

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

DÊ O PRÓXIMO PASSO

Transforme descoberta em ação: currículo, procura de vagas, entrevista e mudança de carreira.

planejar → agir → ajustar → avançar

*Você não precisa ter o caminho inteiro pronto.
Precisa apenas saber qual é o próximo passo possível.*

QUINTO PASSO

Chegou a hora de sair do papel

Você já se conheceu melhor, explorou possibilidades, pesquisou profissões e experimentou uma área. Agora é hora de transformar tudo isso em movimento.

Escolha um objetivo para os próximos 30 dias

Não tente resolver tudo de uma vez. Defina um alvo concreto: montar currículo, procurar o primeiro emprego, mudar de área, conseguir uma entrevista ou iniciar uma qualificação.

O seu próximo passo precisa ser:

- específico — saber exatamente o que você vai fazer;
- possível — caber na sua realidade atual;
- mensurável — dar para perceber se você avançou;
- simples — pequeno o bastante para começar agora.

Exemplo

Em vez de “quero melhorar de vida”, prefira: “até sexta-feira vou terminar meu currículo e enviar para cinco vagas que façam sentido para mim.”

SEU CURRÍCULO

Currículo bom é claro, direto e verdadeiro

O currículo não precisa contar sua vida inteira. Ele precisa ajudar quem lê a entender rapidamente quem você é, o que sabe fazer e para qual oportunidade está se apresentando.

1. Dados básicos

Nome, cidade, telefone, e-mail profissional e, se tiver, LinkedIn. Não precisa colocar documentos pessoais.

2. Objetivo

Escreva a área ou função que procura. Evite frases genéricas como “qualquer oportunidade”.

3. Experiência

Coloque empresa, função, período e principalmente o que você fazia ou entregava.

4. Formação

Cursos técnicos, faculdade, ensino médio e qualificações relevantes para a vaga.

5. Habilidades

Ferramentas, sistemas, idiomas, atendimento, manutenção, organização, vendas ou outras competências reais.

Regra de ouro

Nunca invente experiência, curso ou habilidade. Um currículo simples e verdadeiro é melhor do que um currículo “bonito” que você não consegue sustentar numa entrevista.

ANTES DE ENVIAR

Faça uma revisão de 2 minutos

- ☐ Meu telefone e e-mail estão corretos?
- ☐ Meu objetivo combina com a vaga?
- ☐ Retirei erros de português e informações desnecessárias?
- ☐ As experiências estão em ordem da mais recente para a mais antiga?
- ☐ Dá para entender em poucos segundos o que eu sei fazer?
- ☐ O arquivo tem um nome profissional, como Nome_Sobrenome_Curriculo.pdf?

Um currículo para cada direção

Se você procura vagas em áreas muito diferentes, vale adaptar o objetivo e destacar experiências ou cursos mais relevantes para cada tipo de oportunidade.

Não precisa enfeitar demais.

Precisa facilitar a leitura.

Não espere a vaga perfeita aparecer

Procurar emprego é também uma rotina. Quanto mais organizado for o processo, menor a chance de você depender apenas da sorte.

Sites de vagas

Pesquise plataformas conhecidas, páginas de empresas e oportunidades locais. Use filtros por cidade, área e nível de experiência.

LinkedIn

Mantenha perfil básico atualizado, siga empresas, procure vagas e conecte-se com pessoas da sua área.

Rede de contatos

Avise pessoas de confiança que está procurando oportunidade. Muitas vagas chegam por indicação antes mesmo de serem divulgadas.

Empresas da sua região

Faça uma lista de lugares onde você gostaria de trabalhar e visite os canais oficiais de carreira.

Agências e programas locais

Prefeituras, centros públicos de emprego, escolas técnicas e instituições podem divulgar vagas e programas de entrada.

CONTROLE SUA BUSCA

Crie uma lista simples de vagas

Anotar onde você se candidatou evita repetir envios, perder prazos e esquecer entrevistas.

EMPRESA	VAGA	DATA	RETORNO
---------	------	------	---------

Meta realista

Escolha uma quantidade que você consiga cumprir com qualidade. Cinco candidaturas bem escolhidas podem valer mais do que cinquenta envios aleatórios.

ENTREVISTA

Entrevista não é interrogatório

É uma conversa em que os dois lados tentam entender se existe combinação entre a vaga, a empresa e você. Preparação ajuda a diminuir o nervosismo.

