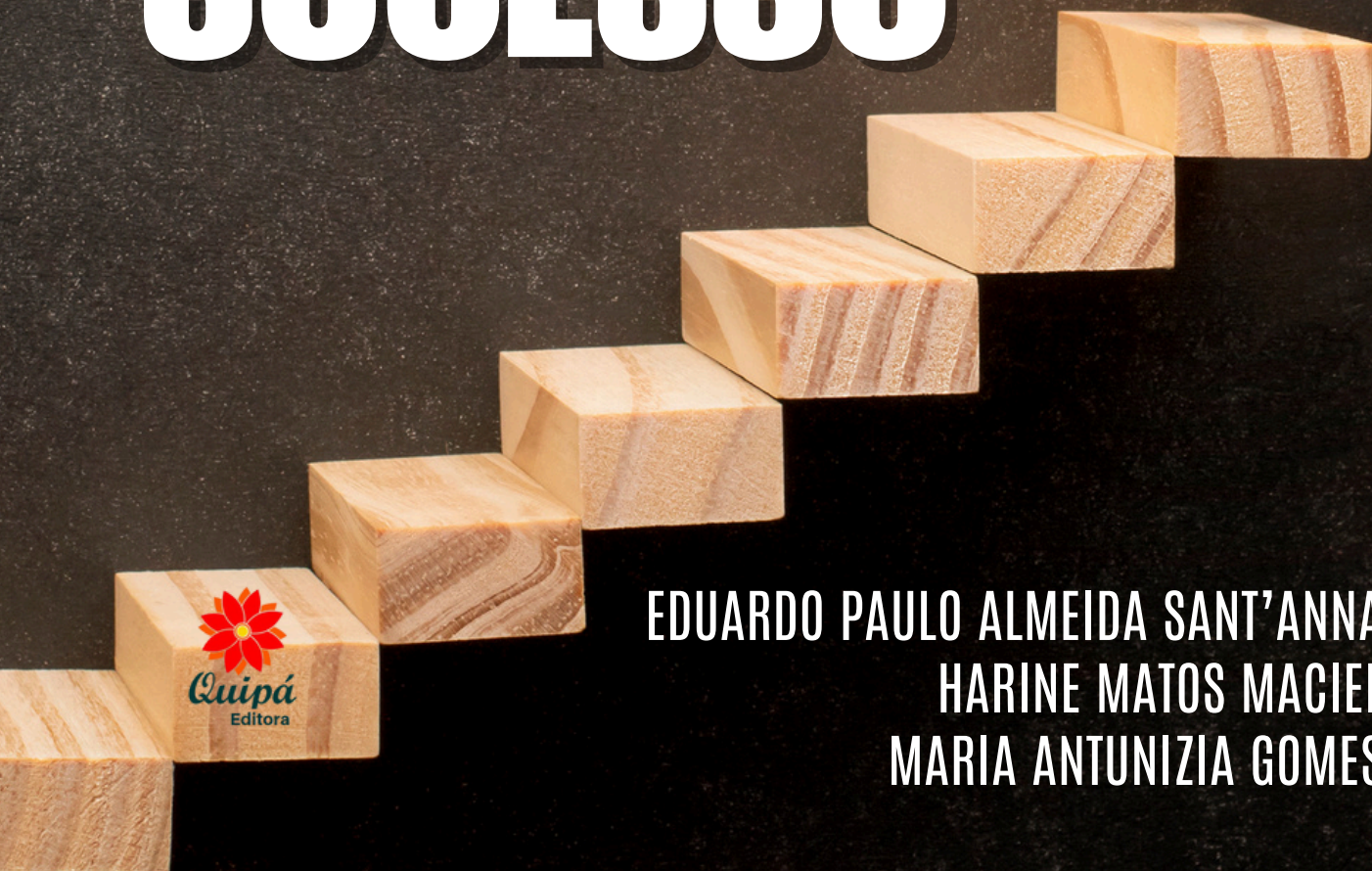


COMO TER UMA VIDA ACADÊMICA E PROFISSIONAL DE SUCESSO



EDUARDO PAULO ALMEIDA SANT'ANNA
HARINE MATOS MACIEL
MARIA ANTUNIZIA GOMES

COMO TER UMA VIDA ACADÊMICA E PROFISSIONAL DE SUCESSO



EDUARDO PAULO ALMEIDA SANT'ANNA
HARINE MATOS MACIEL
MARIA ANTUNIZIA GOMES

**COMO TER UMA VIDA ACADÊMICA E
PROFISSIONAL DE SUCESSO**

1ª Edição

Quipá Editora
2025

Copyright © dos autores e autoras. Todos os direitos reservados.

Esta obra é publicada em acesso aberto. O conteúdo dos capítulos, os dados apresentados, bem como a revisão ortográfica e gramatical são de responsabilidade de seus autores, detentores de todos os Direitos Autorais, que permitem o download e o compartilhamento, com a devida atribuição de crédito, mas sem que seja possível alterar a obra, de nenhuma forma, ou utilizá-la para fins comerciais.

Capa e projeto gráfico dos autores.

Elementos gráficos utilizados a partir do banco de imagens gratuitas do Canva.

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

E24c

Como ter uma vida acadêmica e profissional de sucesso / Eduardo Paulo Almeida Sant'anna, Harine Matos Maciel e Maria Antunizia Gomes — Iguatu, CE : Quipá Editora, 2025.

71 p. : il.

ISBN 978-65-5376-471-2

1. Direcionamento. 2. Conhecimento. I. Sant'anna, Eduardo Paulo Almeida. II. Maciel, Harine Matos. III. Gomes, Maria Antunizia. IV. Título.

CDD 000.001

Obra publicada pela Quipá Editora em maio de 2025

Quipá Editora
www.quipaeditora.com.br
@quipaeditora

APRESENTAÇÃO

Tratar do futuro acadêmico e profissional dos estudantes é uma preocupação constante. Principalmente os alunos mais jovens, recém-saídos da escola, e que muitas vezes não possuem maturidade para escolher uma carreira.

O livro “Como ter uma vida acadêmica e profissional de sucesso” vem com a proposta de tratar de temas relevantes nessa trajetória do estudante. Inicia-se com as seguintes perguntas: Qual curso escolher? Como escolher um curso para que não haja arrependimentos no futuro?

Em seguida, trata-se do início da vida acadêmica, a tão sonhada entrada no curso superior. É durante os anos de Universidade que a personalidade do estudante começará a se moldar, já que terá contato com pessoas de diferentes cursos, diferentes realidades, é um aprendizado para toda a vida.

O livro também foca nas oportunidades disponíveis aos universitários, como estágios remunerados, bolsas de pesquisa científica, projetos de extensão e monitorias.

É fundamental que o estudante faça um planejamento da sua rotina acadêmica; há muitos desafios enfrentados durante o tempo de graduação: várias disciplinas para cursar, pouca ou nenhuma infraestrutura (principalmente nas Universidades Públicas), falta de material para as aulas práticas e bibliotecas que não possuem um acervo que atenda a todos os alunos.

Me formei, e agora? Vamos buscar uma vaga de emprego e continuar estudando. Ingressar na vida corporativa não é fácil, exige saber trabalhar em equipe, produtividade, criatividade e resiliência. Um ponto relevante do mercado de trabalho atual é o uso das redes sociais e sua má utilização pode prejudicar, já que você também é um representante da empresa.

A tecnologia é outra mudança que exige adaptação e aprendizagem constantes, além das mudanças na forma de se integrar ao mercado, caracterizada

por trabalho de curto prazo, *freelance* ou contrato independente.

Outra oportunidade para os profissionais egressos da Universidade é empreender. Um ótimo começo é uma boa pesquisa de mercado, com nichos específicos, que pode ser realizada com auxílio de órgãos como o SEBRAE (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas).

E, por fim, a dica mais valiosa para os estudantes ou recém-formados é manter permanentemente o aprendizado. O bom profissional precisa estar atualizado na sua área de trabalho, assim sempre estará informado sobre as novidades.

Os Autores.

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO

QUAL CURSO ESCOLHER?	08
O INÍCIO DO PERCURSO ACADÊMICO	11
A DIVERSIDADE DE OPORTUNIDADES DISPONÍVEIS AOS UNIVERSITÁRIOS	14
PLANEJAMENTO DA ROTINA ACADÊMICA	18
OS DESAFIOS ENFRENTADOS	22
ME FORMEI, E AGORA?	24
RUMO AO MERCADO DE TRABALHO	28
COMO ELABORAR O CURRÍCULO	30
CUIDADOS AO ELABORAR O SEU CURRÍCULO	32
PREPARAÇÃO PARA A ENTREVISTA	35
A ENTREVISTA	38
REDES SOCIAIS	41
O PROFISSIONAL NO MERCADO DE TRABALHO	44
VOCÊ É UMA MARCA PESSOAL	48
O TRABALHO POR APLICATIVO OU ECONOMIA DE PLATAFORMAS	51
EMPREENDENDO COMO FORMA DE PARTICIPAR DA ATIVIDADE PRODUTIVA	54
MANTER OS ESTUDOS EM TODAS AS ETAPAS DA VIDA	58
REFERÊNCIAS	60
ANEXO	62
SOBRE OS AUTORES	72

**QUAL CURSO
ESCOLHER?**



QUAL CURSO ESCOLHER?

Alguns jovens podem se sentir ansiosos, inseguros e cheios de indagações quando forem questionados, sobre “qual o curso de graduação irá escolher”.

É importante citar que essa não é uma tarefa fácil, visto que você, estudante, terá de se decidir, entre uma gama de oportunidades, qual a melhor a seguir. Muitas vezes, os direcionamentos são voltados para a carreira que tem maior chance de empregabilidade, ou mesmo seguir a carreira dos pais, avós.

Nesse momento, você, estudante ou profissional que já está no mercado de trabalho e busca um curso superior, deve refletir de forma calma sobre a decisão que irá impactar em toda sua jornada profissional.

Buscando te levar a refletir sobre alguns questionamentos que poderão influenciar no seu processo de escolha do curso universitário, é importante pensar e responder as perguntas abaixo:

- 1) Quais cursos de graduação gostaria de fazer?
- 2) Quais têm uma boa empregabilidade?
- 3) Como irá se sentir trabalhando na área?
- 4) Gosto realmente dessa área?
- 5) Minha escolha está visando apenas resultados financeiros?
- 6) Como me imagino atuando nessa área daqui a 10 anos?

Ao responder tais perguntas, você irá refletir sobre seu futuro no mercado de trabalho e avaliar um conjunto de ações que irão inibir uma decisão por impulso, visto que é importante pensar com cautela sobre o que desejamos para o nosso futuro. Reforçamos também que, se você, no futuro, não se identificar realmente com a sua área de atuação/profissão escolhida, mesmo com estabilidade e ganhando um bom salário, provavelmente será um profissional insatisfeito.

Para que isso não aconteça, pense, pesquise, analise, entenda o que fazem os profissionais da área em que pretende ingressar, para que sua escolha seja mais centrada e com isso você possa, no futuro, quem sabe, dizer: eu escolheria trabalhar nessa área novamente.

Porém, mesmo que após tais pesquisas e reflexões você ainda não tenha conseguido se decidir, não se desespere, procure orientação profissional. As sugestões são fazer um teste vocacional, buscar um profissional ou fazer testes gratuitos, disponíveis em sites, para identificar suas habilidades para determinadas áreas.

DICAS:

- ✓ Algumas instituições oferecem testes vocacionais gratuitos.

