

VOCÊ NÃO ESTÁ SOZINHO

CONHEÇA SUAS PROFISSÕES

Descubra o que cada profissão faz, como é a rotina, o que estudar e onde você pode atuar.

área → profissão → realidade

Gostar de uma área é o começo.

Conhecer a realidade das profissões é o próximo passo.

TERCEIRO PASSO

Agora vamos olhar para profissões de verdade

Você já conheceu melhor seu perfil e identificou áreas que despertam interesse. Agora é hora de sair do nome da área e entender o trabalho que existe dentro dela.

A pergunta agora é:

“Como é a rotina dessa profissão, o que eu preciso aprender e consigo me imaginar fazendo isso?”

Não escolha apenas pelo nome bonito, pelo salário que alguém contou ou porque outra pessoa disse que combina com você. Uma escolha fica mais segura quando você conhece a realidade.

O que observar em cada profissão

- O que a pessoa faz durante um dia comum de trabalho.
- Em quais ambientes pode atuar.
- Que formação costuma ser exigida: curso livre, técnico ou superior.
- Se o trabalho envolve mais pessoas, dados, máquinas, criação ou cuidado.
- Que parte da rotina parece interessante — e qual parte não combina com você.

Use este caderno como ponto de partida

As profissões abaixo são exemplos para você investigar. Uma mesma área pode ter dezenas de caminhos diferentes.

CONHEÇA AS PROFISSÕES

Se você se interessa por PESSOAS E COMUNICAÇÃO

Aqui entram profissões em que conversar, explicar, negociar, orientar, ensinar ou criar relacionamento faz parte da rotina.

Professor / Instrutor

Planeja aulas ou treinamentos, explica conteúdos, acompanha aprendizado e adapta a forma de ensinar a diferentes pessoas.

Recursos Humanos

Atua com recrutamento, treinamento, desenvolvimento, integração de pessoas e apoio às rotinas de gestão de equipes.

Vendas / Comercial

Entende necessidades, apresenta soluções, negocia, acompanha clientes e trabalha com metas e relacionamento.

Atendimento / Experiência do cliente

Orienta clientes ou usuários, resolve dúvidas e problemas e ajuda a melhorar a experiência com produtos ou serviços.

Marketing / Comunicação

Planeja campanhas, conteúdo, redes sociais, eventos, comunicação interna e relacionamento com diferentes públicos.

Turismo / Eventos / Hospitalidade

Organiza experiências, recebe pessoas, coordena serviços, roteiros, eventos ou atividades ligadas a viagens e hospitalidade.

Observe

Você gostaria de passar boa parte do dia explicando, ouvindo, negociando, apresentando ou ajudando pessoas a tomar decisões?

CONHEÇA AS PROFISSÕES

Se você se interessa por ANÁLISE, ORGANIZAÇÃO E TECNOLOGIA

São caminhos para quem gosta de entender como algo funciona, organizar informações, comparar dados, planejar e resolver problemas de forma lógica.

Administração

Organiza recursos, documentos, processos, equipes e rotinas. Pode atuar em praticamente qualquer tipo de organização.

Finanças / Contabilidade

Trabalha com orçamento, custos, registros, pagamentos, controles, impostos, relatórios e análise financeira.

Tecnologia da Informação

Pode atuar com suporte, sistemas, programação, redes, segurança, dados ou implantação de soluções digitais.

Logística

Planeja estoques, transporte, armazenagem, prazos e fluxo de materiais para que produtos e recursos cheguem ao lugar certo.

Qualidade / Processos

Cria padrões, acompanha indicadores, investiga falhas e procura maneiras de tornar o trabalho mais seguro e eficiente.

Engenharia / Dados

Usa matemática, tecnologia e análise para desenvolver soluções, projetos, modelos ou melhorias em sistemas e operações.

Observe

Você gosta de investigar por que algo não funciona, comparar alternativas e organizar uma solução antes de agir?

CONHEÇA AS PROFISSÕES

Se você se interessa por TRABALHO PRÁTICO E TÉCNICO

Aqui estão profissões em que o resultado aparece de forma concreta: algo é instalado, consertado, produzido, construído, operado ou colocado para funcionar.

Manutenção

Inspeciona equipamentos e instalações, previne falhas, executa reparos e ajuda a manter máquinas, prédios e sistemas funcionando.

Elétrica / Eletrotécnica

Instala, testa e mantém circuitos, painéis, equipamentos e sistemas elétricos, seguindo normas de segurança.

