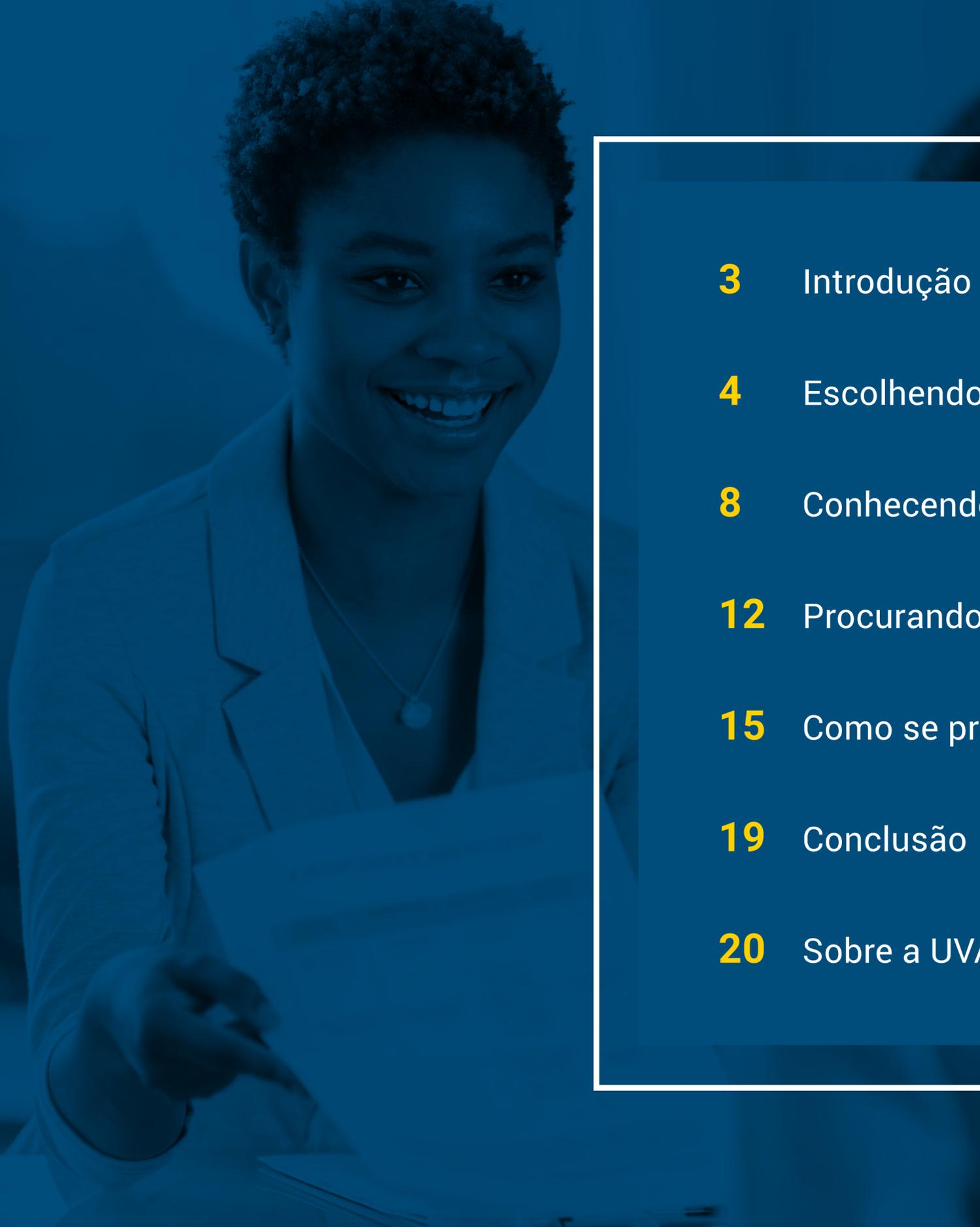


**PRIMEIRO EMPREGO:**  
O CAMINHO PARA A SUA  
PRIMEIRA EXPERIÊNCIA NO  
MERCADO DE TRABALHO





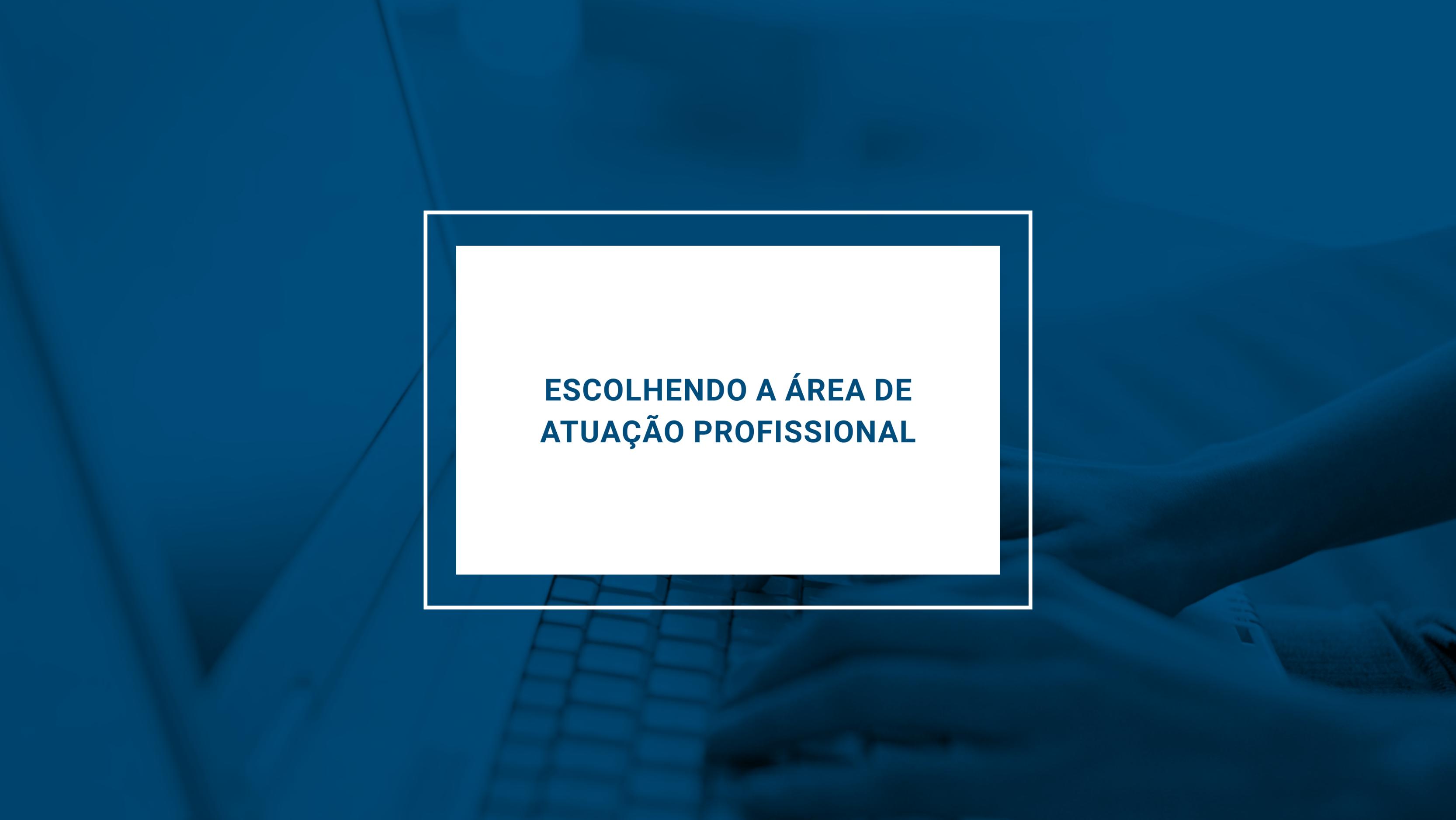
- 3** Introdução
- 4** Escolhendo a área de atuação profissional
- 8** Conhecendo o mercado de trabalho da sua área
- 12** Procurando o primeiro emprego
- 15** Como se preparar para a primeira entrevista?
- 19** Conclusão
- 20** Sobre a UVA



## INTRODUÇÃO

Não há como negar: o primeiro emprego é um momento de grandes mudanças, responsável por marcar a entrada das pessoas no mercado de trabalho e ser o passo inicial para a construção da carreira que elas querem ter. Porém, quando se trata desse assunto, não é difícil encontrar quem esteja ansioso e com algumas incertezas, não é verdade?