Universidade do Estado do Pará

<https://www3.uepa.br/testevocacional2/v1.0.1/index.cfm>

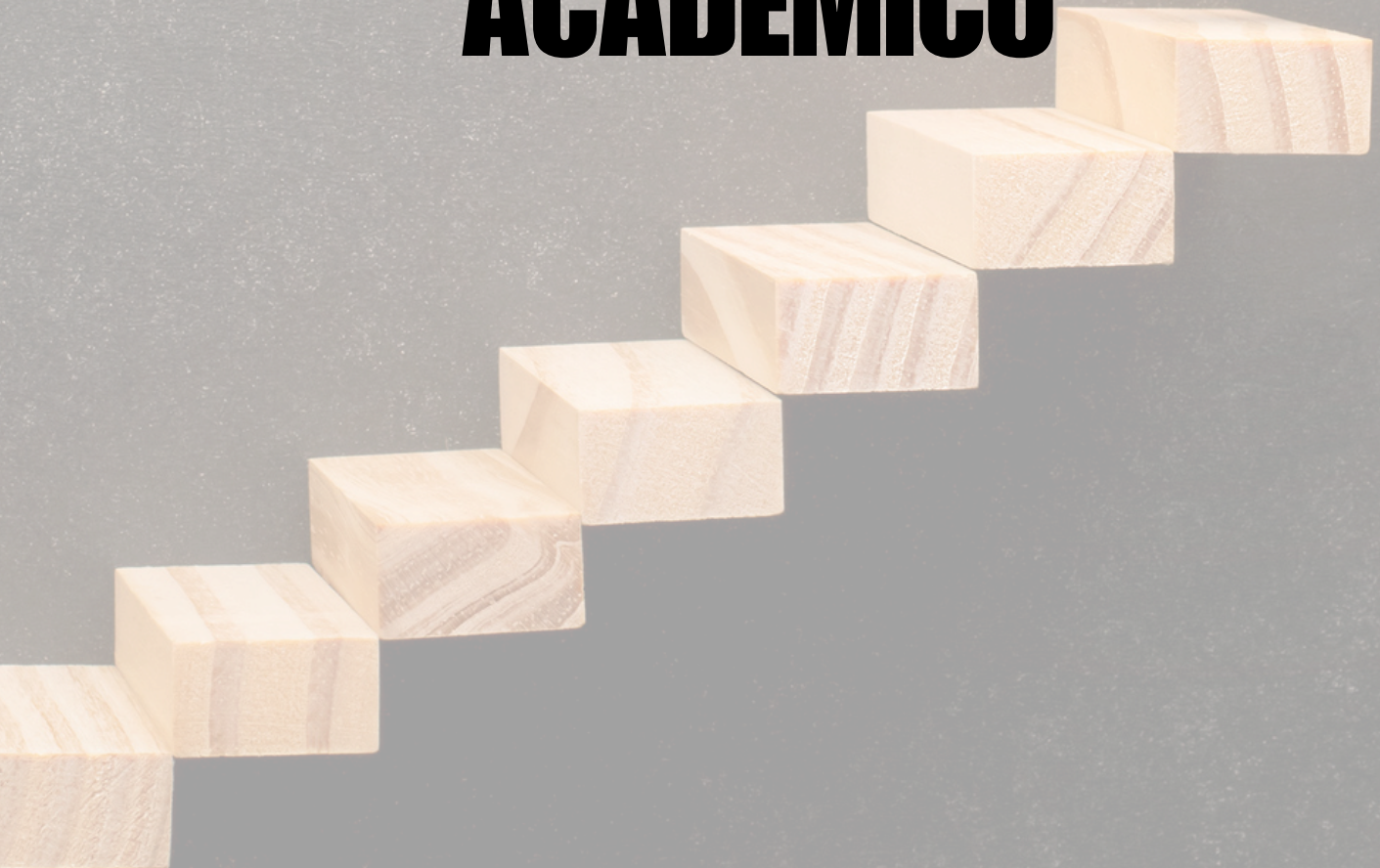
Educa Mais Brasil

<https://www.educamaisbrasil.com.br/teste/vocacional>

Guia da Carreira

<https://www.guiadacarreira.com.br/teste-vocacional>

O INÍCIO DO PERCURSO ACADÊMICO



O INÍCIO DO PERCURSO ACADÊMICO

Primeiramente Parabéns!!! Uma etapa importantíssima foi concluída com sucesso! A vida escolar é longa, complexa e repleta de desafios. Porém, é durante esses valiosos anos que construímos nossa personalidade e laços de amizade que poderão durar a vida inteira.

Entretanto, finalizar o Ensino Médio é um misto de felicidade e preocupação para os estudantes, já que a decisão do futuro profissional é exigida de forma prematura e muitas vezes sem informações suficientes para a escolha de um curso superior.

Um bom resultado na prova do Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) é um objetivo perseguido durante todo o Ensino Médio. São exigidos conhecimentos nas áreas de Geografia, História, Matemática, Português, Redação, Física, Química e Atualidades. Suas notas são utilizadas para o SISU (Sistema de Seleção Unificada) e ao PROUNI (Programa Universidade para Todos) e para o pedido de Financiamento Estudantil (FIES).

Além dos conhecimentos específicos, o estudante precisa escolher qual carreira seguir. Qual profissão mais se adequa a suas habilidades intelectuais, sociais, personalidade, estilo de vida e preferências? O teste vocacional é um instrumento que busca contribuir na decisão do futuro profissional, aplicado por profissionais da área de Psicologia e Pedagogia.

Segundo Ribeiro e Uvaldo (2007) a orientação de carreira teve início em 1907, nos Estados Unidos, com a finalidade de preparar os jovens para o processo de transição escola–trabalho.

No Brasil, as práticas de orientação profissional tiveram início em 1920, porém o crescimento da área ocorreu a partir de 1940, com os estudos da influência da

Psicologia sobre as empresas, com o objetivo de auxiliar no ajuste entre aptidão, vocação do trabalho (Abade, 2005).

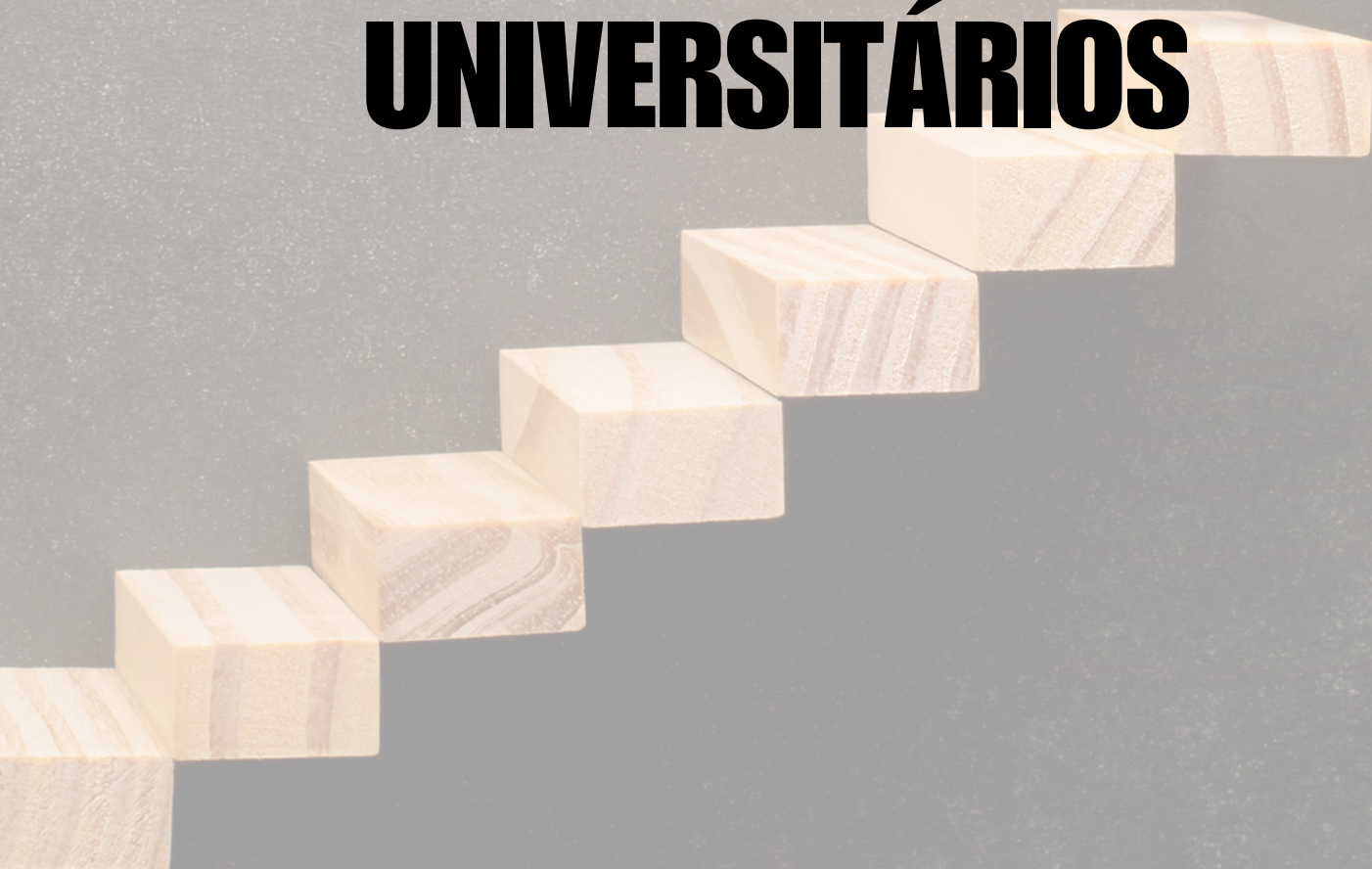
Após todo esse exaustivo processo, você foi aprovado no tão sonhado curso superior! Seja bem-vindo à vida universitária! Essa experiência será transformadora em diversos aspectos.

Na Universidade, a realidade é bastante diferente. O estudante passa a conviver com um número maior de pessoas, que estudam em cursos diversos, ampliando assim a concepção de mundo, mostrando assim que existem outras formas de viver e pensar, trazendo progresso e amplitude para o conhecimento dos estudantes, não só academicamente, como socialmente. As experiências durante o primeiro ano, nas universidades, são muito importantes para a permanência no ensino superior e para o sucesso acadêmico dos estudantes (Pascarella e Terenzini, 2005).

DICAS:

- ✓ Ir antes do início das aulas conhecer a Universidade;
- ✓ Informar-se sobre as disciplinas do primeiro semestre;
- ✓ Conhecer a biblioteca e as máquinas de xerox próximas as suas aulas;
- ✓ Estar disponível às oportunidades que irão surgir durante a sua jornada estudantil.

A DIVERSIDADE DE OPORTUNIDADES DISPONÍVEIS AOS UNIVERSITÁRIOS



A DIVERSIDADE DE OPORTUNIDADES DISPONÍVEIS AOS UNIVERSITÁRIOS

Com o início dos estudos no curso superior, o contato com as disciplinas, com setores da Universidade, como secretaria, biblioteca, restaurantes universitários, professores, faz com que o estudante passe a conhecer aos poucos a sua nova realidade e compreenda que agora o seu futuro está em suas mãos, já que na Universidade não existe acompanhamento como na escola básica. Na vida universitária, os estudantes possuem a liberdade de escolher disciplinas e horários, quando se encaixam em suas grades curriculares.

Dependendo da graduação, logo nos primeiros semestres, os estudantes iniciam as buscas por estágios, com o objetivo de colocar em prática o aprendizado teórico obtido em sala de aula. Em geral, os estágios exigem que o estudante esteja pelo menos no 3º semestre e já tenha estudado as disciplinas introdutórias exigidas. Não é uma regra, existem oportunidades que já podem ser usufruídas no 1º ano de estudo, como as bolsas de pesquisa.