Mecânica

Trabalha com máquinas, motores, veículos e equipamentos, realizando diagnóstico, montagem, ajustes e manutenção.

Construção / Edificações

Participa de obras, reformas, instalações, leitura de projetos, medição, execução e acompanhamento de serviços.

Produção Industrial

Opera ou acompanha processos produtivos, máquinas, qualidade, segurança, ritmo de produção e melhoria de operação.

Refrigeração / Climatização / Instalações

Instala, regula e mantém sistemas de ar-condicionado, refrigeração e outras instalações técnicas.

Lembre-se

Curso superior não é o único caminho. Formação técnica, qualificação profissional e experiência prática podem abrir carreiras sólidas e especializadas.

CONHEÇA AS PROFISSÕES

Se você se interessa por CRIAÇÃO, CUIDADO E EXPERIÊNCIAS

São profissões para quem gosta de criar algo novo, melhorar ambientes ou experiências, ensinar, cuidar ou perceber necessidades que nem sempre são óbvias.

Design

Cria soluções visuais, marcas, peças, interfaces, produtos ou experiências pensando em função, clareza e estética.

Produção de conteúdo / Fotografia / Audiovisual

Transforma ideias em textos, imagens, vídeos, roteiros e materiais para informar, ensinar, divulgar ou contar histórias.

Educação / Desenvolvimento humano

Ensina, orienta, acompanha aprendizado e ajuda pessoas a desenvolver conhecimentos e habilidades.

Saúde e cuidado

Reúne diferentes profissões voltadas à prevenção, acompanhamento, reabilitação, bem-estar e atendimento às necessidades das pessoas.

Estética / Beleza / Imagem

Combina técnica, atendimento e cuidado pessoal em serviços ligados à aparência, bem-estar e experiência do cliente.

Projetos sociais / Assistência

Atua com orientação, inclusão, apoio a comunidades, desenvolvimento de projetos e acesso a serviços e oportunidades.

Observe

Você se sente realizado quando cria algo, melhora a experiência de alguém ou percebe que seu trabalho produziu cuidado e transformação?

A mesma profissão pode ter rotinas muito diferentes

O nome da profissão não conta toda a história. O ambiente, o tipo de empresa, o horário, o público e a especialidade podem mudar completamente a experiência.

Exemplo 1 — Tecnologia

Uma pessoa pode trabalhar programando, atendendo usuários, cuidando de redes, analisando dados ou protegendo sistemas. Tudo está dentro de tecnologia, mas a rotina muda muito.

Exemplo 2 — Saúde

Há profissões com contato intenso com pacientes e outras mais ligadas a laboratório, gestão, equipamentos, dados ou prevenção.

Exemplo 3 — Manutenção

Pode envolver máquinas industriais, prédios, veículos, equipamentos hospitalares, refrigeração, elétrica ou sistemas automatizados.

Antes de dizer “essa profissão é para mim”, pesquise:

- Como é um dia comum de trabalho?
- O trabalho é mais individual ou em equipe?
- Onde normalmente essa pessoa trabalha?
- Que formação é necessária para começar?
- Existe uma porta de entrada mais curta para experimentar a área?
- O que as pessoas dessa profissão mais gostam — e o que consideram difícil?

SUA VEZ

Escolha três profissões para investigar

Volte às áreas que você marcou no caderno anterior. Agora escolha três profissões que despertaram curiosidade. Não é uma decisão definitiva — é uma investigação.

PROFISSÃO 1

Nome:

O que mais me chamou atenção:

O que eu preciso pesquisar antes de decidir:

PROFISSÃO 2

Nome:

O que mais me chamou atenção:

O que eu preciso pesquisar antes de decidir:

PROFISSÃO 3

Nome:

O que mais me chamou atenção:

O que eu preciso pesquisar antes de decidir:

Uma boa pesquisa evita escolhas por impulso

Você não precisa se apaixonar por uma profissão no primeiro contato. Basta descobrir quais merecem ser conhecidas melhor.

PRÓXIMO PASSO

Agora experimente antes de decidir

Você já fez três coisas importantes: conheceu melhor seu perfil, identificou áreas possíveis e começou a olhar para profissões concretas.

4 — EXPERIMENTE COM CURSOS GRATUITOS

Faça cursos curtos, conheça conteúdos básicos e descubra na prática se aquela área desperta vontade de continuar.

**Conhecer uma profissão ajuda.
Experimentar um pouco dela pode ajudar ainda mais.**