



# 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.*

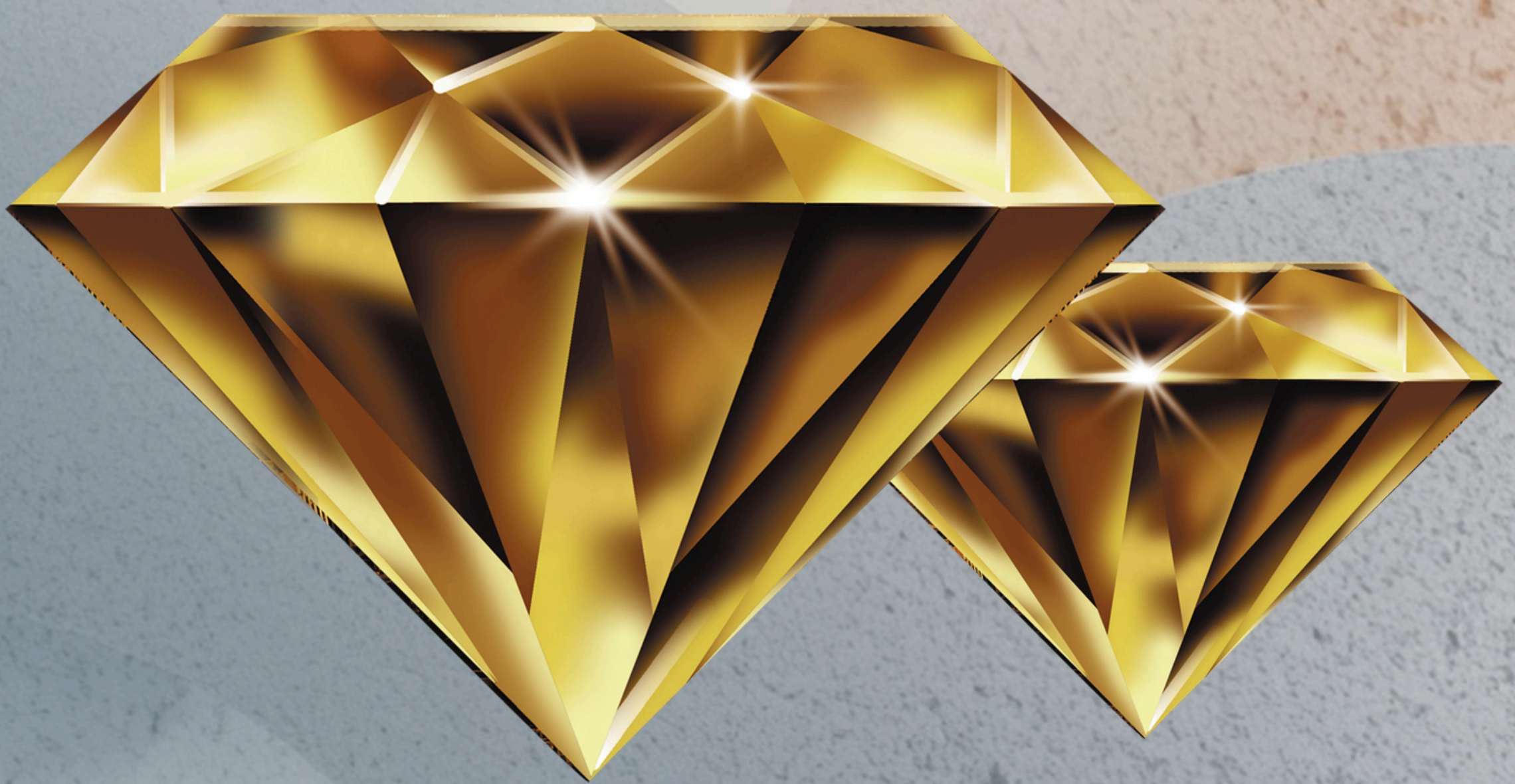
*Ter etiqueta é muito mais do que saber usar talheres ou seguir regras rígidas. Etiqueta é o conjunto de comportamentos, atitudes e formas de se comunicar que demonstram respeito, consideração e empatia pelas outras pessoas. Ela orienta como nos vestimos em certas ocasiões, como falamos, como ouvimos 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.*