A Universidade contém diferentes programas remunerados para os estudantes como:

- a) **Pesquisa:** os estudantes auxiliam um professor no desenvolvimento de um projeto de pesquisa e no final de 12 meses deve apresentar os resultados alcançados na pesquisa em um evento anual organizado pela Universidade. Os órgãos de pesquisa que disponibilizam bolsas para os estudantes são o CNPq (Conselho Nacional de Pesquisa), instituições estaduais como a Funcap (Fundação Cearense de Apoio ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico) e a própria instituição de ensino, fomentando assim o interesse em pesquisas científicas. Atualmente as bolsas de pesquisa pagam em média de R\$ 400,00 a R\$ 700,00, exigindo uma dedicação de 20 horas semanais.

b) **Extensão:** é um diálogo entre a comunidade e a universidade. De acordo com a Lei 9.394, de 1996, a educação superior deve promover a extensão, aberta à participação da população, visando à difusão das conquistas e benefícios resultantes da criação cultural. Os estudantes também necessitam da supervisão de um professor para colocar em prática seus projetos. Atualmente as bolsas de pesquisa pagam em média entre R\$ 400,00 e R\$ 700,00, exigindo uma dedicação de 20 horas semanais.

c) **Monitoria:** consiste no auxílio do estudante ao professor, na sala de aula. São alunos que se interessam pela área de ensino e pretendem colocar em prática. Atualmente as bolsas de pesquisa pagam em média de R\$ 400,00 a R\$ 700,00, exigindo uma dedicação de 20 horas semanais.

Além das oportunidades citadas acima, é importante ressaltar que os estudantes têm a possibilidade de participar também de projetos de pesquisas e monitorias voluntárias, o aluno não recebe a bolsa, mas o aprendizado no decorrer do período será importante para sua jornada acadêmica e no mercado de trabalho.

O centro de estágio nas universidades também auxilia na colocação profissional dos estudantes. Em geral, são estudantes bolsistas que atendem à comunidade acadêmica, auxiliando nas oportunidades ofertadas pelo mercado e que estão dentro da legislação referente ao estágio universitário. Os centros de estágios possuem informações sobre vagas disponíveis em diversos setores, facilitando assim a busca do estudante por um estágio remunerado ou não.

Outras oportunidades também podem ser vivenciadas durante o período do estudante do ensino superior, tais como:

- Cresce como pessoa/profissional, visto que o estudante irá vivenciar momentos importantes durante o seu processo de busca pelo conhecimento.

- Fazer *networking*, no ambiente universitário conhecer pessoas é algo comum, porém os estudantes devem cultivar amizades e pensar em desenvolver redes de contato e possíveis parcerias futuras.

- Empreender: para os universitários que pensam em empreender é interessante verificar ações de estímulo ao empreendedorismo dentro da própria instituição; algumas possuem incubadoras para que discentes empreendedores possam desenvolver suas ideias e aprimorar seus conhecimentos na área de atuação. Além disso, fique atento aos eventos e ações que possam ajudá-lo nesse percurso.

DICAS:

- ✓ Siga as redes sociais das universidades, institutos federais, faculdades e centros de ensino de sua área de atuação.
- ✓ Fique atento aos seus e-mails institucionais e ao flanelógrafo.
- ✓ Atente às mensagens em grupos institucionais, coordenadores, professores e colegas costumam compartilhar oportunidades.

PLANEJAMENTO DA ROTINA ACADÊMICA



PLANEJAMENTO DA ROTINA ACADÊMICA

O planejamento da rotina acadêmica é uma premissa básica para os estudantes que desejam ter uma jornada de sucesso. Esse percurso envolve a organização do tempo para a dedicação e desenvolvimento da aprendizagem e de habilidades que vão além da participação ativa na instituição de ensino, ou seja, além das aulas; o estudante deve se envolver com ações universitárias como pesquisa e extensão.

Dessa forma, organizar sua rotina acadêmica para vivenciar todas as experiências é muito importante, visto que a dedicação a esse momento fará enorme diferença em seu futuro profissional. É relevante ainda que você, estudante, reflita sobre qual será seu direcionamento dentro da sua área, ou seja, se pretende fazer parte da área técnica ou acadêmica; assim, poderá ter mais clareza e vivenciar, dentro das instituições de ensino, atividades que já poderão te oferecer benefícios futuros.

Caso seu interesse seja pela área acadêmica, envolva-se em ações de pesquisa, fique atento a editais para bolsas, leia bastante sobre temas atuais e relevantes à área. E mesmo que não estejam abertos editais de pesquisa, converse com professores, pesquisadores da instituição, demonstre seu interesse em participar de projetos como bolsista voluntário, isso com certeza fará diferença no seu futuro acadêmico e irá facilitar sua jornada, por meio da construção de um currículo direcionado com comprovações para participação em processos seletivos de especialização, mestrado e doutorado.

Se o seu desejo é focar na área técnica, busque conhecimentos práticos, veja o setor de estágio da sua faculdade, converse com as coordenações, esteja atento a sites de instituições que divulgam vagas disponíveis a sua área de interesse. Normalmente, com após 30% ou 50% de andamento dos cursos universitários, é possível concorrer a vagas de estágio.

Conseguiu o estágio? Que maravilha!!!

Mas lembre-se de que você está na empresa para aprender, nada de querer ir moldando a empresa aos seus conhecimentos teóricos. Preste atenção a tudo, esteja superatento, todos da empresa têm muito para te ensinar mesmo que a empresa não esteja ainda aplicando a sua realidade uma teoria famosa que você aprendeu. Você verá que, no início, as coisas podem ser difíceis, mas nesse processo há muito o que se fazer, aprendemos mais com o passar do tempo, e provavelmente haverá trocas, pois certamente você também possui um conhecimento importante a ser aplicado à empresa.

Faça vários cursos, mas aqueles que vão além das horas complementares, faça cursos para aumentar os seus conhecimentos teóricos, levando-o a uma realidade mais prática, ou cursos que te direcionem para visões multidisciplinares. Participe de eventos, saiba que as instituições de ensino, são “um mundo”, mas que há muito o que se aprender além dos muros de tais instituições. Assim, entenda que, embora você se sinta totalmente preparado, nunca deve deixar de buscar novos conhecimentos, assim irá enriquecer continuamente a sua jornada profissional.

DICAS:

- ✓ Mantenha seu planejamento visível, agendas impressas e *online* poderão ajudar na sua rotina de organização acadêmica
- ✓ Monte um cronograma de estudos
- ✓ Evite acumular trabalhos e atividades
- ✓ Reorganize seu planejamento quando for necessário
- ✓ O mais importante é ter uma organização que funcione dentro da sua rotina,

para que assim você consiga executar as atividades necessárias

- ✓ Entenda que a disciplina é sua aliada na organização
- ✓ Alguns aplicativos poderão te ajudar na sua rotina acadêmica
- ✓ Notion

OS DESAFIOS ENFRENTADOS



OS DESAFIOS ENFRENTADOS

Após a euforia de entrar para a Universidade, na adaptação à vida acadêmica os estudantes encontram diversos desafios. Primeiramente, muitos se deparam com uma infraestrutura desgastada das instituições públicas, com falta de materiais básicos para higiene, materiais para aulas práticas, a insuficiência na quantidade de livros na biblioteca, entre outros.

Muitas vezes ocorre a decepção pela escolha do curso, já que as disciplinas que estão sendo cursadas e os estágios oferecidos não interessam ao estudante. Há também o desencanto quanto à remuneração e às vagas ofertadas no mercado de trabalho. Por essas razões, é importante fazer uma pesquisa sobre o seu curso de interesse, bem como analisar o mercado de trabalho, as remunerações, para fazer uma escolha mais assertiva da profissão.

É importante focar em suas habilidades e não somente no salário profissional, pois trabalhar no dia a dia em uma área que o seu interesse é apenas financeiro pode ser exaustivo e nada prazeroso.

DICAS:

- ✓ Preste atenção nos profissionais de sucesso da sua formação
- ✓ Após a graduação, você pode se especializar em uma área específica
- ✓ Estudos em grupos motivam o aprendizado
- ✓ Lembre-se de que você estará no início da sua caminhada, momento de aprendizados, desafios que normalmente são superados no decorrer da jornada.

**ME FORMEI,
E AGORA?**



ME FORMEI, E AGORA?

Finalizar o curso superior ainda é um sonho distante para inúmeros brasileiros, porém nas últimas décadas essa situação melhorou devido a programas de inclusão social como o PROUNI (que concede bolsas para faculdades particulares), mas exigem algumas condições para a participação, como ter cursado o nível médio em uma escola pública ou em escola particular sendo bolsista, ter deficiência, entre outros.

Iniciar o curso não significa que o estudante irá concluí-lo, devido a alguns fatores como a não identificação com o curso, dificuldades financeiras, mudanças de turno, dificuldade em acompanhar as disciplinas, pressão social.

Para os que concluíram o curso superior pode-se imaginar que o caminho profissional será mais fácil e com oportunidades para se escolher. No entanto, tornar-se profissional não é certeza de empregabilidade, os recém-formados passam por situações complexas, já que muitas empresas exigem experiência, algo que o jovem profissional não possui. Por isso, as empresas criaram os programas de *trainee*, escolhendo estudantes que mostrem potencial para assumir cargos em um futuro próximo. Em geral, o programa tem duração de até 5 anos. O *trainee* não é um estagiário, é um funcionário que participa de um programa específico de treinamento para jovens profissionais.

Em contrapartida, os recém-formados possuem muita força de vontade para crescer e prosperar na carreira. Porém o caminho não é fácil, há muita concorrência e exigências específicas no currículo, como fluência no mínimo em duas línguas estrangeiras, pós-graduação, conhecimento avançado em informática. No entanto, a qualificação profissional continua sendo o melhor caminho para se alcançar um futuro mais promissor, não somente no âmbito financeiro, como socialmente.

É importante citar que, ao se formar, você e vários concorrentes estarão buscando oportunidades no mercado de trabalho, muitos deles são seus amigos ou foram colegas de turma.

Sendo assim, é interessante que, além do conhecimento específico adquirido na graduação, você busque também alguns conhecimentos multidisciplinares, que poderão fazer a diferença no momento de uma contratação para uma vaga no mercado de trabalho.

Para tal, faça alguns cursos de línguas, de preferência inglês e espanhol, tenha conhecimento de informática, mas conhecimento além das redes sociais e *e-mail*. Por exemplo, se a sua área é administrativa, é importante que você domine bem *word*, *excel*, além de programas/sistemas específicos da área em que pretende atuar.

Além disso, é necessário saber trabalhar em equipe; sendo assim, cursos de relações interpessoais, liderança e trabalho em equipe poderão te ajudar no seu futuro profissional.

