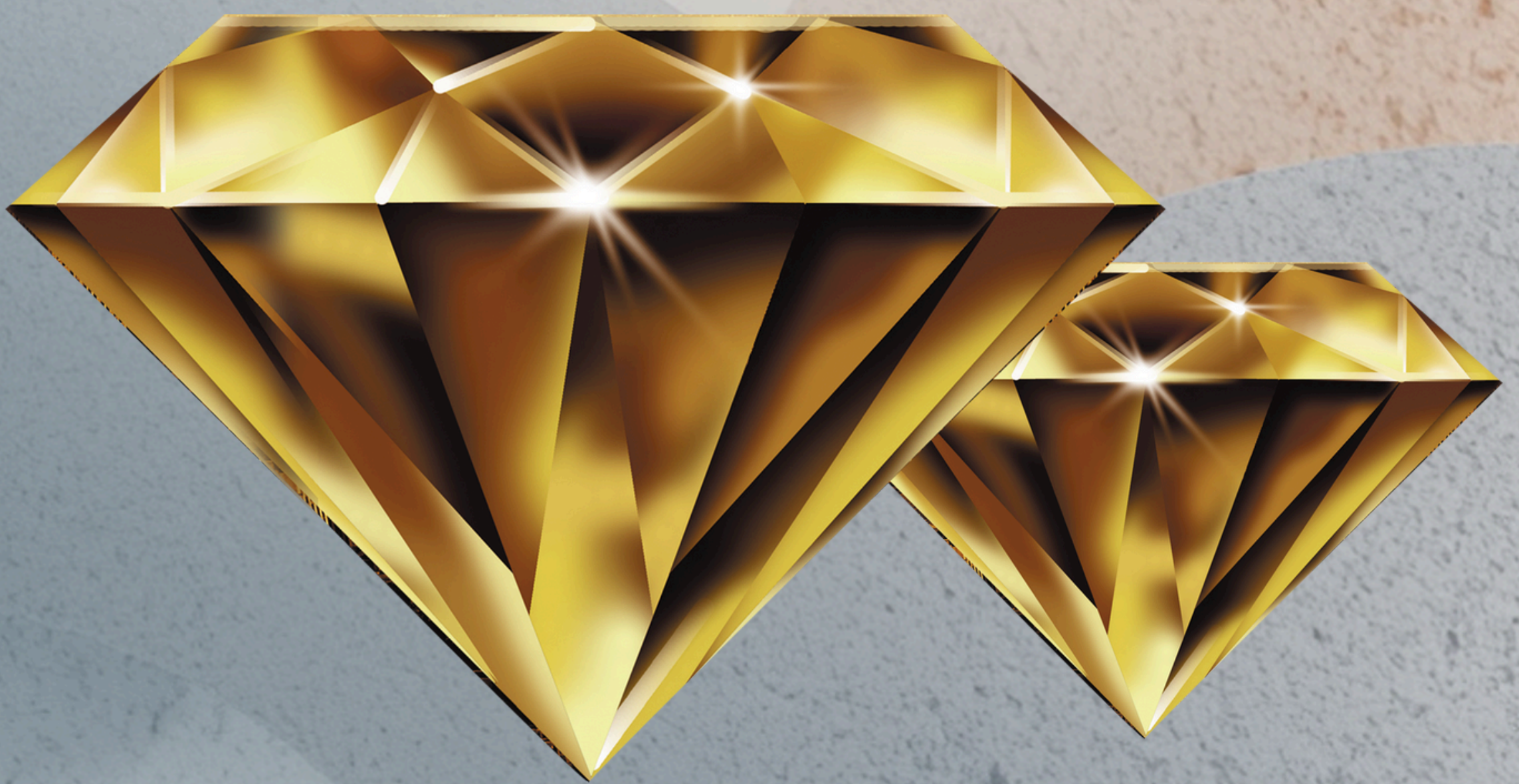
As pessoas mostradas nas imagens não são modelos, aparecendo apenas para fins didáticos.