Muitos se questionam como definir uma área de atuação e encontrar uma oportunidade nela, passar em um processo seletivo e, em especial, atrair a atenção dos recrutadores nas entrevistas. Pensando em todas essas dúvidas, preparamos um guia especial que vai ajudar você a **planejar a sua jornada profissional**. Continue acompanhando e se inspire!



**ESCOLHENDO A ÁREA DE  
ATUAÇÃO PROFISSIONAL**

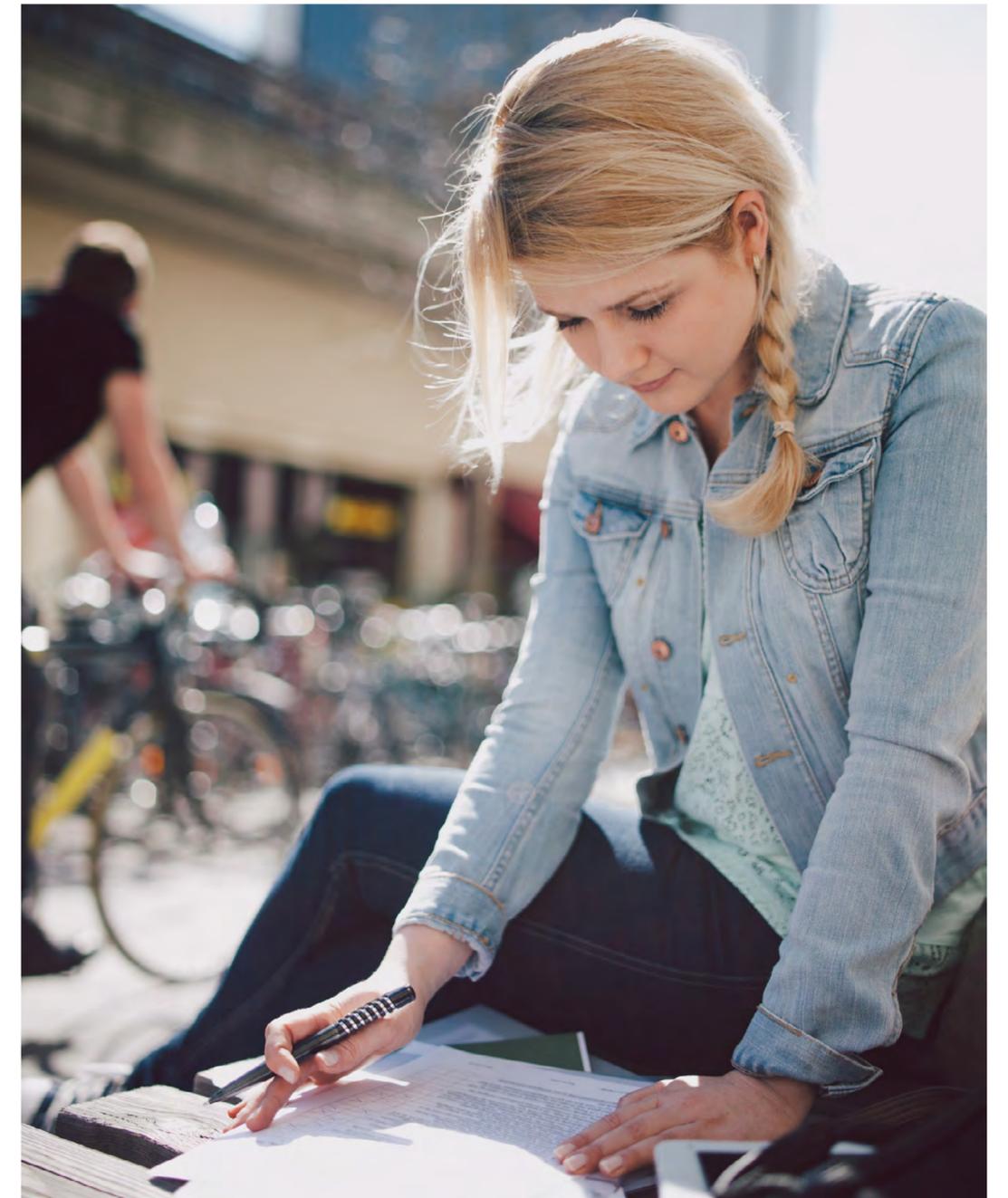
Você está ansioso para trabalhar e não vê a hora de se candidatar às vagas que surgem? Saiba que é importante estar atento para não repetir o erro que muitas pessoas cometem: o de não definir qual será a sua área de atuação antes de correr atrás do primeiro emprego.