A seguir, algumas plataformas de cursos *online* que poderão ajudá-lo na busca de conhecimento e na melhoria do seu currículo: Sebrae, Fundação Bradesco, FGV, IPED, IFCE (FIC em Casa), SóEducador, Senac, Cursa, Prime Cursos

DICAS:

✓ Plataformas de cursos:

Sebrae

<https://sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/Busca?q=EaD;%20Sebrae;>

Fundação Bradesco

<https://www.ev.org.br/>

FGV

<https://educacao-executiva.fgv.br/cursos/gratuitos>

IPED

<https://www.iped.com.br/cursos-gratis>

IFCE (FIC em Casa)

<https://www.ficemcasa.ifce.edu.br/listagem.php>

SóEducador

<https://www.soeducador.com.br/>

Senac

<https://www.ead.senac.br/gratuito/>

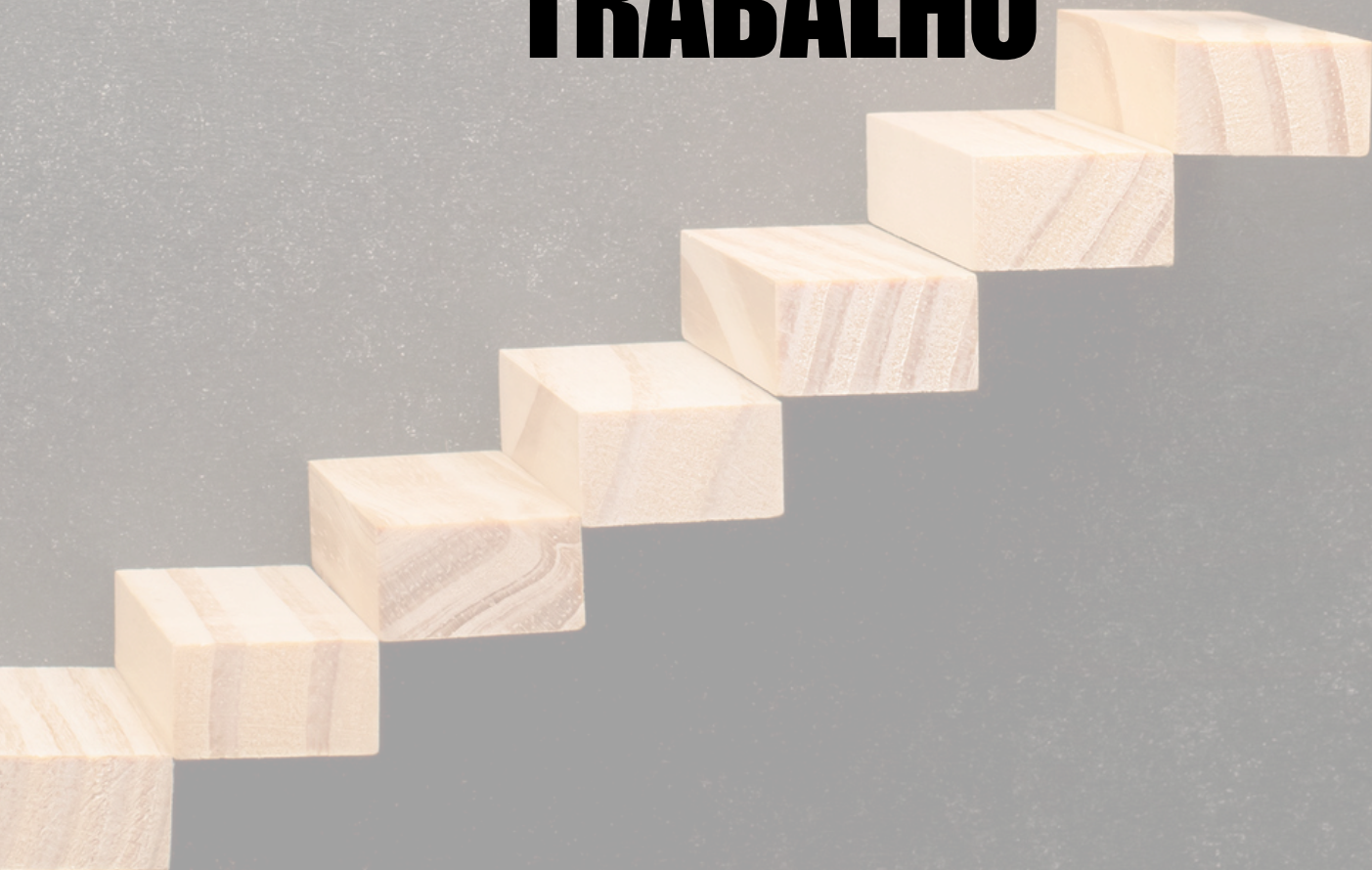
Cursa

<https://cursa.app/pt>

Prime Cursos

<https://www.primecursos.com.br/>

RUMO AO MERCADO DE TRABALHO



RUMO AO MERCADO DE TRABALHO

O início do ciclo profissional tem a representação simbólica do começo de uma jornada para qual nos preparamos até aqui. Abraçar esta nova fase pode significar romper com conceitos e tradições, além de aceitar novos paradigmas e crenças que possibilitem assegurar genuinamente a confiança do sucesso.

As capacidades de interpretar expressões, sentimentos, angústias, alegrias, desejos, expectativas das pessoas ao lado; de apoio incondicional e de confiança no ser humano e na humanidade; de se doar e saber receber; de agradecer e ser agradecido; certamente não foram ensinadas, mas precisaram ser aprendidas, razão de ter chegado a hora de exercitá-las.

Modernamente, a resiliência não se resume em experimentar adversidades a todo e qualquer custo e suportar; é necessário ainda, após a experiência, retornar mais forte ao estado natural. Como uma madeira que se enverga e suporta a pressão sem quebrar, mantendo-se firme; mas, não sendo suficiente, precisa retornar ao seu estado natural sem deformações, e agora com maior resistência e força com a experiência adquirida.

O sucesso no mercado de trabalho sempre acompanha profissionais sensíveis aos sentimentos das pessoas, apoiadores com ética, que confiam e são confiáveis, se disponibilizam, são agradecidos, sabem aprender, gostam de ensinar e carregam uma capacidade enorme de se manter resilientes.

O acesso ao mercado de trabalho sempre se dá com entrevista, seja ela formal seja informal. A entrevista formal ou entrevista propriamente dita é a forma mais direta e simples de acesso. A seguir, algumas considerações sobre como montar um currículo e se preparar para as entrevistas de emprego.

COMO ELABORAR O CURRÍCULO



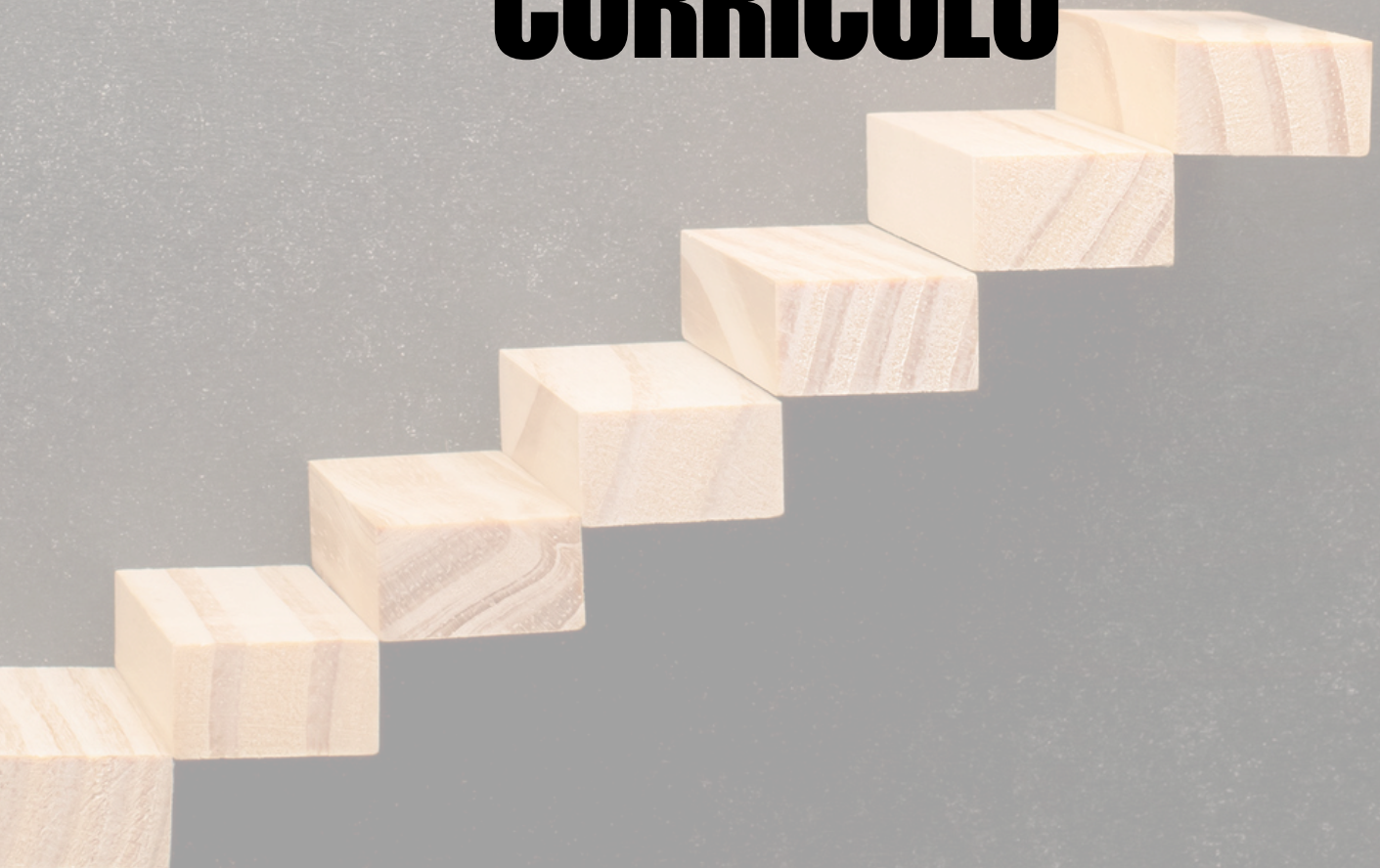
COMO ELABORAR O CURRÍCULO

O currículo é um documento formal, através do qual candidatos apresentam informações profissionais relevantes e suas competências e habilidades direcionadas a determinado cargo.

Ao elaborar o seu currículo, você deve estar atento às necessidades da organização, compreendendo se realmente está dentro do perfil da vaga. Caso contrário, embora seu currículo seja encaminhado, provavelmente você não será convidado a entrevistas.

O currículo é documento editável, ou seja, embora você tenha um documento pronto, você sempre deverá atualizar as informações e/ou inserir e incluir aspectos importantes para a vaga à qual está se candidatando. O currículo deve se resumir a no máximo duas páginas.

CUIDADOS AO ELABORAR O SEU CURRÍCULO



CUIDADOS AO ELABORAR O SEU CURRÍCULO

- No currículo devem constar **dados pessoais**: nome, idade, informações para contato, mas inserir documentos pessoais não é necessário; caso uma empresa solicite documentos antes da contratação, fique atento.

- Cuidado com as informações de contato, esteja atento ao seu telefone e *e-mail*, a empresa não ficará insistindo por sua presença na entrevista, afinal normalmente participarão do processo seletivo vários outros candidatos.

- O *e-mail* de contato deve ter o seu nome, nada de *e-mails* informais.

- Posteriormente devem constar: a **formação acadêmica** (nesta você deve inserir graduação, ensino técnico e ensino médio, por exemplo); **formação complementar** (cursos de média e curta duração, de acordo com a vaga, exemplos: cursos de línguas estrangeiras e informática); **experiências profissionais**: nome da empresa, cargo, atividades desenvolvidas, período trabalhado, caso ainda esteja na empresa, citar que é o seu trabalho atual.

- Por fim, ressalte suas **habilidades pessoais**: criativo, proativo, comunicativo, disposto a trabalhar em equipe. Não existe uma lista de habilidades a serem inseridas, apresente suas habilidades, a empresa poderá questioná-lo posteriormente.

Devem ser colocadas apenas aquelas informações mais interessantes à vaga pretendida. Não precisa assinar o currículo. Foto não é obrigatório, mas, caso a empresa solicite, é importante inserir uma foto formal.

DICAS:

- ✓ Comece a organizar, em uma pasta física ou virtual, seus documentos profissionais, pois tudo que consta no seu currículo deve ser real e ter algum tipo de comprovação (CLT, contrato, declarações)

- ✓ Não tem experiência profissional? Faça cursos na área em que pretende trabalhar, isso pode ser um diferencial
- ✓ Busque estágios remunerados ou voluntários, isso te trará a experiência que as empresas buscam.
- ✓ Ao ser convidado para uma entrevista leve sempre um currículo impresso, pois te ajudará a apresentar suas vivências profissionais com um roteiro, caso a empresa solicite.