Ter etiqueta é muito mais do que saber usar talheres ou seguir regras rígidas. Etiqueta é o conjunto de comportamentos, atitudes e formas de se comunicar que demonstram respeito, consideração e empatia pelas outras pessoas. Ela orienta como nos vestimos em certas ocasiões, como falamos, como ouvimos e como reagimos em situações sociais ou profissionais. Na prática, ter etiqueta significa ser pontual, tratar todos com cortesia, saber se portar em ambientes formais e informais, cuidar da higiene pessoal, evitar comentários ofensivos e respeitar o espaço e o tempo dos outros. Não é frescura: é uma forma de convivência que torna o dia a dia mais harmonioso e agradável para todos.

A etiqueta também envolve inteligência emocional: perceber o clima de um ambiente, adaptar o tom de voz, saber quando falar e quando ouvir, pedir desculpas quando necessário e agradecer com sinceridade. Em contextos profissionais, ela aparece em atitudes como não interromper colegas, responder mensagens com clareza e educação, e manter uma postura adequada em reuniões presenciais ou online.

Em resumo, ter etiqueta é unir boas maneiras, respeito e bom senso. Não se trata de ser perfeito, mas de buscar agir de forma atenta e gentil, entendendo que nossas atitudes impactam diretamente a experiência das pessoas ao nosso redor.

12 DICAS DE ETIQUETA PARA O DIA A DIA



1. CUMPRIMENTE SEMPRE

Sorria, olhe nos olhos e cumprimente as pessoas ao chegar e ao sair, independentemente do cargo ou proximidade. Um simples “bom dia” demonstra respeito e abre portas para uma convivência mais harmoniosa.



2. SEJA PONTUAL

Respeitar horários é sinal de consideração com o tempo dos outros. Procure chegar alguns minutos antes em compromissos profissionais e pessoais, avisando com antecedência se houver atraso inevitável.



3. USE O CELULAR COM DISCRIÇÃO

Evite falar alto em locais públicos, interromper conversas para checar mensagens ou deixar o som de notificações no máximo. Priorize quem está à sua frente e use o modo silencioso quando necessário.



4. ESCUTE SEM INTERROMPER

Deixe a outra pessoa concluir o raciocínio antes de responder. Ouvir com atenção, sem cortar a fala ou mudar de assunto bruscamente, demonstra empatia e boa educação.



5. CUIDADO COM LINGUAGEM E TOM DE VOZ

Evite palavrões, ironias excessivas e comentários agressivos. Fale de forma clara, gentil e em volume adequado ao ambiente, especialmente em reuniões, restaurantes e transportes públicos.



6. RESPEITE FILAS E PRIORIDADES

Não fure filas, não “guarde lugar” para várias pessoas e respeite idosos, gestantes, pessoas com deficiência e quem está com crianças de colo. Pequenos gestos fazem grande diferença na convivência social.