O motivo é simples: **todas as profissões têm segmentos dentro delas** nos quais é possível exercer atividades específicas, utilizar equipamentos variados, atuar com públicos distintos e ocupar cargos de diferentes hierarquias.

Vamos tomar como exemplo a Psicologia? Qualquer indivíduo formado na área é psicólogo (profissão), mas o segmento de atuação poderá ser diferente dos escolhidos por outros colegas.

O Conselho Federal de Psicologia definiu na [Resolução CFP nº013/07](#) que há nada mais, nada menos que 11 campos de trabalho nos quais você pode se dedicar e se aprofundar. Existe a Neuropsicologia, a Psicologia Social, a Psicologia Hospitalar e por aí vai.

Há ainda casos como o da Enfermagem, no qual não só são estabelecidas áreas de atuação, **mas também subáreas de trabalho**, o que diversifica as possibilidades profissionais. A seguir, você confere um pouco como é feita essa divisão pelo Conselho Federal de Enfermagem, segundo a [Resolução COFEN nº577/18](#):





### **Segmento I: Saúde**

- Enfermagem em Estética;
- Enfermagem em Oncologia;
- Enfermagem em Saúde Coletiva.

### **Segmento II: Gestão**

- Gestão de Saúde;
- Gestão de Enfermagem;
- Gestão em Home Care.

### **Segmento III: Ensino e Pesquisa**

- Bioética;
- Docência do Ensino Superior;
- Projetos Assistenciais de Enfermagem.





Portanto, é importante que você tire um tempo para refletir sobre isso que mostramos e, em seguida, identifique qual área de atuação dentro da sua profissão **é compatível com os seus objetivos de carreira**. Ou seja, que:

- traga estabilidade;
- permita trabalhar com atividades de relevância social e empresarial;
- ajude a ter grandes conquistas;
- proporcione realização pessoal;
- gere reconhecimento do seu nome no mercado.



**CONHECENDO O MERCADO  
DE TRABALHO DA SUA ÁREA**

Depois de definir qual será a sua área de atuação, é hora do próximo passo: se inteirar sobre como é o mercado de trabalho. Isso é muito útil não só para descobrir onde são ofertados os empregos, mas principalmente para entender como é a rotina de um profissional e os desafios que você terá para construir a carreira que deseja. Por isso, trouxemos algumas sugestões que vão ajudar você nessa tarefa. Veja!



## SAIBA MAIS SOBRE AS PRINCIPAIS EMPRESAS DO RAMO

Isso vale tanto para as empresas da sua cidade como do seu estado e das demais regiões do país, está bem? Ter conhecimento dessas informações permite que você saiba qual companhia **gera uma maior valorização do currículo** e oferta mais possibilidades de desenvolvimento profissional.

Para completar, isso vai lhe deixar a par de:

- como funciona a hierarquia dentro das organizações;
- quais atividades cada cargo tem;
- o que as companhias procuram ao contratar novos funcionários;
- como é o processo interno para trabalhar em outras cidades e até mesmo fora do país (quando se trata de uma empresa multinacional, por exemplo).

## CONFIRA QUAIS SÃO AS VAGAS DISPONÍVEIS NA ÁREA

Outra dica é conferir quais são as vagas disponíveis na sua área e observar detalhadamente as características delas. Dessa forma, você descobre:

- tipo de emprego disponível no setor (temporário ou fixo);
- benefícios oferecidos aos contratados (por exemplo, plano de saúde);
- carga horária de trabalho habitual;
- requisitos frequentes (como competências e habilidades necessárias).

De quebra, ainda é possível descobrir se há programas de trainee sendo realizados pelas companhias — quando alguém recém-formado é selecionado para passar por capacitação dentro de uma empresa com possibilidades de assumir um cargo de gerência nela. Bem legal, né?



