

CURRÍCULO, LINKEDIN E ENTREVISTA DE EMPREGO: PREPARANDO-SE PARA AS OPORTUNIDADES

Conquistar uma oportunidade profissional começa muito antes do primeiro dia de trabalho. Para muitos jovens, esse percurso passa pela elaboração do primeiro currículo, pela organização de uma presença profissional no ambiente digital e pela participação em uma entrevista de emprego.

Essas etapas podem gerar insegurança, principalmente quando ainda não existe experiência profissional formal. Entretanto, iniciar uma trajetória não significa começar sem nada para apresentar. Formação, cursos, projetos, atividades acadêmicas, conhecimentos, habilidades e experiências desenvolvidas em diferentes contextos também ajudam a contar quem é aquele candidato e quais caminhos pretende construir.

Essa perspectiva orientou a oficina sobre LinkedIn e Entrevista de Emprego, desenvolvida pelo Projeto Qualifique+ no Colégio Estadual Martins Borges. A ação contou com 32 participantes e trabalhou elaboração de currículo, perfil profissional no LinkedIn e simulação de entrevistas. Os currículos produzidos foram observados considerando clareza, organização, objetividade e apresentação, enquanto as entrevistas simuladas envolveram aspectos como postura, comunicação, preparação e controle emocional.

A experiência mostrou que falar sobre empregabilidade se torna mais significativo quando o participante pode colocar o conhecimento em prática.

4.1 O currículo como apresentação da trajetória

O currículo é uma forma organizada de apresentar informações relevantes sobre a trajetória de uma pessoa.

Para quem está buscando a primeira oportunidade, sua elaboração pode parecer difícil justamente porque ainda não existe uma longa experiência profissional para apresentar. Nesses casos, é importante compreender que o currículo precisa representar o momento atual do candidato.

Mais importante do que tentar preencher espaços é selecionar informações verdadeiras e relevantes.

Um currículo pode apresentar dados de identificação e contato, objetivo profissional, formação, experiências, quando houver, cursos, projetos e conhecimentos relacionados às oportunidades pretendidas.

A organização dessas informações precisa favorecer uma leitura rápida e clara.

Na atividade realizada pelo Qualifique+, quatro critérios orientaram a análise dos currículos: clareza, organização, objetividade e apresentação.

Esses mesmos critérios podem orientar qualquer pessoa que esteja preparando seu primeiro currículo.

- **Clareza**

Quem lê deve conseguir compreender facilmente as informações apresentadas.

Evite descrições confusas, abreviações pouco conhecidas e informações sem contexto.

- **Organização**

As informações precisam estar distribuídas de maneira lógica.

Títulos e seções ajudam o leitor a localizar rapidamente formação, experiências e conhecimentos.

- **Objetividade**

Um currículo não precisa contar toda a história de vida do candidato.

É necessário selecionar aquilo que contribui para apresentar seu perfil em relação à oportunidade desejada.

- **Apresentação**

A organização visual também influencia a leitura.

Excesso de elementos decorativos, diferentes tipos de fonte ou informações distribuídas sem padronização podem dificultar a compreensão.

DICA QUALIFIQUE+

Antes de enviar seu currículo, faça uma leitura imaginando que você não conhece a pessoa descrita nele.

Em poucos segundos é possível compreender quem ela é, o que está estudando, o que sabe fazer e qual oportunidade procura?

4.2 O que colocar no primeiro currículo?

Não possuir experiência profissional formal não significa necessariamente ter um currículo vazio.

O estudante pode analisar sua trajetória e identificar experiências formativas que sejam pertinentes à oportunidade pretendida.

Um modelo simples pode ser organizado da seguinte maneira:

- Dados de identificação
- Nome completo
- Cidade/Estado
- Telefone
- E-mail profissional
- LinkedIn, quando pertinente

Não é necessário transformar essa seção em uma extensa ficha pessoal. O objetivo é permitir a identificação e o contato.

Objetivo profissional

O objetivo deve indicar, de maneira breve, a área ou tipo de oportunidade pretendida.