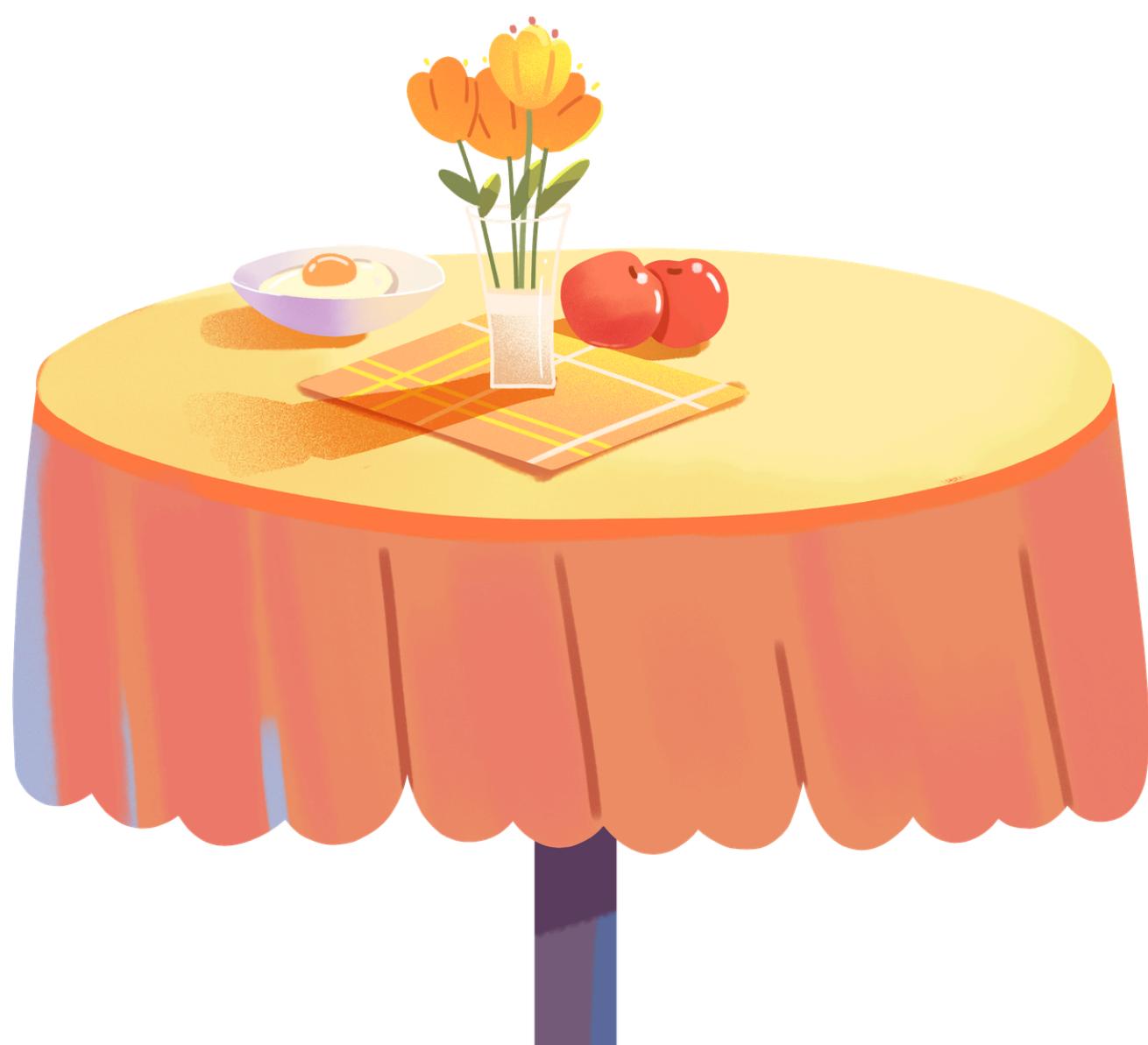
7. SEJA DISCRETO COM ASSUNTOS PESSOAIS

Evite expor problemas íntimos, falar de dinheiro ou comentar a vida alheia em público. Preservar a própria privacidade e a dos outros é uma forma importante de etiqueta.



8. TENHA CUIDADO À MESA

Mastigue de boca fechada, não fale com a boca cheia e use guardanapo. Em ambientes formais, observe como os outros se comportam e siga o ritmo, evitando exageros com comida e bebida.



9. AGRADEÇA SEMPRE

Palavras como “por favor”, “obrigado” e “com licença” nunca saem de moda. Reconhecer a ajuda, o atendimento ou a gentileza de alguém reforça relações positivas em qualquer contexto.



10. CUIDE DA APARÊNCIA

Vista-se de forma adequada ao ambiente, limpa e organizada. Não se trata de luxo, mas de transmitir cuidado consigo mesmo e respeito às pessoas ao redor.



II. RESPEITE OPINIÕES DIFERENTES

Evite discussões acaloradas sobre temas polêmicos em ambientes sociais ou de trabalho. Você pode discordar com elegância, sem humilhar, ridicularizar ou elevar o tom.