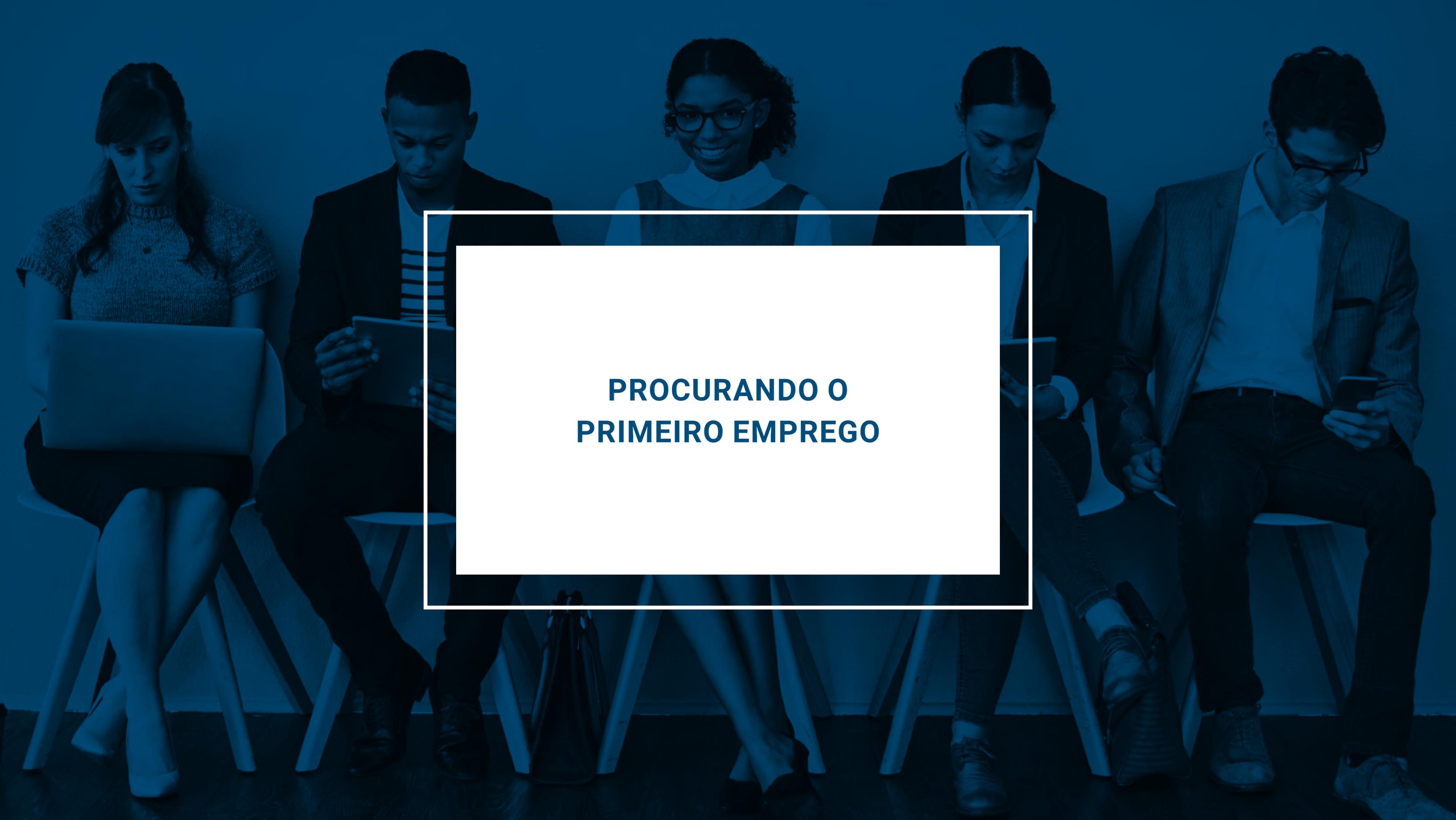
## **FIQUE ATENTO AOS PRINCIPAIS DESAFIOS DA PROFISSÃO**

Para encerrar, pesquise pelos principais desafios no exercício da profissão que você quer seguir. Isso ajuda — e muito — você a se preparar para o mercado, a se informar sobre detalhes desconhecidos da rotina de trabalho e a compreender a relação com os colegas de empresa e os clientes.