Evite utilizar o espaço apenas para frases genéricas. Sempre que possível, procure relacioná-lo à oportunidade buscada.

Formação acadêmica

Informe a instituição, o curso e a situação atual da formação.

Exemplo:

Ensino Médio/Técnico em Administração

Instituição: _____

Conclusão prevista: _____

Experiências

Caso já tenha desenvolvido atividades profissionais, elas podem ser apresentadas de forma organizada, informando local, função, período e principais atividades.

Quando ainda não houver experiência formal, projetos escolares, acadêmicos ou outras atividades relevantes podem ser apresentados em uma seção própria, desde que descritos de maneira verdadeira.

Cursos e formação complementar

Cursos relacionados à área pretendida podem contribuir para demonstrar conhecimentos adicionais e interesse pelo desenvolvimento profissional.

Conhecimentos e habilidades

Podem ser informados conhecimentos pertinentes e que o candidato realmente possua.

Isso é importante porque aquilo que aparece no currículo pode posteriormente ser abordado durante uma entrevista.

ATENÇÃO

Não inclua uma habilidade apenas porque ela parece interessante para a vaga.

O currículo deve representar aquilo que você realmente sabe e já desenvolveu.

4.3 Um modelo simples para começar

Uma das propostas deste e-book é permitir que as experiências desenvolvidas no Qualifique+ continuem sendo utilizadas por outros jovens. Por isso, o modelo abaixo pode servir como ponto de partida.

MEU PRIMEIRO CURRÍCULO

NOME COMPLETO

Cidade – Estado | Telefone | E-mail | LinkedIn

OBJETIVO

Descreva brevemente a área ou oportunidade que procura.

FORMAÇÃO

Curso: _____

Instituição: _____

Período/Conclusão: _____

EXPERIÊNCIAS

Informe experiências profissionais, quando houver.

PROJETOS E ATIVIDADES

CURSOS COMPLEMENTARES

CONHECIMENTOS E HABILIDADES

O modelo não precisa ser seguido de maneira rígida. Sua função é ajudar o jovem a compreender quais informações podem ser organizadas inicialmente.

4.4 Checklist antes de enviar

Antes de considerar o currículo finalizado, algumas perguntas podem ajudar na revisão.

CHECKLIST QUALIFIQUE+ — MEU CURRÍCULO ESTÁ PRONTO?

- Meu nome e meus contatos estão corretos?
- Utilizei um e-mail adequado para contato profissional?
- Meu objetivo está claro?
- Minha formação está atualizada?
- As informações estão organizadas?
- Descrevi apenas conhecimentos que realmente possuo?
- Revisei a ortografia?
- O documento está visualmente fácil de ler?
- Evitei informações desnecessárias?
- Outra pessoa conseguiria entender rapidamente minha trajetória?

Essas questões dialogam especialmente com os critérios de clareza, organização, objetividade e apresentação utilizados na experiência do Qualifique+.

4.5 LinkedIn: construindo uma presença profissional

A oficina desenvolvida pelo projeto também abordou a construção do perfil no LinkedIn.

Para quem está começando, uma rede profissional pode ser utilizada como espaço para organizar e apresentar formação, experiências, projetos e interesses profissionais.

O perfil deve estar coerente com a trajetória real do estudante.

É possível apresentar formação acadêmica, cursos, projetos desenvolvidos e conhecimentos adquiridos. Conforme novas experiências surgem, o perfil pode ser atualizado.

Um ponto importante é perceber que currículo e perfil profissional digital precisam conversar entre si.

Se uma formação aparece como concluída no currículo, por exemplo, mas consta de maneira diferente no perfil profissional, essa inconsistência pode gerar dúvidas.

Da mesma maneira, não é adequado exagerar conhecimentos ou atribuir a si mesmo experiências que não foram realizadas.

Construir uma presença profissional não significa parecer mais experiente do que realmente se é.

Significa apresentar com clareza aquilo que já foi construído e demonstrar os caminhos que estão sendo desenvolvidos.

4.6 Antes de publicar, pense na sua identidade profissional

Ambientes digitais também são espaços de comunicação.