PREPARAÇÃO PARA A ENTREVISTA



PREPARAÇÃO PARA A ENTREVISTA

A entrevista de emprego é o primeiro passo do profissional no mercado de trabalho e o primeiro contato com a futura empresa. Uma excelente oportunidade de causar a primeira boa impressão. A partir do acesso à empresa, todas as suas ações, movimentos, posturas e atos serão observados e certamente pontuados; positiva e negativamente.

Os dirigentes, sócios, acionistas ou os proprietários de uma empresa, ao contratarem, sabem que um empregado representará a empresa a partir daquele momento: seja atendendo um cliente, seja produzindo um produto seja prestando um serviço. Assim a contratação só se efetiva se um mínimo laço de confiança e expectativa de êxito se estabelecer.

Prepare-se para entrevista com uma noite anterior de relaxamento e sem necessidade de qualquer leitura relacionada ao compromisso do dia seguinte. Dificilmente algum tipo de estudo ou leitura no dia anterior ajudará na sua entrevista, apenas contribuirá com tensão e ansiedade desnecessárias. Foque em uma boa noite de sono e planeje-se com antecedência para se alimentar corretamente, se dirigir até o local da entrevista sem atrasos ou atropelos que provoquem ansiedade desnecessária.

Ser pontual sempre causa ótima impressão. Nenhuma justificativa, por mais lícita que seja, será suficiente para minimizar a má impressão ou até desclassificação por atrasos. Então, nada de “o trânsito está horrível”, “o Uber se envolveu com um acidente”, “meu filho passou a noite com febre”. Lembre-se de que qualquer problema que tenha ocorrido foi seu. Nenhuma empresa contratará alguém que, antes mesmo de iniciar, já vem com justificativas para atrasos. Pense nisso!

Ao chegar, identifique-se e se dirija ao local indicado. Cumprimente de forma gentil todos com que tenha contato, olhando nos olhos e com leve inclinação para frente ou leve meneio de cabeça. É sempre muito bem-visto e já o destaca dos demais que não cumprimentam com formalidade.

Faz parte do roteiro dos entrevistadores buscar informações sobre a chegada e recepção dos entrevistados e como se comportaram ao aguardar a entrevista. Pense nisso e perceba como uma entrevista é muito mais que um ato de simples perguntas e respostas.

Ao ter seu nome anunciado para acesso à sala de entrevistas, evite comentários como “agora é a minha vez”, “vou ao sacrifício”, “me desejem sorte” etc. Esta postura demonstra pouco preparo para momentos cruciais e também funciona como um gatilho interno que ativa insegurança e ansiedade em um momento que você mais necessita de tranquilidade.

A ENTREVISTA



A ENTREVISTA

Na entrevista, a postura é fundamental. Comece com a saudação adequada, cumprimentando a todos (“bom dia”, “boa tarde” ou “boa noite”) e agradeça pela oportunidade (“obrigado por me receberem”). Se houver espaço ou iniciativa dos presentes, o aperto de mão é adequado; caso contrário, não é necessário. Se não for indicado seu lugar para se sentar, pode perguntar normalmente (“onde posso me sentar?”).

As perguntas de entrevistas de emprego atualmente não buscam respostas certas ou erradas. A busca se resume em informações comportamentais e reacionais do candidato. A lógica resume-se em: o profissional pode até não conhecer tudo, mas se reage bem a diversas situações e apresenta comportamento aceitável, a empresa finaliza sua formação.

Cada entrevistador agirá em nome da empresa, então cada ação sua será vista como uma ação futura na empresa, caso você seja contratado. Assim, mantenha o olhar diretamente nos olhos do seu interlocutor, não se distraia com olhar para o teto, janelas, para baixo; isso será visto como falta de concentração.

Manter as respostas direcionadas para o que foi perguntado é igualmente importante (foco). Falar muito não é falar bem; aliás quanto mais falar, maior o risco de errar e no mínimo se tornará verboso e enfadonho. As perguntas de entrevistas, com uma exceção que trataremos ao final, são preparadas para serem respondidas em 10/15 segundos (sistema ping-pong); afinal são vários candidatos e nenhuma equipe de entrevistas planeja ficar muito tempo na tarefa.

De forma direta, sem maiores explicações, responda ao que foi questionado. Sua objetividade também será avaliada. Se a pergunta envolver necessariamente opinião, expresse a sua. Por mais pessoal que possa ser a avaliação, dificilmente envolverá o conteúdo da resposta, mas sim a existência propriamente dela ou não, sem “ficar em cima do muro”.

Entrevistas de emprego duram entre 15 e 20 minutos. Se passar disso, é um bom sinal; neste caso, mantenha a concentração, não perca o foco, porque falta pouco

para uma boa decisão. Demorar revelam dúvidas e nestes casos as dúvidas são benéficas ao candidato; atenção para não perder o espaço que conquistou.

Um assunto sempre presente nas entrevistas é o comportamento e uso de redes sociais. Para isso, veja o item redes sociais adiante, e lembre-se de responder sempre a verdade, ou seja, aja como se os entrevistadores tivessem acessado todas as suas redes sociais antes da entrevista.

Quando as entrevistas se encaminham para o final, geralmente contêm uma pergunta ou situação de cunho pessoal e que demanda uma resposta mais demorada. Normalmente é solicitado ao candidato que conte à banca uma história pessoal de sucesso, que tenha experimentado em sua vida. É muito importante, neste caso, que em sua história você não esqueça o registro das pessoas que estavam com você e contribuíram com o sucesso; os desdobramentos para a vida de todos.

Se eventualmente o seu caso de sucesso foi estritamente pessoal, não tenha receio em revelar a satisfação que experimentou, como melhorou seu rendimento escolar (se foi na escola ou universidade) ou familiar (caso tenha sido na família) ou ainda profissional (se em uma empresa anterior).

Neste questionamento, o que se busca é a abstração da sua eventual forma de trabalhar em equipe, da visão de melhoria das pessoas ao seu redor, da satisfação pessoal ao alcançar um triunfo e principalmente da capacidade de se motivar, algo que principalmente se revela de dentro para fora; ou seja, dificilmente fatores externos são capazes de nos motivar permanentemente.

DICAS:

- ✓ Ao entrar na sala, cumprimente o entrevistador com um aperto de mão
- ✓ Sempre responda as perguntas olhando nos olhos do entrevistador
- ✓ Esteja ciente de que a entrevista é um bate papo de mão dupla, então sinta-se à vontade ao conversar, e caso tenha dúvidas sobre a empresa, pergunte!

REDES SOCIAIS



REDES SOCIAIS

A sociedade, nos tempos atuais, alterou significativamente seus valores pessoais. Modernamente, o ato do casamento é mais valorizado do que o amor, o funeral é privilegiado em relação ao morto; a embalagem preferida ao conteúdo; e o físico muito mais cultuado do que o intelecto. Estes são valores coletivos possibilitados pelo fato de as pessoas estarem a um clique de distância umas das outras. As redes sociais são o instrumento utilizado e o meio é a rede mundial de computadores.

Normalizamos credibilizar como assertivo e verdadeiro qualquer afirmação, negação ou fato postado por qualquer pessoa em sua rede social, e ainda dizemos como fonte de citação: “eu li no *Instagram* de uma mulher/homem que sigo e que tem 300.000 seguidores”. Estas pessoas até têm “profissão”: são *influencers*; e somos nós que damos voz e credibilidade a qualquer um que aparece na nossa telinha e que nós mesmos credibilizamos seguindo, citando, tornando famoso.

Merece igualmente reflexão o vício moderno de mostrar demasiadamente a nossa vida nas redes sociais. Os *posts* começam às cinco horas, com foto da academia, “pagando o treino de hoje”; em seguida a foto do “café da manhã low carb”; alguns minutos depois: “roupinha básica para o trabalho”; em seguida, já no trabalho: “começando o dia”.

E assim segue o dia, até que, no final, praticamente todo seu dia foi exposto na rede social, angariando, na imensa maioria das vezes, pensamentos e sentimentos negativos nunca revelados, mas alguns comentários irônicos de “linda”, “lindo”, “maravilhoso”, “maravilhosa”, “sensacional”.

A forma como as redes sociais são geridas cabe a cada um, mas o convite aqui é a uma reflexão. Pense principalmente no que os seus clientes (se você for empresário) e no que os seus empregadores (se você for empregado) pensarão de você, com seu comportamento nas redes sociais. Apenas pense!

Nossa sugestão, como em tudo, é moderação. Todo extremo, todo exagero produz efeito; e todo efeito tem seu defeito correspondente. Se nós não conseguimos controlar o defeito, temos de reduzir o efeito. O segredo está no equilíbrio.

Quanto à credibilidade das redes sociais, prefira os veículos oficiais (jornais e revistas) e conhecidos amplamente de todos, como fonte de informação. Duvide e não repasse informação não confirmada ou não advinda de jornal/revista/site oficial, mesmo que tenha vindo de pessoa de sua confiança; afinal, esta pessoa pode ter sido enganada. Não permita que notícia falsa tenha vida.

Nossa proposta para redes sociais: use uma rede para cada finalidade. Exemplo: *Instagram* para assuntos sociais; rede X para assuntos empresariais; *Linkedin* para assuntos profissionais; *Facebook* para seguir jornais e revistas; e assim sucessivamente.

Além disso, é prudente manter as publicações em níveis razoáveis, com linguagem adequado, assuntos pertinentes, evitando os polêmicos e discutíveis; fotos sempre que possível discretas. Use suas redes sociais como se todos estivessem vendo o tempo todo.

DICAS:

- ✓ Cuidado com o seu comportamento nas redes sociais, os recrutadores podem ter curiosidade de verificar as informações do candidato
- ✓ As redes sociais podem te ajudar na busca de oportunidades no mercado de trabalho, mas cuidado com aquelas vagas de empregos que parecem boas demais para serem verdade
- ✓ Nunca compartilhe informações pessoais pelas redes sociais

The background of the image features a glowing lightbulb in the upper right corner, casting a warm, yellow light. In the lower left corner, a staircase is formed by several rectangular wooden blocks of varying heights, arranged in a diagonal line from the bottom left towards the center. The entire scene is set against a dark, textured grey background.

O PROFISSIONAL NO MERCADO DE TRABALHO

O PROFISSIONAL NO MERCADO DE TRABALHO

No mercado de trabalho, o profissional, desde o início, é um ser construtor de sua própria história. É importante se manter atento para que cada dia seja como o primeiro, como se estivesse iniciando a cada novo dia na empresa com a mesma energia, com a mesma disposição, vontade e garra. Abraçar a oportunidade e fazer o melhor todos os dias, exercer papel de referência e protagonismo por meio de diálogo e os legítimos meios da empresa, isso faz parte da inteireza da formação humana. Por outro lado, cuidar para não tomar a acomodação como hábito, sem ceder a circunstâncias, exercer cumplicidades, ser conivente ou omissor.

A prática diária de empatia, produtividade, criatividade e resiliência é uma importante ferramenta do profissional. Concentrar-se em meditar ao menos 15 minutos por dia, manter-se atento às tarefas executadas (foco), cuidar da respiração, concentrar-se em uma tarefa de cada vez (concentração) e ouvir as pessoas com atenção, são instrumentos que auxiliam a vivenciar plenamente o presente.

A meditação é uma ferramenta crucial e extremamente eficaz quando você não consegue se concentrar. Ao tentar a meditação, nossas distrações tentam a todo o custo impedir. É importante fechar os olhos e exercitar o bloqueio de qualquer outro pensamento. Neste momento, o silêncio mental é mais difícil, afinal a mente está cheia de energia caótica e pensamentos que mexem dentro dela. Tentar, começando com 5 minutos diariamente, depois 10 minutos por dia, até estar fazendo 15 minutos por dia e no final você se sentirá quieto e focado; preparado para trabalhar.