Por exemplo, se você quer ser publicitário e atuar com direção de arte, faça contato com quem também escolheu a área. Assim, dá para trocar informações sobre como é:

- passar pelo processo criativo de uma campanha;

- lidar com os prazos curtos para a criação de anúncios;
- fazer um portfólio que atraia a atenção dos clientes;
- encarar os problemas mais comuns com os outros setores de uma agência (redação, planejamento, atendimento, mídia, entre outros);
- trabalhar para uma agência de publicidade (onde há criação de material para vários clientes) e dentro de uma empresa (onde todo o material é dela);
- fazer a escolha dos softwares normalmente usados para manipular imagens e ilustrações (e o grau de dificuldade de cada um).



**PROCURANDO O  
PRIMEIRO EMPREGO**

## PROCURANDO O PRIMEIRO EMPREGO

Agora que você traçou como será a sua carreira e já tem uma noção melhor de como funciona o setor no qual você pretende atuar, o seu foco deve se voltar para encontrar o primeiro emprego. Por isso, listamos algumas dicas de como elaborar currículo e diferentes formas de ir atrás de oportunidades de trabalho. Confira!

### CRIE UM BOM CURRÍCULO

Quando você está à procura do primeiro emprego, é normal não saber ao certo **como criar um currículo atraente e competitivo sem ter experiência de trabalho**. No entanto, a verdade é que há muitas maneiras de fazer isso, a começar por:

- envolvimento em atividades acadêmicas;
- monitorias;
- programas de iniciação científica;
- projetos voluntários;
- estágios supervisionados.

Fora isso, você pode demonstrar uma formação aprofundada e em constante atualização, com o seu curso de graduação e a realização de cursos extras de extensão, capacitação e desenvolvimento profissional.



## FAÇA PESQUISA ONLINE POR VAGAS

Foi-se o tempo em que, para saber sobre novas vagas de trabalho, era preciso entrar em contato com agências ou instituições de emprego. Com a influência da internet, isso mudou. Agora, você pode olhar processos seletivos e até participar de uma ou outra etapa virtualmente. O segredo está em saber onde procurar por essas seleções.

No LinkedIn, por exemplo, há um recurso da própria plataforma (LinkedIn Vagas) para empresas divulgarem cargos vagos e você conseguir se candidatar. Dá para pesquisar não só por empregos na sua cidade, mas também em outras regiões do país.

