

A imagem no contexto digital importa?

Nos últimos meses, o mundo mudou drasticamente e a forma como vivemos está, continuamente, a ser ajustada a uma nova realidade. A pandemia veio provocar uma série de alterações no nosso dia a dia. Uma delas, relativa ao modo de trabalho.

O teletrabalho ganhou terreno e importância. Muitas empresas em Portugal, e pelo mundo fora, adotaram este regime a tempo parcial ou total. As reuniões *online* vieram substituir as reuniões presenciais e as empresas perceberam as grandes vantagens de manter esta dinâmica: menos deslocamentos, diminuição dos respetivos custos e, acima de tudo, rentabilização do tempo. Um mundo novo de possibilidades que se revelou, sem barreiras nem fronteiras.

Porém, uma nova realidade traz novos desafios. É preciso não descurar a nossa imagem nas reuniões *online*, de forma a não colocar em causa a sua credibilidade profissional e a imagem e reputação da empresa na qual colabora. No atual cenário de teletrabalho, é fundamental que mantenha uma imagem profissional, reforçando a distinção entre a vida profissional e a pessoal. E uma boa imagem profissional implica não descurar o vestuário, o cabelo, a maquilhagem e as unhas: nenhum detalhe deve ser esquecido. Neste contexto, revela-se, portanto, crucial vestir-se como se fosse para o escritório, escolhendo peças de vestuário e calçado confortáveis, mas que reflitam o *dress code* da empresa e o seu estilo pessoal habitual. Não caia na tentação de ficar de pijama o dia inteiro em casa, com o argumento de não ter reuniões *online* marca-

das: para além de poder estar a comprometer a sua produtividade e humor, poderá surgir uma reunião de última hora e não haver tempo para mudar de roupa e preparar-se adequadamente. Mulher prevenida, vale por muitas!

Para além da imagem nas reuniões *online*, importa referir que é, também, importante manter uma boa imagem nas redes sociais, que transmita profissionalismo e que seja coerente com o setor da empresa onde colabora e com a função que desempenha. Assim, sugiro que tenha em consideração estes 10 mandamentos para projetar uma imagem de sucesso nas principais redes sociais:

1. Atenção ao conteúdo que partilha

Nas redes sociais, como em qualquer outro lugar, nem todos os seus amigos, seguidores ou conexões são bem-intencionados. Por isso – e antes de partilhar qualquer conteúdo –, pondere se não poderá haver alguma má interpretação que a possa, de alguma forma, prejudicar ou comprometer.

2. Cuidado com os desabafos online

Desabafar, criticar negativamente as chefias ou os clientes, reclamar do salário... nada disso é positivo para a sua imagem pessoal e profissional. Lembre-se sempre de valorizar e proteger a sua privacidade.

3. Assuma uma imagem coerente

Não há qualquer problema em publicar, pontualmente, uma fotografia a beber um copo de vinho ao fim

de semana. No entanto, se exagerar na frequência deste tipo de fotografias, poderá transmitir uma imagem de pouca seriedade. Equilíbrio é sempre a palavra-chave.

4. Evite erros gramaticais

Reveja sempre o que escreveu antes de publicar, ainda mais quando existe a funcionalidade de sugestão de palavras no telemóvel. Erros gramaticais ou palavras fora de contexto nas frases podem arruinar a nossa reputação profissional.

5. Pondere a privacidade dos seus perfis

Tenha sempre em atenção a privacidade dos seus perfis nas redes sociais, assim como das suas publicações, de forma a não prejudicar a sua imagem e não a comprometer de alguma forma, pois outras pessoas que não a conhecem podem visualizar tudo o que partilha se escolher a opção de visualização pública.

6. Nunca critique a sua empresa

Se criticar de forma negativa a empresa na qual colabora ou já colaborou no passado, um eventual recrutador que veja o seu perfil irá levar isso em consideração e poderá arruinar a possibilidade de um novo desafio profissional. Profissionalismo, acima de tudo, inclusivamente quando experiências passadas não tenham sido as melhores e as mais gratificantes.

7. Seja sempre cordial

Seja cordial, diplomática e objetiva em todas as situa-

ções. Ninguém quer relacionar-se com uma pessoa que demonstra falta de respeito ou que é tempestuosa ou conflituosa nos seus relacionamentos.

8. Publique com moderação

Crie uma rotina para as suas publicações e uma frequência aceitável para a sua atividade online, sempre fora do horário de trabalho.

9. Use as suas redes sociais para partilhar conhecimento

As pessoas gostam de saber como está a vida dos outros, mas também gostam – e querem – ter acesso a informação de qualidade através das redes sociais. Se publicar conteúdos com algum conhecimento útil, os seus contactos profissionais irão valorizá-lo.

10. Cuidado com as fotografias de perfil que escolhe

Opte por uma fotografia que seja coerente com a imagem que pretende transmitir aos outros. Preste especial atenção à fotografia que publica no LinkedIn, a plataforma profissional de excelência: escolha uma fotografia que transmita uma imagem de seriedade e profissionalismo, que a represente de forma adequada no mercado de trabalho, bem como na área de atuação e na função atual (ou futura).

Uma imagem vale mais que mil palavras? Imagine então quanto vale uma boa imagem pessoal e profissional, quer em contexto presencial, quer em contexto virtual. Invista em si e na sua imagem, pessoal e profissional! ●



POR ALEXANDRA LOPES • CONSULTORA DE IMAGEM

alexandralopes.com • imagem@alexandralopes.com