A maneira como uma pessoa descreve suas experiências, apresenta projetos e interage profissionalmente contribui para a construção de sua presença digital.

Por isso, antes de publicar alguma informação relacionada à sua trajetória, vale perguntar:

Essa informação é verdadeira?

Ela ajuda a compreender minha formação ou meus interesses?

Estou confortável em associá-la à minha identidade profissional?

Essa reflexão não deve produzir medo de utilizar redes sociais. O objetivo é desenvolver consciência sobre aquilo que se escolhe tornar público.

NA PRÁTICA — CONSTRUINDO MEU PERFIL

Antes mesmo de criar ou atualizar um perfil profissional, escreva em uma folha:

Minha formação atual: _____

Áreas que despertam meu interesse: _____

Cursos que já realizei: _____

Projetos dos quais participei: _____

Conhecimentos que possuo: _____

Competências que quero desenvolver: _____

O exercício ajuda a organizar as informações antes de transformá-las em um perfil público.

4.7 Chegou a hora da entrevista

Se o currículo ajuda a apresentar uma trajetória, a entrevista cria uma oportunidade para falar sobre ela.

Esse momento costuma provocar insegurança, especialmente quando se trata da primeira experiência.

Na oficina do Qualifique+, a preparação para entrevistas foi trabalhada de maneira prática. Os participantes vivenciaram entrevistas simuladas e foram observados considerando postura, comunicação, preparação e controle emocional.

Esses quatro elementos podem servir como orientação para quem está se preparando para uma situação semelhante.

A preparação começa antes da entrevista.

Revisar o currículo é um passo simples e importante. Se determinada informação foi colocada no documento, o candidato precisa conseguir falar sobre ela.

Também é útil conhecer previamente as informações disponíveis sobre a oportunidade e organizar mentalmente experiências que possam ser utilizadas durante a conversa.

4.8 Perguntas simples podem parecer difíceis

Uma pergunta muito comum em entrevistas é:

“Fale um pouco sobre você.”

Apesar de parecer simples, ela pode gerar dificuldade porque é bastante aberta.

Uma boa estratégia é organizar a resposta em torno da trajetória relacionada à oportunidade.

Por exemplo:

“Atualmente estou cursando _____. Tenho interesse na área de _____ e, durante minha formação, participei de _____, onde tive contato com _____. Estou buscando uma oportunidade para desenvolver principalmente _____ e adquirir experiência profissional.”

Esse é apenas um exemplo de estrutura, não uma resposta para ser decorada.

Respostas excessivamente ensaiadas podem perder naturalidade. O mais importante é compreender aquilo que se deseja comunicar.

Outras perguntas podem surgir:

Por que você se interessou por esta oportunidade?

Quais são seus pontos fortes?

Que habilidade você ainda precisa desenvolver?

Como você trabalha em equipe?

Conte uma situação em que precisou resolver um problema.

Não existe uma resposta universalmente correta para essas perguntas.

Existe a necessidade de responder com sinceridade, organização e capacidade de relacionar a resposta às próprias experiências.

4.9 “Qual é o seu defeito?”

Algumas perguntas de entrevista são conhecidas justamente porque provocam desconforto.

Quando alguém pergunta sobre uma dificuldade ou ponto a desenvolver, tentar apresentar uma qualidade disfarçada de defeito pode produzir uma resposta pouco significativa.

Uma alternativa mais madura é reconhecer algo verdadeiro e demonstrar o que está sendo feito para melhorar.

Uma estrutura possível é:

o que preciso desenvolver + como isso aparece + o que estou fazendo para melhorar.

Por exemplo:

“Tenho dificuldade para falar diante de grupos muito grandes. Percebi isso durante apresentações escolares e tenho procurado participar mais dessas atividades e me preparar previamente para ganhar segurança.”

A resposta demonstra consciência sobre uma dificuldade e iniciativa para desenvolver-se.

Curiosamente, os próprios extensionistas do Qualifique+ vivenciaram algo semelhante. O relatório registra nervosismo e insegurança como dificuldades iniciais, enfrentadas por meio de ensaios prévios e melhor distribuição das falas.