Na empresa, sendo um profissional contratado, você é um representante dela, portanto fala, age, decide em nome da empresa. Ao atender clientes ou público externo, evite opiniões pessoais, ainda que faça ressalvas. Nestas situações, sua opinião será sempre a da empresa.

A opinião pessoal pode ser expressa com bons argumentos sempre que estiver somente com público interno, e com muita cautela se for divergente da opinião da

empresa.

A manutenção de metas profissionais pessoais é importante e necessária. Acompanhe seu desempenho e o revise sempre. Seja seu maior crítico (a você mesmo), isso sempre se revela bom instrumento de crescimento, se bem trabalhado. Na ausência de metas pessoais, nos tornamos estranhamente leais a “seguir a vida”, até que nos flagramos escravizados por ela.

A realização do trabalho de forma correta é importante. Evite fazer porque aprendeu assim; faça assim porque é o certo, ainda que, fazendo o trabalho de forma correta, revise seus procedimentos permanentemente, afinal tudo muda todo dia e todo novo dia é possível realizar algo de forma diferente; a isso chamamos produtividade - não é sobre fazer tudo, é sobre fazer certo e melhorar a cada dia.

Ser assertivo e cauteloso com o que permite para sua mente é fundamental. Filtre o máximo de ruído possível. O bom profissional não é afeito a segredos dos corredores empresariais, prefere as notícias e informações oficiais da empresa. Uma boa alternativa para evitar a propagação é uma simples pergunta para o portador do “segredo”: “esta informação pode ser de domínio público? Se não for, então não quero saber, porque é segredo; fique para você!”

O bom profissional não “bajula” nem se permite “bajular”, afinal só existe o bajulador porque o bajulado permite.

Prefira sempre ser conhecido como realizador. Aquele que realiza bem as tarefas, as metas, o bom atendimento, se destaca, enfim segue todas as premissas e postulações da empresa. Rejeite a postura e o rótulo de justificador, aquele que só apresenta desculpas e justificativas por não conseguir fazer nada, cumprir nada, atende mal porque o cliente é um chato, não se destaca porque os outros são sempre os culpados.

Talento é nato; habilidade se treina. Manter-se permanentemente capacitado para o emprego é fundamental. Se você se mantém capacitado para o emprego, faz seu trabalho bem e está preparado para a qualquer momento mudar de emprego, a

diferença é sutil, mas ainda assim é uma diferença.

Mantenha sempre uma postura ativa, positiva e de construção. Segregar e guardar informações, compartilhar partes de projetos, manter tecnologias e descobertas com intenção de benefícios, além de falta de inteligência, é uma prática desleal, desprovida de ética e não contribui com nada nem promove ninguém. O mundo cresce por afinidade de aproximação e compartilhamento de informações. Uma informação compartilhada tem a chance de ser melhorada, acrescida, somada, fortalecida. Ao ser guardada, retida, ela envelhece, caduca e morre; rapidamente é substituída por outra melhor e mais potente, perdendo a chance sequer de sobreviver. É a famosa “morte no útero”.

Finalmente não se esqueça de que a única certeza da vida é a mudança, logo não tenha receio de se despir de posicionamentos anteriores e abraçar as mudanças.

**VOCÊ É UMA
MARCA PESSOAL**



VOCÊ É UMA MARCA PESSOAL

O bom profissional constrói uma marca pessoal. Uma marca que permita identificar, destacar e reconhecer sua trajetória pessoal e profissional.

Uma marca pessoal exprime, exala, exalta o valor do profissional. Para realizar uma marca pessoal, é necessário ser singular, ou seja, não ser igual a ninguém, de forma que permita ser identificado mesmo na ausência. É preciso se relacionar sem receio, sem medo e sem limite, a ponto de ser percebido como popular.

Ter um estilo próprio, aceitável pela sociedade, pelo meio em que se relaciona pessoal e profissionalmente. Construir uma marca impõe ainda aceitar e enfrentar seus erros, não imputando a ninguém suas falhas, problemas e limitações, e tendo coragem para corrigi-las. Uma marca de sucesso tem como base pessoas positivas e resilientes; afinal pessoas negativas, desistentes e medrosas só angariam antipatia e isolamento.

Finalmente, as marcas de sucesso não admitem procrastinação, porquanto é o reflexo final da desmotivação.

Assim, para evitar procrastinar seguem algumas dicas.


- Realize uma tarefa pequena da sua lista, para iniciar. A conclusão rápida de uma tarefa pode ajudar.
- Divida tarefas em partes, e as partes em tempos, para evitar a sensação de sobrecarga.
- Estabeleça recompensas pessoais depois de cada tarefa (ao invés de antes) para se estimular.
- Pense nos benefícios a longo prazo. Quando um projeto parece difícil, concentre-se nos benefícios ao finalizá-lo.
- Não ceda a pensamentos negativos. Sua mente pressiona com autocríticas opressivas, rebata com linguagem que reflita escolhas positivas, como “eu

posso”, “eu quero”. Evite a linguagem de obrigação como “eu devo”, “eu tenho de”.

- Evite o perfeccionismo. Evite metas irreais. Evite focar em erros; o erro faz parte do processo, ajuda a melhorar continuamente. Quem corrige constantemente os erros, melhora permanentemente.
- Jamais se rotule como procrastinador, afinal isso lhe dá permissão para manter esse hábito. Se eventualmente procrastinar, trate como uma parte apenas, trate como erro, na terceira pessoa e afaste o procrastinador que estiver em você.
- Finalmente cultive bons hábitos; hábitos se consolidam e se reproduzem.

DICAS:

- ✓ Esteja sempre em busca de conhecimento
- ✓ Entenda que mudanças são bem-vindas e necessárias
- ✓ Aprenda a lidar com seus colegas de trabalho, você provavelmente passará mais tempo com eles, do que com sua família
- ✓ Construa sua trajetória profissional com dedicação e ética
- ✓ Seja sempre uma pessoa positiva, isso fará diferença na sua vida e na sua empresa
- ✓ Cultive bons hábitos

The background of the image features a glowing lightbulb in the upper right corner, casting a warm, yellow light. In the lower left corner, a staircase is formed by several rectangular wooden blocks of varying heights, arranged in a diagonal line from the bottom left towards the center. The entire scene is set against a dark, textured grey background.

O TRABALHO POR APLICATIVO OU ECONOMIA DE PLATAFORMAS

O TRABALHO POR APLICATIVO OU ECONOMIA DE PLATAFORMAS

O rápido progresso tecnológico dos últimos anos levou a transformações notáveis na força de trabalho e consequentemente na oferta de emprego. O ritmo do avanço tecnológico exige adaptação e aprendizagem constantes. O advento da Inteligência artificial (IA) influenciará diretamente a oferta de emprego, daqui em diante.

A economia de plataforma representa uma mudança no mercado de trabalho, caracterizada por trabalho de curto prazo, *freelance* ou contrato independente. Ao contrário do modelo tradicional de emprego em tempo integral, os indivíduos dedicam-se agora a tarefas flexíveis e sob demanda (a pedido), gerando rendimento através de vários “trabalhos”. Esta mudança altera a relação convencional entre empregador e empregado, permitindo aos trabalhadores e às empresas maior flexibilidade, eficiência e escalabilidade. Esta transformação ocorre em linha com mudanças sociais mais amplas e reflete uma alteração na compreensão do trabalho, da responsabilidade e do envolvimento significativo.

Os trabalhadores por aplicativo tornaram-se uma fonte vital de emprego, especialmente nas zonas urbanas, onde as oportunidades de emprego tradicionais estão cada vez mais competitivas e escassas. Poderiam também capacitar indivíduos de diversas origens, como estudantes, donas de casa e aposentados, para gerarem rendimentos. No entanto, a economia de plataforma também é marcada pela falta de segurança no emprego e pelo acesso limitado a benefícios, inclusive ao de assistência social.

A economia de plataforma no mundo constituía, em 2023, cerca de 12% da força de trabalho global. Os países de rendimento baixo e médio representam 40% das novas oportunidades para grupos demográficos mais jovens (dados públicos do site McKinsey & Company).

A economia de plataforma poderia proporcionar um caminho para o

empoderamento econômico e a autossuficiência, através de oportunidades de trabalho flexíveis e do acesso democratizado ao emprego que beneficia grupos marginalizados. Em termos gerais, existem dois tipos de trabalhadores da economia de plataforma: os que não utilizam aplicativos digitais, que incluem trabalhadores domiciliares, como alfaiates e tutores, e trabalhadores domésticos, como seguranças, empregadas e cozinheiras; e os demais trabalhadores, que utilizam aplicativos digitais para realizar seu trabalho.

DICAS:

- ✓ Seja gentil e cordial com seus clientes
- ✓ Faça cursos de atendimento ao cliente
- ✓ Trabalhe com padrões de qualidade, esteja sempre bem vestido e disposto para o trabalho
- ✓ Especialize-se na sua área de atuação para ter melhores resultados

A glowing lightbulb is positioned in the upper right corner, casting a warm, yellow light. Below it, a staircase of wooden blocks ascends from the bottom left towards the center. The background is a solid, muted grey. The text is centered over the image, partially overlapping the lightbulb and the staircase.

EMPREENDENDO COMO FORMA DE PARTICIPAR DA ATIVIDADE PRODUTIVA

EMPREENDENDO COMO FORMA DE PARTICIPAR DA ATIVIDADE PRODUTIVA

O profissional egresso dos bancos da academia e que pretende empreender necessita estar atento a todas as possibilidades que a vida empresarial oportuniza, mas sem descuidar dos obstáculos, contratempos, desvantagens, perigos e desafios diários e constantes que a atividade, em especial no Brasil, representa.

Um ótimo começo é uma boa pesquisa de mercado, com nichos específicos, que pode ser realizada com auxílio de órgãos como o SEBRAE (Serviço Brasileiro de Apoio às Micro e Pequenas Empresas). Pesquisar um bom nicho de mercado pode representar o começo com o tamanho adequado, num local específico, que represente boa oportunidade de crescimento, moderado, mas contínuo.

A maioria dos pequenos negócios que se revelam em insucesso eram frutos de “sonhos” dos idealizadores, sonhados em outro momento e que não se concretizaram mais, quando o negócio foi iniciado. Um negócio próprio representa, às vezes, as economias de uma vida; outras vezes as economias da vida de famílias; outras tantas vezes, o crédito que pessoas e famílias passaram vidas para construir. Não dá para brincar de sonhar com isso; a colheita certa será de pesadelos.

O SEBRAE é uma entidade privada brasileira, de serviço social, sem fins lucrativos, que objetiva a capacitação e a promoção do desenvolvimento econômico e a competitividade de micro e pequenas empresas, estimulando o empreendedorismo no país.

O SEBRAE é o primeiro parceiro do empreendedor que deseja iniciar suas atividades, e não pode nem deve ser ignorado em nenhuma hipótese. Através do SEBRAE, o empreendedor obtém capacitação de qualquer espécie e natureza para seu empreendimento, auxílio para formalização de suas atividades, para obtenção de crédito, para início de atividades, para formação de preços, para busca e angariação de mercados, além de orientação e acompanhamento permanente das atividades

empresariais.

A forma mais direta e simples de o micro empreendedor se formalizar com um CNPJ é através do MEI (Micro Empreendedor Individual). Assim, o empreendedor, uma vez formalizado como MEI, pode emitir notas fiscais com facilidade, abrir uma conta empresarial e ter acesso a empréstimos com melhores taxas de juros. Além disso, pode contribuir para a aposentadoria e receber benefícios de seguridade.