Respeito

12. PEÇA DESCULPAS QUANDO NECESSÁRIO

Se cometer um erro, reconheça com sinceridade e peça desculpas. Assumir responsabilidades, sem justificar demais ou culpar terceiros, é um dos pilares da boa etiqueta e da maturidade.



6 DICAS DE ETIQUETA DURANTE UMA CONVERSA



1. MANTENHA CONTATO VISUAL RESPEITOSO

Olhe para a pessoa com naturalidade, sem encarar de forma intimidante. O contato visual mostra interesse e respeito, mas lembre-se de desviar o olhar de tempos em tempos para não causar desconforto.

2. NÃO INTERROMPA O INTERLOCUTOR

Espere a outra pessoa terminar de falar antes de responder. Interromper passa a impressão de pressa ou desinteresse. Se tiver uma ideia importante, anote mentalmente e retome quando for a sua vez.

3. OUÇA ATIVAMENTE

Mostre que está realmente ouvindo com pequenos sinais, como acenar com a cabeça ou dizer “entendo” e “claro”. Faça perguntas relacionadas ao que foi dito para demonstrar atenção genuína e evitar que a conversa vire um monólogo.

4. EVITE MEXER NO CELULAR

Checar mensagens ou redes sociais durante a conversa transmite desrespeito. Coloque o celular no silencioso e mantenha-o guardado, a menos que seja realmente necessário usá-lo e você avise antes.

5. GUIDE DO TOM DE VOZ E DA LINGUAGEM

Fale com clareza, em volume adequado ao ambiente, e evite palavrões ou comentários ofensivos. Adapte a formalidade da linguagem ao contexto, mantendo sempre a educação e a cordialidade.

6. RESPEITE OPINIÕES DIFERENTES

Nem toda conversa precisa terminar em acordo. Ouça pontos de vista distintos sem ironia ou agressividade. Se o assunto ficar tenso, mude de tema com elegância e priorize a boa convivência acima de “vencer” a discussão.

6 DICAS DE ETIQUETA DURANTE AS REFEIÇÕES



1. SENTE-SE CORRETAMENTE

Mantenha as costas eretas, os pés apoiados no chão e evite se espalhar pela mesa. Deixe os cotovelos fora da mesa enquanto come, apoiando apenas os antebraços quando necessário. Uma boa postura transmite respeito e atenção às pessoas ao seu redor.

2. USE OS TALHERES COM CALMA

Segure o garfo com a mão esquerda e a faca com a direita (no estilo europeu), cortando pequenas porções de cada vez. Evite gesticular com os talheres na mão e apoie-os no prato quando não estiver comendo. Isso demonstra autocontrole e elegância.

3. ESPERE TODOS SEREM SERVIDOS

Antes de começar a comer, aguarde que todos à mesa recebam seus pratos. Iniciar a refeição sozinho pode parecer impaciente ou pouco educado. Se o anfitrião convidar para começar, faça-o com discrição e agradeça.

4. MASTIGUE DE BOCA FECHADA

Evite falar com a boca cheia e faça mastigações discretas e silenciosas. Se precisar responder a alguém, termine de engolir antes de falar. Esse cuidado torna a convivência à mesa muito mais agradável para todos.

5. USE O GUARDANAPO CORRETAMENTE

Coloque o guardanapo no colo assim que se sentar e use-o para limpar delicadamente os lábios, sem esfregar. Nunca o sacuda ou o use como pano de limpeza. Ao terminar, deixe-o dobrado de forma solta ao lado do prato.

6. SEJA ATENCIOSO COM OS OUTROS

Peça e ofereça itens com gentileza, dizendo “por favor” e “obrigado”. Evite alcançar por cima de outras pessoas e não critique a comida. A boa etiqueta vai além das regras: é, acima de tudo, respeito e consideração com quem está à mesa.

CLIQUE E COMPRE EBOOKS

Talvez você goste deste livro:

SAIBA MAIS