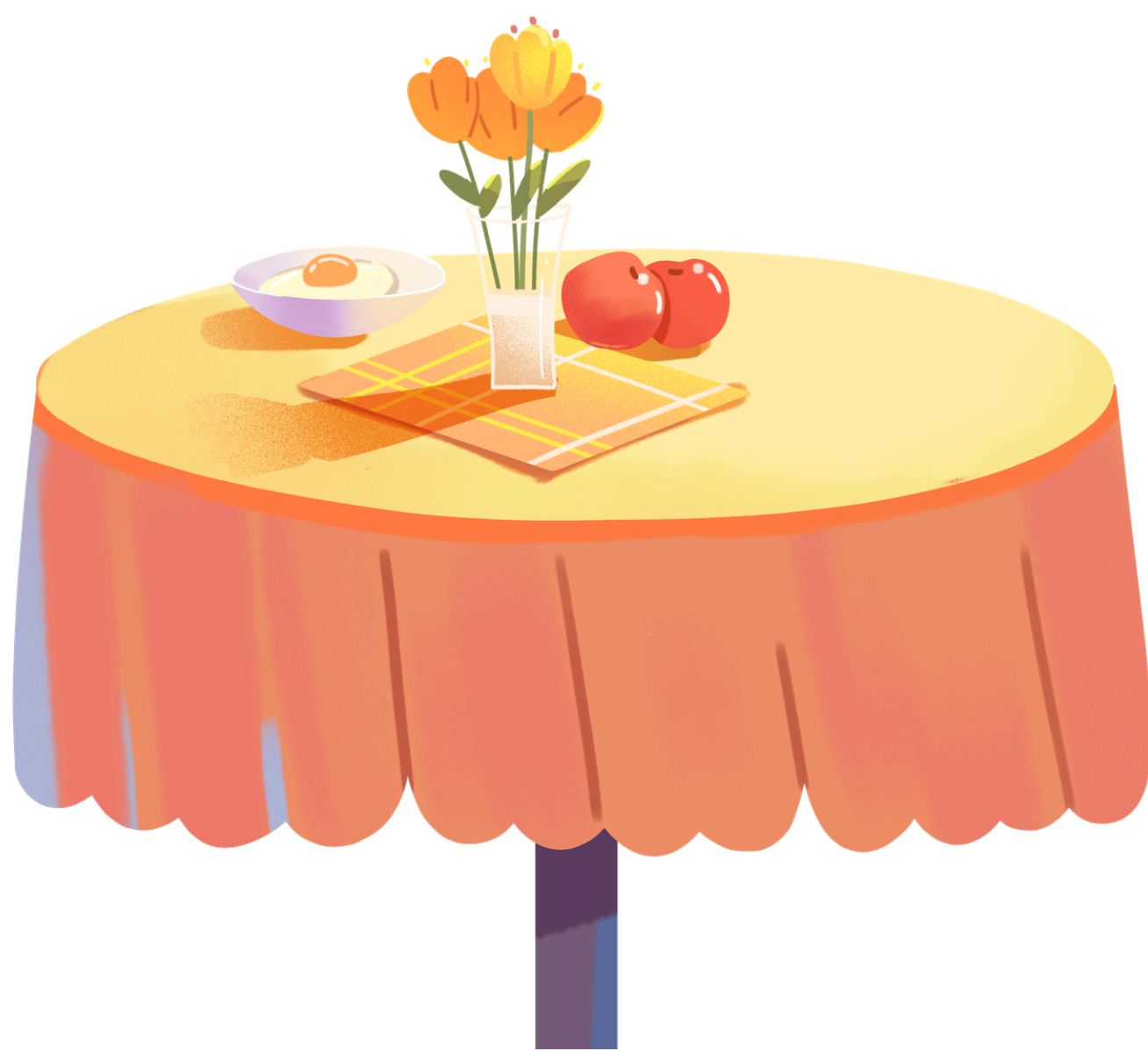
# 7. SEJA DISCRETO COM ASSUNTOS PESSOAIS

*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.*

Respeite

# 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

*Espera 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. CUIDE 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