O Empreendedor, diferente de um empregado, tem inúmeras facetas e vertentes a cuidar. O negócio envolve desenvoltura e dedicação plena, além de múltiplas habilidades, senão vejamos:

- a) Dedicção à arte de comprar bem e vender melhor ainda, afinal se a parte financeira não funcionar o negócio pode “quebrar” antes de abrir;
- b) Atendimento com presteza, atenção, carinho e dedicação é fundamental para manter o cliente apaixonado. A única coisa que mantém fidelidade de cliente é a paixão pela empresa, porque produto igual todos têm, preços estão equivalentes, prazos são semelhantes. Faça a diferença no atendimento;
- c) Tenha tudo que você se propuser a vender. Ainda que não mantenha muito estoque, mas tenha de tudo. O lema de um varejista conhecido: “de tudo um pouco!” Se seu cliente sai de sua loja para buscar produto no concorrente e se encanta na concorrência, fica por lá;
- d) Cuide de seus funcionários. Funcionários bem tratados tratam bem os clientes, falam bem da empresa, percebem a empresa como parte deles e lutam pela empresa;
- e) Faça diferente da concorrência. Se distinga de alguma forma. Eu conheço uma lojinha de miudezas que fecha uma hora mais tarde que as demais (abre uma hora mais tarde também). Aparentemente descobriu que no ramo ninguém se incomoda se abre às 10 horas, mas faz muita diferença ficar aberta até as 19 horas, quando todos fecham às 18. As pessoas até já sabem e falam: “Vai lá que está aberto!” Existem várias formas de se distinguir;

f) Negocie prazo com fornecedores e repasse a seus clientes. A isso se denomina fluxo de caixa; não use apenas para sua empresa, quando tiver folga repasse a seus clientes. Isso cria informação de que você de vez em quando faz promoções com parcelamentos;

g) Ainda que não possa dar prazo a toda loja, verifique os produtos que eventualmente pode. A indústria que te vende repassa com prazos de pagamentos diferenciados, então não trate todos os produtos de forma igual; ou seja, os que você paga à vista receba à vista, os que paga parcelado dê prazo;

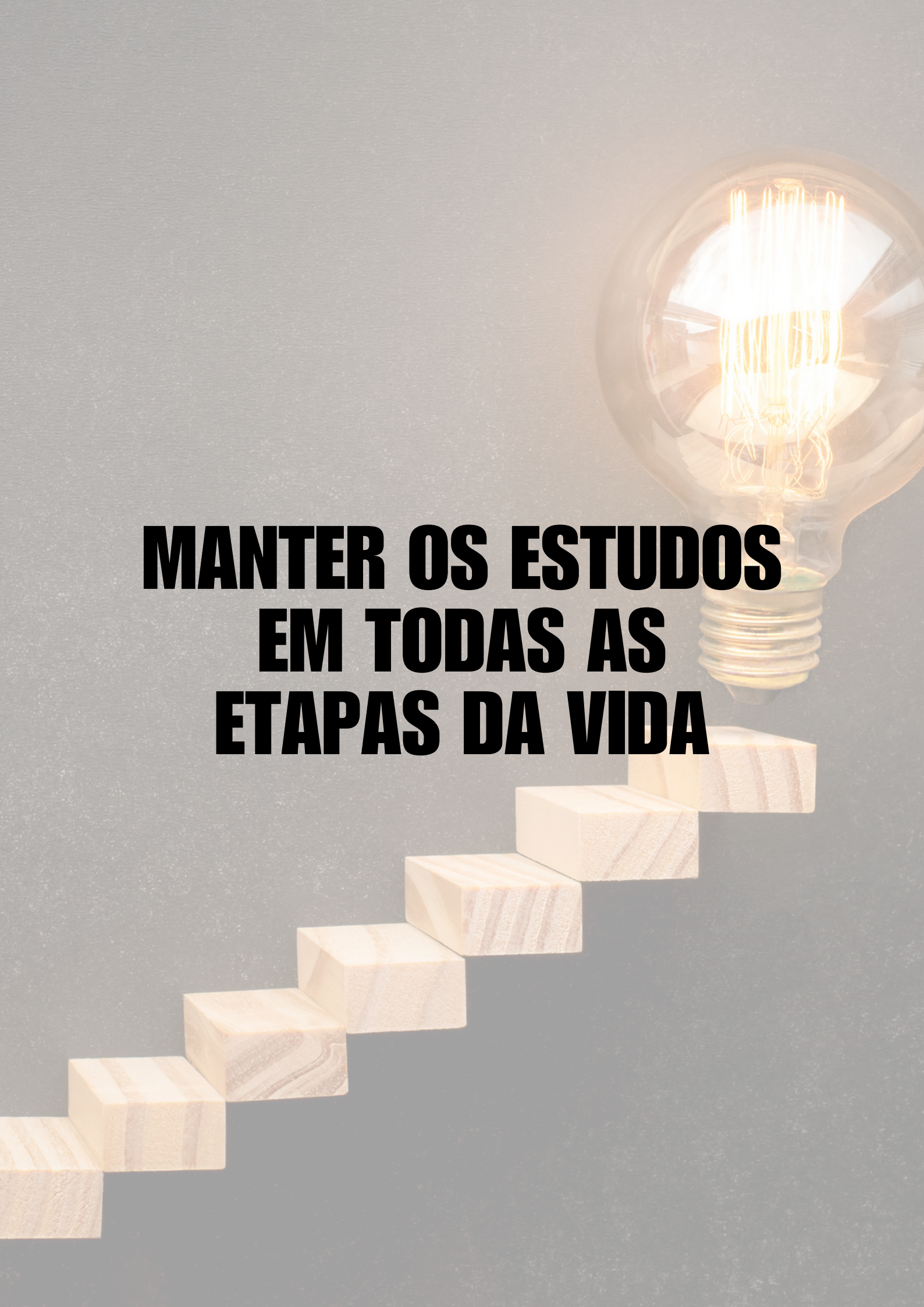
h) Tenha disponível todas as moedas dos seus clientes. Mostre que deseja o cliente e qualquer moeda que tenha (é uma jogada de *marketing* sensacional e entra recurso em seu caixa). Nada é mais antipático do que dizer a um cliente que não recebe alguma forma de pagamento que ele tenha;

i) Se uma taxa de alguma forma de pagamento estiver alta, mude o Banco. Com o PIX gratuito hoje, praticamente as taxas tendem a zerar até nos cartões;

Lembre-se: não existe taxa de cartão de crédito alta; existe falta de negociação. Mude de banco. Não existe fornecedor sem prazo; Mude de fornecedor. Não existe cliente sem dinheiro ou crédito: não o deixe sair da empresa!

DICAS:

- ✓ Busque conhecimento antes de empreender
- ✓ Faça uma pesquisa de mercado
- ✓ Elabore um plano de negócios
- ✓ Busque apoio do SEBRAE, Instituições de Ensino, Incubadoras
- ✓ Prepare-se para gerenciar sua equipe
- ✓ Conquiste boas parcerias
- ✓ Busque conhecimento sempre

A glowing lightbulb is positioned in the upper right corner, casting a warm, yellow light. Below it, a staircase of wooden blocks ascends from the bottom left towards the center. The background is a solid, muted grey. The text is centered in the middle of the image, overlaid on the background and partially the lightbulb.

**MANTER OS ESTUDOS
EM TODAS AS
ETAPAS DA VIDA**

MANTER OS ESTUDOS EM TODAS AS ETAPAS DA VIDA

A manutenção permanente de aprendizado é tarefa importante e indelegável. O bom profissional não espera que a empresa o capacite, ao contrário se mantém permanentemente atualizado em sua esfera de atuação.

A manutenção constante da atividade cognitiva auxilia na atividade mental e no bem-estar. Para isso é importante estar atento a fatores que podem contribuir para a manutenção de uma boa rotina de estudos. Tenha um lugar adequado para estudar, com boa iluminação (que pode até ser natural), tranquilo (que pode ser ao ar livre), sem distrações e confortável. Uma boa opção é um parque ou praça pública. Em seguida escolha um método de estudos e tenha uma agenda. Boas leituras, recorrer a uma biblioteca pública (física ou na internet – ver relação de bibliotecas gratuitas *online* no Anexo 1) são boas ideias. E finalmente manter um estilo de vida saudável ajuda bastante. Alimentação saudável, rotina de exercícios físicos, dormir o suficiente, cuidar do bem-estar e da saúde mental podem ajudar significativamente.

Os estilos de aprendizagem são variados, porém atualmente a programação neurolinguística, PNL, tem se sobressaído entre os psicopedagogos. A PNL propõe a utilização de dois sentidos do corpo humano, no estilo de aprendizagem, além do envolvimento pessoal: entre os sentidos o primeiro, a visão (estilo visual) que possibilita memorizar e lembrar mais facilmente informações que estiverem associadas a imagens, como leituras com grifos, análise de gráficos, vídeo-aulas, textos ilustrados etc.; o outro sentido é a audição (estilo auditivo), que possibilita memorizar e interpretar melhor quem lê em voz alta, faz auto explicação, estuda em grupo, ouve explicações de colegas e outras pessoas etc. Finalizando, o estilo de aprendizagem de envolvimento pessoal (estilo cinestésico), que possibilita aprender ao participar diretamente da ação. A lembrança, memorização e interpretação são facilitadas quando as pessoas se envolvem ativamente com aquilo que estão aprendendo. Exemplo: a realização de mapas mentais, resumos, elaboração de questões.

A combinação dos estilos da PNL pode contribuir significativamente para a aquisição e consolidação de novos conhecimentos, além da colocação em prática no dia a dia, melhorando o desempenho e possibilitando o alcance de novos patamares pessoais e profissionais.

DICAS:

- ✓ Capacite-se para trabalhar na área escolhida
- ✓ Faça cursos de conhecimentos diversos, aquelas “capacitações para vida”, motivação, PNL, como falar em público, gestão das emoções
- ✓ Aplique os conhecimentos aprendidos
- ✓ Compartilhe o conhecimento com outras pessoas
- ✓ Seja curioso e estudioso, sempre!

REFERÊNCIAS

Abade, F. L. (2005). Orientação profissional no Brasil: Uma revisão histórica da produção científica. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 6(1), 15-24. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v6n1/v6n1a03.pdf>.

Pascarella, E. T., & Terenzini, E. T. (2005). **How college affects students: A third decade of research** (Vol. 2). San Francisco: Jossey-Bass.

Ribeiro, M. A., & Uvaldo, M. C. C. (2007). Frank Parsons: Trajetória do pioneiro da orientação vocacional, profissional e de carreira. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, 8(1), 19-31. <http://www.redalyc.org/pdf/2030/203016904002.pdf>.

ANEXO



BIBLIOTECAS PÚBLICAS DIGITAIS GRATUITAS

1. Acervo Digital de Cordéis da Biblioteca de Obras Raras Átila de Almeida — UEPB

Na página desse acervo você poderá conferir mais de 8 mil obras e cordéis da cultura nordestina. A biblioteca *online* ainda disponibiliza cerca de 9 mil títulos para consulta e é conhecida pela quantidade e qualidade de seus documentos.

2. Arquivo Público do Estado de São Paulo

Nesse arquivo público, você encontrará revistas, jornais, periódicos e *e-books* sobre a História do Estado de São Paulo. O acervo é uma excelente opção para leitores que buscam referências sobre educação e contextos históricos locais.

3. Banco de Dados de Livros Escolares Brasileiros — FEUSP

Nesse banco de dados, você verá diversos materiais sobre a educação brasileira, além de livros didáticos de disciplinas escolares do século XIX até os dias atuais. Ele alimenta e amplia constantemente o acervo com pesquisas de especialistas na área.

4. Bibliomania

Você encontra livros, poemas e peças teatrais escritos na língua inglesa. A Bibliomania conta com mais de 2 mil textos clássicos da literatura.

5. Biblioteca Brasiliana Guita e José Mindlin

Esse espaço digital é da biblioteca da Universidade de São Paulo (USP) e contém livros, revistas, periódicos e diversos outros documentos dos séculos XIX e XX. O site da biblioteca Brasiliana conta com obras de autores brasileiros renomados e textos de apresentação dos pesquisadores.