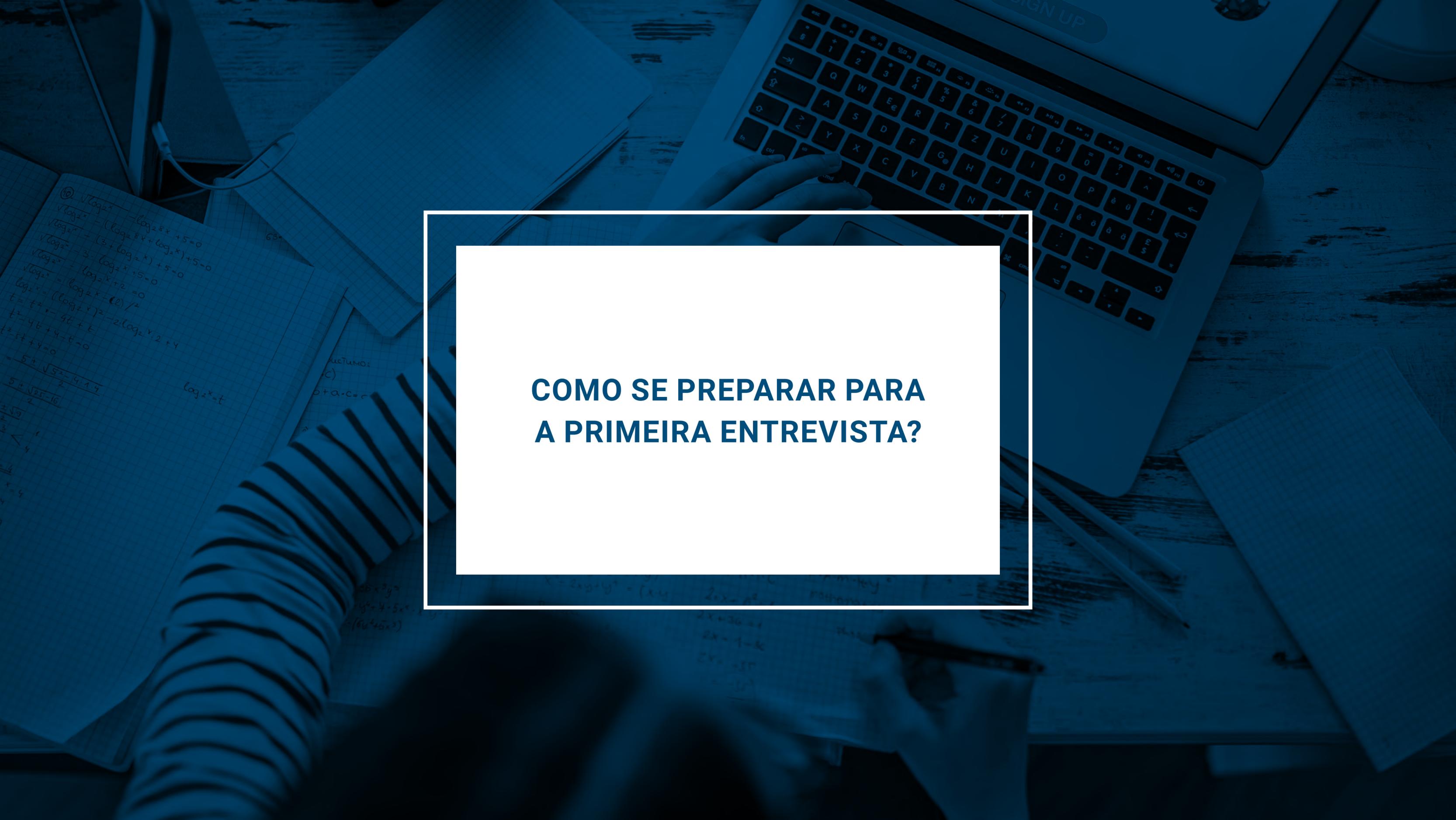
Além disso, **as universidades que apoiam e investem no sucesso profissional dos alunos e ex-alunos**, como a Universidade Veiga de Almeida (UVA), contam com um canal do egresso no qual você tem acesso a vagas selecionadas em diferentes atividades profissionais.

## CONSTRUA UM NETWORKING

Fora a busca online por vagas, você não pode deixar de apostar no networking. Isso porque, ao ter uma rede de contatos, você tem a chance de interagir com profissionais ativos na sua área de atuação. Essas pessoas estão por dentro das novidades e projeções do setor. Pode até ser que saibam, acompanhem ou mesmo coordenem processos seletivos — seja para vagas disponíveis no momento, seja para projetos futuros.

Portanto, você tem como “vender o seu peixe”, demonstrando não só interesse em começar a sua carreira, mas também divulgando currículo e qualificações. Por isso, faça networking com colegas e professores da universidade, pessoas dos cursos de capacitação e extensão dos quais você participa e profissionais que você segue nas redes sociais.





**COMO SE PREPARAR PARA  
A PRIMEIRA ENTREVISTA?**



Você ficou sabendo de uma vaga em uma empresa na qual gostaria de trabalhar, mandou o currículo ao RH dela e foi selecionado(a) para uma entrevista? Então, muita calma nessa hora! O primeiro passo já foi dado, agora é a hora de mandar ver no encontro com os recrutadores. Por isso, indicamos algumas ações bem bacanas para ajudar você a ficar pronto(a) para esse momento. Veja!

## ESTUDE A EMPRESA

A primeira dica é buscar informações sobre a empresa. Assim, você estará apto(a) a responder qualquer questionamento sobre ela. Para isso, conheça os locais onde ela está presente, se existem filiais, a quantidade de funcionários, o segmento de mercado dela — como varejo, moda e industrial — e quais produtos e/ou serviços são ofertados.

Além disso, é importante que você se informe sobre a história da fundação da empresa, quais são os princípios e valores que ela tem, os compromissos sociais e ambientais que ela defende e os objetivos comerciais da organização.

Aqui vai uma sugestão para ajudar na pesquisa: **confira o site e as redes sociais da companhia.** Não vai faltar informação nessas páginas, viu?

