

# O impacto que a imagem tem em nós, em termos psicológicos

A nossa imagem é o modo como as outras pessoas nos vêem, pois influencia tudo na nossa vida, tanto a nível pessoal como profissional. Por essa razão, ter boa imagem é crucial para o sucesso no nosso dia-a-dia. Infelizmente, nem todas as pessoas sabem tirar o melhor partido do seu *look*, pelo que os Consultores de Imagem assumem um papel activo ao ajudar as pessoas nessa missão bem possível.



Por **ALEXANDRA LOPES**

(Consultora de Imagem)

[alexandra.lopes@outlook.com](mailto:alexandra.lopes@outlook.com)

[facebook.com/Alexandra.Lopes.Consultora.Imagem](https://facebook.com/Alexandra.Lopes.Consultora.Imagem)

© This is it  
by Esty/W

“  
MUITO MAIS IMPORTANTE  
DO QUE ESTAR NA MODA,  
É SENTIRMO-NOS BEM  
COM NÓS PRÓPRIOS

”



**N**ão há dúvidas que todos queremos ter uma imagem com a qual nos sintamos bem. Para ir ao encontro dessa realidade, surgiu a área da Consultoria de Imagem, que teve origem nos E.U.A., tendo-se expandido rapidamente para a Austrália e para a Europa. No entanto, ainda existem muitas pessoas que não estão familiarizadas com o conceito de Consultoria de Imagem. Muitas estão convictas que sabem perfeitamente o que lhes fica bem e que não vale a pena experimentar os serviços de um Consultor de Imagem.

**Hoje em dia, a profissão de Consultor de Imagem está em pleno crescimento e não há que considerá-la supérflua, pois ajudar a valorizar as pessoas é fulcral e extremamente importante na vida das mesmas.**

O principal objetivo da Consultoria de Imagem é ajudar as pessoas a sentirem-se bem com elas próprias e essa autoconfiança é fundamental para atingir os objectivos nas vertentes pessoal e profissional no nosso quotidiano.

Muito mais importante do que estar na moda, é sentirmo-nos bem com nós próprios. **Gostarmos de nós, sentirmo-nos confiantes e termos uma boa auto-estima são factores extremamente importantes para termos uma boa imagem.** Se gostarmos de nós, com toda a certeza que os outros também irão gostar.

Ao sentirmo-nos confiantes com a imagem que projectamos e ao demonstrarmos coerência entre o que somos e o que mostramos, adquirimos credibilidade junto dos intervenientes no ambiente social e profissional em que nos inserimos.

## A IMPORTÂNCIA DA IMAGEM

O que compõe a nossa imagem? Não é apenas a nossa aparência física: é toda uma essência que é composta não só pela aparência, mas também pela linguagem verbal (tom de voz e as próprias palavras) e pela linguagem corporal (não-verbal), os gestos e postura que ‘denunciam’ o que nos vai na alma.

**A aparência engloba não só o vestuário e acessórios que usamos, mas também o corte e cor de cabelo, uso ou não de maquilhagem, cuidado com os dentes e higiene pessoal.**



### ♥ Vestuário

**Em termos de vestuário, o primeiro passo a tomar é definir qual a imagem que pretendemos projectar.** É importante ponderarmos quais as qualidades e valores que nos distinguem dos demais e aplicarmos ao nosso estilo vestimentar.

Podemos, inclusivamente, querer projectar imagens diferentes, consoante o contexto em que nos inserimos. Num contexto profissional, poderá haver necessidade de demonstrarmos assertividade, profissionalismo, confiança e capacidade de liderança. Para tal, há que escolher um vestuário mais clássico ou elegante, optando por cores que reforcem essas características, como o vermelho e o azul-escuro. Num contexto pessoal, poderá optar por transmitir descontração, boa disposição e alegria, usando um estilo mais casual e cores que estejam em consonância com esse estilo, como o verde e o amarelo. ● ● ●

## O IMPACTO DA IMAGEM EM NÓS PRÓPRIOS

**É importante preocuparmo-nos com a imagem, mas há que manter um equilíbrio.** Tudo o que é em demasia, pode ser prejudicial. Hoje em dia, há uma tendência para uma excessiva – por vezes, obsessiva – preocupação com a imagem, em ter corpos perfeitos, vestir roupas caras e manter-se eternamente jovens. Há que ter em atenção que essa procura incessante da perfeição pode ter efeitos prejudiciais na saúde, que podem manifestar-se física e/ou psicologicamente.

**O ideal será assumirmos uma imagem pessoal, única e em harmonia com a nossa maneira de ser, crenças, ideais e objetivos.** Para tal, o vestuário que escolhermos deve expressar quem nós somos e assim a nossa confiança e auto-estima será mais visível aos olhos dos outros, o que nos será bastante útil no caminho que percorremos para ser a pessoa que aspiramos ser. Ao alcançarmos esse patamar de aceitação e identidade, a imagem que transmitimos terá um efeito positivo nos outros e – mais importante que tudo – em nós próprios.

Assim sendo, a imagem pode variar consoante a situação, mas **o mais importante é sentir-se confortável a todo o momento.** Se não se sentir confortável com o que veste, os outros irão perceber e poderá gerar-se uma situação de desconforto que deve ser evitada a todo o custo. Essa situação de desconforto poderá descredibilizar-nos e naturalmente que nos irá influenciar em termos de confiança e auto-estima, que serão consequentemente afectadas.

### ♥ Cabelo

**Em relação ao cabelo, atenção à mensagem que quer projectar:** tons claros conferem leveza à sua imagem e funciona lindamente para contextos em que necessita de transmitir energia e dinamismo. Para contextos em que necessita e quer demonstrar firmeza, força e poder, opte por tons escuros. Não se esqueça que a cor que escolher para o seu cabelo deverá adequar-se ao seu tom de pele e cor de olhos e o corte de cabelo deverá adequar-se ao formato de rosto.

### ♥ Sorriso

Atenção ao sorriso, que deve ser sempre sincero. Um sorriso falso é facilmente detectado e pode por em causa a sua credibilidade. Além de um sorriso sincero, aposte numa dentição cuidada, pois um sorriso pode valer bem mais do que mil palavras e nós não queremos pôr em causa a nossa credibilidade, o que nos pode causar insegurança.

### ♥ Linguagem corporal

A linguagem corporal, por sua vez, mostra o que as palavras não dizem através da linguagem verbal. Por isso mesmo, **devemos estar especialmente atentos à mensagem que o nosso corpo transmite aos outros.**

Por vezes, é complicado transmitirmos uma imagem de força e uma atitude confiante quando nos sentimos desmotivados, desanimados ou tristes. Nestes momentos, um esforço adicional em termos de linguagem corporal faz milagres: queixo direito, olhar em frente, peito para fora e barriga para dentro! E o mundo será nosso! \*