6. Biblioteca da Universidade Nacional de Córdoba

Essa biblioteca universitária oferece um acervo digital rico e diversificado. Entre seus materiais, está uma cátedra interdisciplinar voltada ao estudo da obra do escritor José Saramago.

7. Biblioteca da Universidade Nacional de La Plata (Memória Acadêmica)

Por meio do repositório Memória Acadêmica, a biblioteca da Universidade de La Plata oferece documentos gerados por professores e alunos, como dissertações e teses, além de materiais de congressos e seminários.

8. Biblioteca Digital Brasileira de Teses e Dissertações (BDTD)

A BDTD reúne milhares de teses e dissertações de universidades de todo o país. Além de dar maior visibilidade à produção científica nacional, o site é uma ferramenta útil para quem está desenvolvendo a monografia e busca fontes acadêmicas.

9. Biblioteca Digital da Escola de Música da UFRJ

O acervo dessa biblioteca de música conta com obras raras criadas a partir do século XVI por grandes compositores brasileiros, além de partituras, manuscritos e periódicos. Todos disponíveis para *download* gratuito.

10. Biblioteca Digital da UNESP

A UNESP, no âmbito do programa Memória Social, disponibiliza um rico acervo digital, incluindo documentos históricos, obras de artes e desenhos, além de trabalhos acadêmicos.

11. Biblioteca Digital da Unicamp

Em seu acervo digital, a Unicamp conta com produções de professores, pesquisadores e alunos da instituição. Na página, você encontra pesquisas em andamento, trabalhos de conclusão de curso e jornais.

12. Biblioteca Digital del Patrimonio Iberoamericano

A Biblioteca Digital del Patrimonio Iberoamericano conta com conteúdos livres de quinze bibliotecas nacionais de países ibero-americanos, entre eles Brasil, Chile, Portugal, Espanha e Argentina.

13. Biblioteca Digital do Museu Nacional

Esse site disponibiliza o acervo digitalizado de obras raras da Biblioteca do Museu Nacional — UFRJ. As coleções formam um patrimônio de referência nas áreas de Ciências Naturais e Antropologia e estão apresentadas no site em ótima resolução.

14. Biblioteca Digital do Supremo Tribunal Federal (STF)

A Biblioteca Digital do STF disponibiliza conteúdos selecionados. Entre eles, estão as obras do acervo da Biblioteca Ministro Victor Nunes Leal e documentos digitais de diversas áreas do STF. Para os estudantes e profissionais de Direito, é uma ótima fonte de pesquisa.

15. Biblioteca Digital e Sonora

Com acesso gratuito, essa biblioteca foi criada com o propósito de atender a pessoas com deficiência visual. Reúne diversos materiais no formato digital, devidamente adaptados para a demanda dos leitores.

16. Biblioteca Digital Camões

Trata-se de um projeto de instituição pública de Portugal, que tem o intuito de democratizar o acesso a grandes obras clássicas da literatura portuguesa. Na Biblioteca Digital Camões, você encontrará diversos arquivos disponíveis sobre diferentes áreas.

17. Biblioteca Digital Paulo Freire

O acervo da Biblioteca Digital Paulo Freire conta com livros e textos didáticos do autor, bem como artigos, palestras e críticas feitas por especialistas acerca de suas obras.

18. Biblioteca Digital Mundial

Fundada pela UNESCO, a Biblioteca Digital Mundial disponibiliza, de maneira gratuita, importantes documentos oriundos de países e culturas de todo o mundo. As informações bibliográficas e a navegação estão disponíveis em sete idiomas: árabe, chinês, inglês, francês, russo e espanhol.

19. Biblioteca Nacional da Colômbia

A Biblioteca Nacional da Colômbia disponibiliza obras colombianas, com as opções de ler *online* ou de baixar gratuitamente, incluindo versões para *smartphones* e *tablets*. O destaque fica por conta da Gaboteca, uma coleção que agrupa a vasta produção literária do autor Gabriel García Márquez.

20. Biblioteca Nacional Digital Brasil

Com um acervo superior a 700 mil arquivos, a Biblioteca Nacional Digital Brasil tem artigos, trabalhos acadêmicos, livros e outros documentos disponibilizados para *download* gratuito. Trata-se de um dos maiores acervos do Brasil, com grande diversidade de obras literárias.

21. Biblioteca Nacional Digital de Portugal

Na Biblioteca Nacional Digital de Portugal, confira os mais de 25 mil documentos históricos, cartografias e obras digitalizadas em seu acervo.

22. Biblioteca *Online* SEBRAE

Disponibilizando mais de 4 mil documentos para *download* gratuito, a Biblioteca *Online* SEBRAE é a maior do Brasil sobre empreendedorismo. Nela, você encontra informações sobre gestão, finanças e temas correlatos.

23. Biblioteca Virtual do Rio Grande do Sul

Reúne o material das universidades públicas do Rio Grande do Sul. A Biblioteca Virtual do Rio Grande do Sul disponibiliza consulta aos dados bibliográficos com intuito de viabilizar acesso às informações confiáveis e de qualidade.

24. Biblioteca Virtual de Arquivologia, Biblioteconomia e Ciência da Informação

A BV de Arquivologia, Biblioteconomia e Ciência da Informação conta com compilado de diversos artigos nessas três áreas, disponibilizados pela Universidade

Federal de Santa Catarina.

25. Coleção Aplauso

Na Coleção Aplauso, leia biografias de diversas personalidades, além de roteiros de cinema e peças de teatro. O acervo digital disponibiliza diversas obras de dramaturgos renomados, além de histórias de emissoras de TV.

26. College Open Textbooks

Encontre centenas de pesquisas e trabalhos universitários disponíveis para *download* gratuito na língua inglesa no College Open Textbooks.

27. Cultura Acadêmica

O site desenvolvido pela UNESP reúne diversos livros relacionados ao ambiente acadêmico. O acervo pode ser muito vantajoso para quem está elaborando um trabalho de conclusão de curso ou fazendo uma pós-graduação, como mestrado.

28. Digital Library Federation (DLF)

A Digital Library Federation agrupa materiais de instituições de uma comunidade robusta, que promove pesquisa, aprendizagem, justiça social etc., por meio de *design* criativo e do emprego inteligente de tecnologias de bibliotecas digitais. No site, você encontrará livros e artigos para ver *online* gratuitamente.

29. Domínio Público

Desenvolvida pelo Ministério da Educação, a biblioteca disponibiliza aproximadamente 180 mil arquivos para *download* gratuito. No site do Domínio Público, encontram-se milhares de materiais, como textos, sons e vídeos de pessoas que morreram há 70 anos ou mais — tempo mínimo requerido para que elas entrem em domínio público no Brasil.

30. Gallica

Nessa página, você poderá encontrar o acervo de obras digitalizadas de uma das maiores bibliotecas da França.

31. Teses e Dissertações USP

Este site disponibiliza teses acadêmicas feitas por pessoas ligadas à Universidade de São Paulo.

32. Internet Law Library — LawMoose

Na LawMoose, você pode aprender sobre as leis dos Estados Unidos e sobre tratados internacionais.

33. Internet Public Library (ipl2)

O site ipl2 foi criado por um conjunto de instituições norte-americanas. Ele fornece fontes e trabalhos confiáveis sobre os mais variados temas. Nesse sistema, você encontrará diversas obras públicas para ver *online*. Além disso, ele combina coleções de recursos dos *sites* Librarians' Internet Index (LII) e Internet Public Library (IPL).

34. Dedalus

Dedalus consiste em um banco de dados bibliográficos da USP, reunindo acervos das bibliotecas da Universidade.

35. Latindex

O site latindex disponibiliza um compilado de artigos científicos publicados na América Latina.

36. Library of Congress — National Digital Library

A Library of Congress é a instituição cultural federal mais antiga dos EUA, servindo como braço de pesquisa do congresso estadunidense. Aliás, é a maior biblioteca do planeta. Nela, você encontrará textos e fotos sobre diversos assuntos, além de grandes obras e documentos históricos.

37. LivRe! — Revista de Livre Acesso

No portal LivRe!, você encontrará diversos periódicos de livre acesso, especialmente publicações científicas.

38. Open Library

A Open Library consiste em um acervo interativo com o intuito de disponibilizar arquivos de diversos gêneros. Nele, você encontrará mais de 1 milhão de livros online grátis!

39. PubMed Central (PMC)

No PMC, você encontrará pesquisas, artigos e trabalhos acadêmicos referentes à área médica. É um ótimo instrumento de buscas de obras para alunos de Medicina e para profissionais já formados.

40. Biblioteca Brasileira em Saúde (BVS)

Na BVS, você poderá encontrar textos científicos do mundo todo, principalmente da área de saúde.

41. Project Gutenberg

O Project Gutenberg reúne livros e documentos que estejam no domínio público de todo o mundo. Nesse espaço, é possível encontrar obras originais de grandes nomes da literatura mundial.

42. Public Library of Science

Na Public Library of Science, você poderá conferir artigos científicos do mundo todo.

43. Sistema Brasileiro de Informação do Caf (SBICafé)

Na SBICafé, você encontrará obras, publicações e pesquisas sobre a cafeicultura.

44. Berkeley Library — University of California

Esse *site* contém o acervo digitalizado da biblioteca da Universidade da Califórnia, em Berkeley, uma das instituições de ensino mais renomadas dos EUA.

45. The Free Library

The Free Library possibilita o acesso a revistas, jornais e livros totalmente gratuitos, de maneira organizada. O *site* permite a busca por ano de publicação, categoria e

autor.

46. The Online Books

O Online Books consiste no acervo da Universidade da Pensilvânia, nos Estados Unidos. Disponibiliza milhões de livros gratuitos, com grandes obras para consulta online.

47. Universia Livros

A Universia também está na lista! Portanto, não deixe de conferir mais de 1.500 livros para download gratuito aqui no site.

48. Virtual Books

O site Virtual Books disponibiliza livros *online* do mundo todo, contendo os mais diversos gêneros. Confira.

49. Wikilivros

No Wikilivros, você poderá ver livros disponibilizados pela comunidade de colaboração mútua da Wikipedia. Realizado pelo projeto da Wikimedia Foundation, a biblioteca disponibiliza diversas apostilas, manuais e conteúdos livres.

50. YouTube

Estranhou ver o YouTube na lista? Ele pode não ter uma área de livros propriamente dita, mas saiba que ele conta com uma rica biblioteca de áudios. Vale a pena conferir.

Habituar-se a ler livros *online* pode trazer inúmeras vantagens, principalmente pela facilidade e pelo conforto. E com todos os acervos virtuais mencionados, fica mais fácil ainda encontrar obras de vários gêneros, culturas e idiomas. Portanto, não perca tempo! A tecnologia possibilita que você carregue o conhecimento na palma da mão.

Fonte: Universia Brasil.

SOBRE OS AUTORES



SOBRE OS AUTORES

Eduardo Paulo Almeida de Sant’Anna: Doutorando em Demografia (UFRN). Mestre em Administração pela Universidade Potiguar – UnP. Graduação em Administração pela Faculdade de Ciências Humanas de Pernambuco (SOPECE) e em Pedagogia pela UVA.

Harine Matos Maciel: Doutora em Desenvolvimento e Meio Ambiente (UFC). Mestre em Economia Rural (UFC). Especialista em Desenvolvimento Econômico (UFC). Graduação em Ciências Econômicas (UFC). Docente no Instituto Federal do Ceará – IFCE.

Maria Antunizia Gomes: Doutoranda e Mestre em Administração pela Universidade Potiguar - UnP. Bacharel em Administração de Empresa pela Universidade Estadual Vale do Acaraú - UVA. Docente no Instituto Federal do Ceará – IFCE.

ISBN 978-655376471-2

