

MANUAL
DE ETIQUETA
E BOAS
MANEIRAS

© Cintiah Meneghetti 2018
Editor: Rafael Martins Trombetta
Capa: Humberto Nunes
Ilustradora: Ana Paula de Souza
Editoração: Cristiano Marques
www.liquidbook.com.br



MANUAL
DE ETIQUETA
E BOAS
MANEIRAS
CINTIAH MENEGHETTI

ETIQUETA
BOAS
MANEIRAS

9 788561 797287



Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP) de acordo com ISBD

M541m

Meneghetti, Cintiah

Manual de Etiqueta e Boas Maneiras / Cintiah Meneghetti.

1. ed. | Porto Alegre/RS | Liquidbook, 2018.

120p. | 21 cm

ISBN 978-85-61797-28-7

1. Etiqueta. 2. Boas maneiras. I. Título.

2018-984 | CDD: 395 | CDU: 395

Bibliotecário Responsável: Odílio Hilario Moreira Junior - CRB-8/9949



Agradecimentos



Agradecer não é apenas uma demonstração de educação. Saber agradecer é demonstrar reconhecimento pela ajuda e apoio que se recebe, e ainda mais pelas conquistas que obtemos na vida, por menores que sejam. Tenho certeza de uma coisa, agradecer não custa nada e tem um efeito superpositivo nas nossas vidas.

A gratidão é transformadora. Transforma um dia comum em um de graças, uma rotina de trabalho em uma de alegrias, e faz das coisas simples da vida, momentos abençoados.

Em especial desejo agradecer minha querida avó materna. Infinita fonte de amor, carinho, compreensão, apoio e sabedoria. Quero te agradecer por tudo! Você sempre foi a minha referência de vida, meu exemplo a seguir.

São tão grandes e diversos os sentimentos que carrego no coração por ela, que deveria existir uma palavra que resumisse todos. Talvez “amor” seja a que mais se aproxima, AMOR com uma enorme dose de gratidão.

Gratidão pela pessoa que sou e por todos os ensinamentos que me tornaram alguém melhor. Agradecerei sempre porque o que recebi, além de não ter preço, possui um valor gigante para mim – educação, acompanhada de “regrinhas” de etiqueta.

Mãe, para você só tenho palavras de carinho e também de agradecimento. Obrigada por todos os momentos dedicados a mim, pelas palavras, pelos conselhos, pelo amor, pela honestidade, pelo afeto, pela amizade.

Agradeço minha vida. Saiba que por toda ela irei honrar teu nome e a maravilhosa mãe que você é e sempre foi. Te amo com todo meu coração!

Agradeço ao meu esposo Lucas pela paciência, pela dedicação e por nunca desistir de mim. E acima de tudo, pelo incentivo, pois muitas vezes foi o empurrão que faltava.

Grata por sempre estar presente e disponível, seja no sorriso ou na lágrima. Agradeço por ser essa pessoa maravilhosa e um marido exemplar. Eu te amo! Admiro você, e em você reconheço como sou abençoada e afortunada. Obrigada por tudo meu herói!

Ana Paula, minha querida! Profissional extremamente competente. Linda de viver e com um dom incrível. Consegue passar para o papel toda a delicadeza e suavidade dos seus traços. Ilustradora maravilhosa que conseguiu deixar ainda mais belo este livro. Suas ilustrações enriquecem as páginas. Gratidão! Gratidão por você fazer parte desse projeto.

E com o coração carregado de eterna saudade, agradeço pelo amor, dedicação e grandes ensinamentos, minha avó querida. Este livro é todo dedicado a você e claro, a vocês leitoras. Muito obrigada!

Apresentação



Me considero uma mulher bem resolvida e aprendi que é importante manter a confiança em alta, acreditar em minhas qualidades e valorizar o que tenho de melhor. Ser uma mulher elegante não significa ser esnobe ou “nariz empinado”, mas ter consideração e moderação nas atitudes diárias.

Aprendi que ter classe não significa ter uma conta bancária “dos deuses”, usar as melhores marcas ou conhecer bons truques de moda e maquiagem.