Conte sobre você

Prepare uma resposta de 40 a 60 segundos: quem você é profissionalmente, experiência principal e o que procura agora.

Por que quer esta vaga?

Mostre que entendeu a oportunidade e diga o que chamou sua atenção nela.

Qual seu ponto forte?

Escolha algo real e dê um exemplo concreto.

E um ponto a desenvolver?

Mostre consciência e explique o que está fazendo para melhorar.

Por que saiu do último emprego?

Responda de forma objetiva, sem transformar a entrevista em crítica a pessoas ou empresas.

NA HORA DA ENTREVISTA

Pequenos cuidados fazem diferença

- Chegue alguns minutos antes ou teste o link, câmera e áudio se a entrevista for online.
- Leia novamente a descrição da vaga antes de conversar.
- Responda o que foi perguntado; não tente decorar um discurso inteiro.
- Se não souber algo, seja sincero e mostre disposição para aprender.
- Tenha exemplos de situações em que resolveu um problema, ajudou alguém ou entregou um resultado.
- No final, faça uma pergunta sobre rotina, equipe, próximos passos ou expectativas da função.

Uma entrevista que não virou contratação ainda pode ensinar

Depois, anote o que foi fácil, onde travou e qual pergunta te pegou de surpresa. A próxima conversa pode ser melhor justamente por causa desta.

Você não precisa ter experiência em tudo

Quem está começando ou mudando de área costuma pensar: “ninguém vai me contratar porque ainda não fiz isso”. Mas experiência também pode ser construída por etapas.

Cursos curtos

Mostram iniciativa e ajudam você a falar da área com mais segurança.

Projetos pessoais

Um trabalho simples, portfólio, exercício, perfil, planilha, página ou projeto pode demonstrar habilidade.

Voluntariado

Pode gerar experiência real de organização, atendimento, comunicação ou apoio a projetos.

Funções de entrada

Às vezes a porta de entrada não é o cargo final que você deseja, mas uma função próxima que permite aprender por dentro.

Experiência transferível

Organização, liderança, atendimento, manutenção, vendas e resolução de problemas podem valer em outra área também.

Recomeçar não significa voltar ao zero

Quem muda de área leva junto experiência de vida, disciplina, responsabilidade, contatos e habilidades adquiridas em outros trabalhos.

1. Não abandone tudo no impulso

Se possível, teste a nova área antes: faça curso, converse com profissionais, pesquise vagas e entenda a faixa de entrada.

2. Descubra o que você já leva

Liste conhecimentos e habilidades que podem ser aproveitados no novo caminho.

3. Identifique a lacuna

O que falta aprender para conseguir a primeira oportunidade? Foque nisso antes de acumular cursos aleatórios.

4. Crie uma transição possível

Talvez seja por etapas: curso, projeto, contato com a área, candidatura e só depois mudança completa.

Recomeço com planejamento é diferente de começar do zero.

Escolha um movimento concreto por semana

SEMANA 1

Atualizar currículo e perfil profissional. Definir uma área principal de busca.

SEMANA 2

Pesquisar vagas, empresas e exigências mais comuns. Identificar uma habilidade que precisa reforçar.

SEMANA 3

Enviar candidaturas selecionadas e conversar com pelo menos duas pessoas da área.

SEMANA 4

Revisar resultados, melhorar currículo e respostas de entrevista e decidir o próximo ciclo.

Meu objetivo para os próximos 30 dias

Meu primeiro passo será:

VOCÊ CHEGOU ATÉ AQUI

Agora o caminho é seu

Este guia não escolheu uma profissão por você — e nem deveria. Ele ajudou a transformar uma dúvida grande em passos menores e mais claros.

- 1 — Você conheceu melhor seu perfil.
- 2 — Viu áreas que podem combinar com você.
- 3 — Conheceu profissões e suas rotinas.
- 4 — Experimentou possibilidades com cursos curtos.
- 5 — Transformou tudo isso em um plano de ação.

Se ainda estiver em dúvida, tudo bem

Volte um passo, experimente outra área e compare. Decidir melhor também é saber quando ainda vale investigar um pouco mais.

**Você não precisa ter tudo resolvido hoje.
Mas agora você já sabe como continuar.**