## **VISTA-SE ADEQUADAMENTE**

O seu visual importa e é uma peça fundamental para causar uma boa primeira impressão aos recrutadores. Sendo assim, não cometa o erro de se vestir de maneira despojada como se fosse ao shopping ou passear com os amigos.

Isso pode passar a imagem de desinteresse e até desrespeito a todo o trabalho feito no processo seletivo. Portanto, tenha sempre em mente que uma entrevista de emprego pede uma produção mais formal com roupas sociais e a quantidade mínima possível de acessórios. A não ser, claro, que a empresa deixe explícito questões sobre vestimenta informal. Mesmo nesses casos, é importante se apresentar de forma neutra e com uma boa aparência. Lembre-se: menos é mais!

## **SEJA PONTUAL NO DIA DA ENTREVISTA**

É essencial que você não chegue atrasado no encontro com os recrutadores. Afinal, isso mostra má organização do tempo, falta de planejamento e até descaso com a oportunidade de entrar para a empresa.

Então, o ideal é que você se programe para chegar com uma hora de antecedência ao endereço combinado, pesquisando o melhor trajeto até ele e avaliando o meio de transporte ideal – ônibus, metrô, carro ou aplicativo de corrida, por exemplo. Afinal, imprevistos acontecem, é sempre bom ter uma margem de tempo segura.

## TREINE PARA AS PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

Algumas perguntas feitas durante a entrevista **são conhecidas como perguntas-chave**. Isso porque elas costumam aparecer nesse momento e ajudam os recrutadores em dois objetivos.

O primeiro é confirmar aquilo que você escreveu no currículo. O segundo é obter informações extras ao seu respeito, especialmente sobre vida pessoal, formação e experiência profissional. Abaixo, você vê alguns exemplos.

- Onde você mora, com quem vive e como é a sua rotina?
- Depois da graduação, você pensa em fazer uma pós-graduação?

- Pode falar um pouco sobre a carreira que você quer ter?
- O que você acha que o(a) destaca em relação aos outros candidatos?
- Você já trabalhou, fez algum estágio ou participou de algum projeto voluntário?
- Por que você deseja trabalhar nesta empresa?
- Quais características suas podem ser úteis no dia a dia de trabalho?

Por essa razão, é uma boa ideia treinar as respostas delas, pois isso o(a) ajudará a revisar o seu CV e a desenvolver uma narrativa sem distrações — que conte sua trajetória até aquele momento de maneira positiva e, de quebra, reforce as suas qualidades.





## CONCLUSÃO

Como deu para ver, conseguir o primeiro emprego não precisa ser uma tarefa complicada e cercada por dúvidas. Ao contrário, pode ser algo simples quando você tem planejamento e **organiza a sua entrada no mercado de trabalho em etapas**: a escolha do campo de atuação, o reconhecimento do setor, a pesquisa por vagas e a preparação para as seleções.

Além disso, nunca se esqueça: ter uma boa e sólida qualificação acadêmica faz diferença no momento de começar a carreira, pois o(a) deixa pronto(a) tanto no nível teórico quanto no prático para que você exerça a sua profissão com eficiência, qualidade e domínio. Por isso, invista nela!



Com mais de 45 anos de história, a **UVA oferece cursos de graduação presencial, semipresencial e a distância, pós-graduação presencial e a distância, mestrado e doutorado**. Além de aprender os conteúdos fundamentais para a carreira, os alunos têm a oportunidade de viver experiências universitárias inesquecíveis.

O corpo docente composto por mestres e doutores incentiva o aprendizado dos alunos na prática. As turmas são convidadas a analisarem as atuais necessidades do mercado de trabalho. Os estudantes podem refletir sobre os problemas do mundo com olhar crítico e pensar como cada um pode fazer a diferença ao praticar o conhecimento adquirido em sala de aula.

O conhecimento está transformando o mundo. Venha ser protagonista dessa transformação. Continue acompanhando o nosso blog. Até a próxima!

#ConhecimentoTransforma

# GOSTOU DESSE MATERIAL E QUER IR MAIS ALÉM?

Então não deixe de seguir o nosso blog para não perder nenhum conteúdo incrível como esse!

**QUERO ACESSAR O BLOG AGORA MESMO!**