O maior erro que uma mulher pode cometer é achar que bons modos é sinônimo de “frescura”, ou que etiqueta e boas maneiras fazem parte apenas do estilo de vida de gente rica. Ter boas maneiras e se portar de maneira atenciosa e socialmente aceitável, demonstra respeito, cuidado e consideração pelos outros.

Tive uma educação maravilhosa, devo tudo isso aos meus pais, mas principalmente a minha vó materna. Ela repassou praticamente todos os ensinamentos sobre etiqueta e boas maneiras que aprendi. De andar com livro em cima da cabeça, até ser uma boa anfitriã.

Minha vó falava que ter etiqueta e boas maneiras não é algo aplicável apenas para situações específicas, mas deve fazer parte do seu estilo de vida, para demonstrar educação, elegância e civilidade.

Confio que posso contribuir significativamente para ajudar minhas leitoras a sentirem-se cada vez mais confiantes e lindas. Não existe nada mais gratificante para uma mulher do que se sentir plena e elegante todos os dias.

Nada é mais forte e admirável que uma mulher que sabe o que quer e não tem medo de ser quem é!!!

Acredito firmemente que se você colocar sua mente e seu esforço em tudo o que faz, você está destinada ao sucesso.

Meu Instagram é uma fonte de inspiração que abrange tudo, desde moda, regras de etiqueta e coisas simples do dia a dia. Espero encorajar as pessoas a acrescentarem um pouco de beleza e simplicidade à vida cotidiana.

A vida é muito mais divertida quando está repleta de coisas bonitas. Viagem com as amigas, cafezinho em um bar charmoso, reunião com a família e mesmo um batom novo. Não precisa custar uma fortuna para construir uma vida elegante e colorida.

Compartilhe seu estilo de vida para inspirar!

Sumário





Agradecimentos | 6



Apresentação | 10



Capítulo 1 - Apresentação pessoal | 18

Capítulo 2 - Postura adequada | 38





Capítulo 3 - Dicas essenciais | 48



Capítulo 4 - Etiqueta básica em eventos | 58



Capítulo 5 - Como convidar para eventos | 70

Capítulo 6 - Regras básicas de etiqueta à mesa | 90



Capítulo 1

Apresentação pessoal





A apresentação pessoal é frequentemente subestimada como parte da comunicação pessoal e da primeira impressão que causamos nos outros. Mas se, como diz o ditado, a primeira impressão é a que fica, a forma como nos apresentamos aos outros diz muito sobre a nossa personalidade e influencia diretamente na relação que cultivaremos com os outros.

A apresentação pessoal é muito marcada pela forma como nos expressamos, pela simpatia, pelas boas maneiras e também pela forma como nos posicionamos, vestimos e portamos em diferentes situações. É normal que, quando conhecemos alguém ou temos que nos apresentar representado tanto a nós mesmos quanto uma empresa ou instituição, as pessoas formem opiniões sobre a primeira impressão que passamos.

O impacto visual, nestes momentos, é tão importante e marcante quanto o impacto verbal. No momento em que alguém está formando uma impressão sobre nós, precisamos nos apresentar bem para que sejamos vistos com bons olhos e não sejamos mal interpretados.

Pensando nisso, este livro traz uma compilação de dicas sobre apresentação pessoal.

*Cuidados no momento
da apresentação
pessoal*





Gestos

Os gestos são formas de se expressar por meio das mãos e do corpo e estão diretamente ligados à linguagem corporal. Às vezes, podemos até estar muito cientes do que falamos, mas não prestamos atenção à gesticulação e ao que cada gesto impensado que fazemos representa.

Ao falar, usar as mãos é uma forma eficiente de enfatizar algum ponto a que se quer dar atenção. Porém, o uso excessivo de gestos não vai fazer com que quem está ouvindo fique mais atento ao que você tem a dizer. Todo gesto deve ser moderado e harmonioso. Evite o excesso de gesticulação e a mímica.

A palavra

Antes de falar, pense. Sempre reflita sobre o que pretende dizer e analise se o que será dito não será considerado uma ofensa a quem vai ouvir. Também é preciso ter cuidado

para não ser mal interpretado. O bom vocabulário é muito importante, por isso que é essencial ler muito e sempre se atualizar.