Ou seja, reconhecer uma dificuldade não representa necessariamente incapacidade.

Pode representar autoconhecimento e disposição para evoluir.

4.10 Comunicação durante a entrevista

Uma entrevista é uma conversa profissional.

Ouvir a pergunta com atenção é tão importante quanto responder.

Se uma pergunta não estiver clara, pedir que seja repetida ou esclarecida pode ser melhor do que responder algo que não foi perguntado.

Também não é necessário responder imediatamente a todas as questões. Em determinadas situações, alguns segundos para organizar o pensamento podem contribuir para uma resposta mais

clara.

A postura também não deve ser confundida com rigidez.

O objetivo é demonstrar atenção, respeito e interesse pela conversa.

E o nervosismo?

Ele pode existir.

A própria experiência do projeto mostrou a importância do controle emocional nas entrevistas simuladas.

Preparação ajuda, mas não significa eliminar todas as emoções. Aprender a reconhecer e administrar essas emoções será justamente um dos assuntos aprofundados no próximo capítulo.

4.11 Depois da entrevista

Nem todo processo seletivo terminará com uma contratação.

Essa possibilidade precisa fazer parte da preparação profissional.

Uma resposta negativa pode estar relacionada a inúmeros fatores e não deve impedir que o jovem observe a experiência como oportunidade de desenvolvimento.

Depois de uma entrevista, algumas perguntas podem ajudar:

O que consegui explicar bem?

Em qual pergunta tive maior dificuldade?

Consegui falar sobre minhas experiências?

O nervosismo interferiu muito na minha comunicação?

O que faria diferente em uma próxima oportunidade?

Essa autoavaliação transforma a experiência em aprendizado.

4.12 Faça você também: entrevista simulada

A experiência realizada no Qualifique+ pode ser adaptada para escolas, universidades e outros espaços formativos.

ATIVIDADE — SIMULAÇÃO DE ENTREVISTA

Objetivo: proporcionar uma primeira experiência de entrevista em ambiente educativo.

Organização: os participantes podem trabalhar em duplas ou pequenos grupos, alternando os papéis de candidato e entrevistador.

Perguntas sugeridas: apresentação pessoal; interesse pela oportunidade; conhecimentos e

habilidades; trabalho em equipe; experiências formativas; pontos que deseja desenvolver.

Aspectos para observação:

- Postura
- Comunicação
- Preparação
- Controle emocional

Após a simulação, deve ocorrer uma conversa sobre os pontos positivos e aqueles que podem ser desenvolvidos.

A proposta é inspirada na experiência realizada durante o Qualifique+, preservando os quatro critérios registrados pelo projeto para a entrevista simulada.

O objetivo da atividade não é selecionar vencedores.

É permitir que o participante experimente uma situação nova, receba orientações e perceba aspectos que poderá desenvolver antes de enfrentar uma entrevista real.

4.13 Preparação gera confiança, não respostas decoradas

Currículo, perfil profissional e entrevista possuem funções diferentes, mas compartilham um mesmo elemento: todos precisam representar a trajetória real do candidato.

Não é necessário inventar experiências para elaborar um bom currículo.

Não é necessário construir uma personalidade diferente para criar uma presença profissional.

E não é necessário decorar respostas para participar de uma entrevista.

O que faz diferença é conhecer a própria trajetória, organizar informações, preparar-se e conseguir comunicá-las.

A experiência desenvolvida pelo Qualifique+ demonstrou o valor dessa preparação ao permitir que os jovens não apenas recebessem orientações, mas elaborassem currículos e vivenciassem entrevistas simuladas. A avaliação da atividade registrou altos índices de satisfação e depoimentos positivos sobre a experiência.

Preparar documentos e respostas, entretanto, representa apenas uma parte desse processo.

Existe outra dimensão que acompanha uma entrevista, o primeiro emprego, as relações profissionais e inúmeros outros momentos da vida: a maneira como reconhecemos e administramos nossas emoções.

É sobre essa dimensão que trataremos a seguir.