É importante saber ler e interpretar cada momento: aprenda a falar e calar na hora certa. De nada adianta ter muito a dizer se a informação não será dada no momento correto. Por isso, saiba quando é a sua vez de falar e entenda o momento oportuno de ficar em silêncio.

A voz

Tão importante quanto saber o que dizer, é saber como dizer. Tenha cuidado com o tom de voz que usa. Falar muito alto ou pode acabar incomodando pessoas, assim como falar baixo demais pode ser desagradável a ponto de não ser audível. Nada mais desagradável do que pedir para a pessoa repetir diversas vezes o que falou. A voz deve ter, antes de tudo, simpatia e clareza.



Hábitos deselegantes

Não é incomum que tenhamos alguns hábitos ao falar que podem ser desagradáveis e que comprometam a impressão que passamos. Geralmente, eles são inconscientes e não percebemos que são algo que pode ser mudado. Alguns exemplos são:

- Gesticular nervosamente
- Roer unhas
- Torcer as mãos
- Morder os lábios
- Não parar de mexer no cabelo
- Segurar o queixo ou o rosto
- Segurar as mãos nos bolsos
- Brincar com a bolsa, joias e outros acessórios
- Prestar atenção em coisas fora da conversa
- Cruzar os braços

Além disso, é considerado deselegante em uma conversa:

- Uso de gírias em momentos em que elas não se enquadram
- Elogiar persistentemente e excessivamente
- Usar chavões ou ter vícios de linguagem como “compreende”, “entende”, “eu não disse”, “tipo”, entre outros
- Interromper. Quando interromper alguém, volte atrás e peça desculpas. É essencial deixar que as pessoas concluam seus pensamentos e frases
- Maledicência. Quando você fala mal de alguém numa conversa, parece que há falta de assunto e falta de cultura, além de muito deselegante. Este não deve ser tema numa conversa



Sobre as vestimentas

Aparência

A aparência pessoal é muito importante para o sucesso social e profissional. A questão visual é o primeiro ponto que se observa quando conhecemos alguém e por isso devemos ter muita atenção.

É fundamental cuidar dos cabelos, da pele e da mãos. Procure sempre ter os cabelos bem penteados, aparados e bem cuidados. O mesmo vale para as mãos: nada demonstra mais desleixo com o visual do que unhas muito grandes em homens ou esmaltes descascados em mulheres. Deixe as unhas bem aparadas e apresentáveis sempre.

Além disso, é importante ficar atento ao vestuário, que deve estar sempre limpo, sem amassados, e de acordo com cada situação.

Saber qual traje usar em determinado evento é fundamental para passar uma boa impressão e seguir as regras básicas de etiqueta de cada local.

Ao atender um evento, analise se o tipo de traje aparece no convite. Caso isso não aconteça, veja a data, o horário e o local que será realizado o evento. Alguns pequenos detalhes podem ajudar a decidir qual roupa será ideal para a ocasião.

Casamentos de dia geralmente exigem trajes diferentes de um casamento à noite, por exemplo. Assim como um casamento na praia também exige um traje diferente de um casamento num salão.

Se tiver dúvidas em relação ao traje, é possível perguntar diretamente ao anfitrião, sem preocupação de ser deselegante ou indiscreto. É muito melhor perguntar e acertar no visual do que comparecer ao evento e sentir-se deslocado em relação às roupas.

*Dicas de vestimentas
para cada ocasião*





Casamento diurno

Casamentos durante o dia geralmente permitem vestir roupas mais leves, de comprimento midi, cores claras e com estampas (florais e étnicas geralmente são boas opções).

Lembre-se de que, ainda que seja durante o dia, o evento é formal. Por isso, evite tecidos muito simples e vestidos muito curtos.

Os acessórios também podem fazer parte do visual, mas sem excessos. Um acessório muito chamativo pode acabar com um vestido bonito. Se o vestido for mais básico, sem muitos detalhes, é possível ousar nos acessórios. Porém se o objetivo for chamar a atenção apenas para o vestido, o ideal é optar por acessórios mais delicados.

Para homens, é importante não abrir mão do terno. Não há nada mais elegante do que um terno bem cortado que sirva perfeitamente, não é mesmo? Para casamentos diurnos, os homens também estão liberados para usarem ternos de tons mais claros, como cinza, bege ou areia, por exemplo, que são muito elegantes e distintos.

Independentemente de o casamento ser de dia ou à noite, é essencial cuidar com excessos. Se optar por um vestido estampado, faça uma maquiagem mais leve e pegue mais leve no penteado. O inverso também vale: vestidos básicos permitem maquiagem mais pesada e reforço no penteado. Pense no equilíbrio do visual, afinal, você não quer chamar mais atenção do que a própria noiva.

Casamento noturno

Os casamentos realizados durante a noite costumam exigir trajes formais. Mulheres podem usar vestidos longos, com brilho e detalhes moderados. As cores escuras podem ser usadas tranquilamente, mas é preciso ter cuidado com estampas chamativas e cores muito fortes.

Casamentos noturnos geralmente fornecem mais opções

de roupas, já que é possível optar por diversos estilos de vestidos longos e trabalhados diferentes. Porém é sempre importante prestar atenção ao equilíbrio do *look* e tomar cuidado para não exagerar. Analise o traje e evite excessos em uma só produção.

Vale lembrar que não é porque o casamento será realizado à noite, que, necessariamente o vestido ou os acessórios devem ser ousados e chamar atenção. Tudo é questão de equilíbrio. Se o vestido tiver um decote na parte da frente, o ideal é que seja mais comportado nas costas, e vice-versa.

Os sapatos ideais são de salto, de tamanho médio ou alto. O modelo irá depender do tipo de vestido. Lembre-se de que, apesar de ser um evento formal, o conforto é essencial. Não adianta estar com o vestido mais bonito da festa, se é praticamente impossível andar, certo?



Casamento na praia

Casamentos na praia geralmente permitem vestimentas confortáveis e mais casuais. Porém, tudo depende se o casamento será na areia ou num restaurante à beira-mar.

Se for na areia, é possível vestir vestidos leves, com cortes mais simples, cores claras e tecidos mais frescos – porém, sem perder a elegância. Homens podem vestir ternos de linho, em cores claras, camisas brancas. Os sapatos também precisam se adequar ao momento. Geralmente, sandálias baixas se enquadram bem neste tipo de evento. Como acessório, as flores podem complementar e deixar o visual ainda mais bonito.

Já se o casamento for em um restaurante à beira da praia, o traje poderá ainda ter tons cla-

ros e deverá ser confortável. São recomendados vestidos longos ou curtos, mais largos e soltinhos, com tecidos leves. Lembrando que tudo irá depender do tipo do evento, que poderá ser simples ou mais formal, mesmo na praia.

Formatura

Este é um evento que exige certa formalidade, porém é permitido usar detalhes diferenciados, como um decote, brilho ou uma modelagem mais justa. Na maioria das vezes, é possível ver o tipo de traje no próprio convite de formatura. Geralmente é indicado que os convidados usem o *sport chic* (esporte chique). Para não errar, a dica é vestir saia e blusa ou um vestido semi-formal, sempre arrebatando com salto alto e uma maquiagem apropriada.

Reuniões de família

Tudo depende do tipo de reunião, do nível de formalidade e da intimidade entre os familiares. Porém, optar por roupas discretas e confortáveis é uma forma de acertar sempre. Nada mais desconfortável do que escolher roupas curtas ou muito decotadas e ter que ficar cuidando ou ajustando o tempo todo, certo?

Opte por calças jeans, vestidos, macaquinhos, saias longas ou simplesmente a combinação shorts e camiseta.

Assim como em reuniões de família, o traje para um churrasco também deve ser confortável e informal. Os vestidos leves são bem apropriados, porém é preciso cuidar com o vento: vestidos muito soltos podem levantar o tempo todo e ser um desconforto. Deixe de lado roupas muito justas e muito curtas.



Vista-se mal
e notarão
o vestido.
Vista-se bem
e notarão a
mulher.

Coco Chanel