

MANUAL DO

# Primeiro Estágio



## Bem-vindo ao "Manual do Primeiro Estágio".

Este e Book foi criado para ajudar os estudantes de ensino médio ou universitários que estão prestes a dar o primeiro passo no mundo profissional através de um estágio.

Neste guia, abordaremos desde a importância do estágio até dicas para lidar com diferentes situações que podem surgir durante essa experiência.

Vamos explorar cada tópico em detalhes para que você possa estar preparado e confiante ao iniciar essa jornada profissional.



# Tópicos de Conteúdo:

1

## **Por que o Estágio é Importante?**

Exploraremos a importância fundamental do estágio como uma porta de entrada para o mercado de trabalho e como ele pode moldar sua carreira futura.

2

## **5 Motivos Indiscutíveis para Investir em um Estágio**

Apresentaremos cinco razões convincentes pelas quais um estágio é crucial para o seu desenvolvimento profissional.

3

## **Onde Encontrar Vagas de Estágios e como se Candidatar Corretamente**

Orientações sobre onde procurar oportunidades de estágio e como preparar um cadastro eficaz.

4

## **A Importância do Currículo**

Discutiremos por que um currículo bem elaborado é essencial para se destacar aos olhos dos recrutadores.

## Tópicos de Conteúdo:

5

### **Dicas para Elaborar um Currículo sem Experiência**

Estratégias para destacar suas habilidades e competências, mesmo sem experiência prévia.

6

### **5 Motivos Essenciais para Manter o Currículo em Dia**

Listaremos cinco motivos pelos quais é crucial manter seu currículo sempre atualizado.

7

### **Preparação para Entrevistas de Estágio**

Dicas valiosas para se preparar para uma entrevista e impressionar os entrevistadores.

8

### **Comportamento Adequado em Entrevistas Online**

Orientações específicas para garantir uma boa impressão durante entrevistas virtuais.

## Tópicos de Conteúdo:

9

### **Dicas Cruciais para uma Entrevista Online de Sucesso**

Cinco dicas fundamentais para se destacar em entrevistas realizadas remotamente.

10

### **Principais Obstáculos nas Entrevistas de Estágio e como superá-los**

Identificaremos os desafios comuns enfrentados durante as entrevistas de estágio e ofereceremos soluções práticas.

11

### **Dicas Infalíveis para Arrasar na Entrevista**

Estratégias comprovadas para causar uma excelente impressão durante as entrevistas.

12

### **Seguindo os Próximos Passos após a Entrevista**

Orientações sobre como proceder após a entrevista, incluindo o contato com a empresa.

## Tópicos de Conteúdo:

13

### **Dicas para uma Boa Integração no Primeiro Dia de Estágio**

Conselhos úteis para garantir uma transição suave e positiva para o ambiente de trabalho.

14

### **Mantendo uma Postura Profissional Impecável**

Dicas detalhadas sobre como manter uma imagem profissional consistente durante o estágio.

15

### **Lidando com Desafios Durante o Estágio**

Estratégias para lidar com possíveis desafios ou insatisfações que possam surgir durante o estágio.

16

### **Superando Desilusões no Curso Universitário**

Orientações para lidar com momentos de desilusão ou incerteza durante o percurso universitário.

## Tópicos de Conteúdo:

17

### Planejando os Próximos Passos após a Graduação

Cinco estratégias para se preparar para a transição para a vida pós-formatura.

18

### Conheça a ABRE

Este guia foi elaborado para ser um recurso abrangente e prático para ajudá-lo em cada etapa do processo de estágio.

Esperamos que essas informações sejam úteis e contribuam para o seu sucesso profissional. Boa sorte em sua jornada de estágio!



## Por que o Estágio é Importante?

O estágio desempenha **um papel crucial na transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho**. Ele oferece aos estudantes a oportunidade de aplicar o conhecimento teórico adquirido na universidade em um ambiente prático.

Além disso, os estágios proporcionam **uma visão real do funcionamento de uma empresa**, permitindo aos estagiários explorar diferentes áreas e descobrir suas habilidades e interesses profissionais. Os estágios também são uma excelente maneira de construir uma rede de contatos profissionais e ganhar experiência relevante, tornando os graduados mais atrativos para futuros empregadores.



# 2

## 5 Motivos Indiscutíveis para Investir em um Estágio

- a) **Experiência Prática:** Os estágios oferecem a oportunidade de ganhar experiência prática em um ambiente profissional.
- b) **Desenvolvimento de Habilidades:** Permitem o aprimoramento de habilidades técnicas e interpessoais.
- c) **Exploração de Carreira:** Ajudam os estudantes a explorar diferentes áreas e descobrir suas paixões e interesses profissionais.
- d) **Networking:** Os estágios oferecem a oportunidade de construir uma rede de contatos profissionais.
- e) **Aumento das Chances de Emprego:** A experiência de estágio pode aumentar significativamente as chances de conseguir emprego após a formatura.

# 3

## Onde Encontrar Vagas de Estágios e como se Candidatar Corretamente

Existem várias maneiras de encontrar oportunidades de estágio, como sites especializados, plataformas de emprego, redes sociais profissionais, feiras de carreira e contato direto com empresas. Uma plataforma amplamente utilizada é o **Portal ABRE**, onde é possível fazer um cadastro gratuito e se candidatar a diversas vagas em diferentes áreas.

Para acessar o Portal ABRE basta visitar [www.portalabre.com.br](http://www.portalabre.com.br). Ao se candidatar a vagas de estágio, é importante preencher todos os dados no cadastro, destacando as habilidades e experiências relevantes. Certifique-se também de seguir as instruções de candidatura fornecidas pela ABRE e esteja preparado para participar de entrevistas e testes de seleção. Com esforço e dedicação, você certamente encontrará o estágio ideal para você.

# 4

## A Importância do Currículo

O currículo é muitas vezes a primeira impressão que um empregador tem de um candidato, por isso é essencial que ele seja claro, conciso e relevante. Um currículo bem elaborado destaca as habilidades, experiências e realizações do candidato de forma atraente e persuasiva.

Além disso, um currículo bem preparado pode ajudar o candidato a se destacar em um mercado de trabalho competitivo e aumentar suas chances de ser selecionado para entrevistas e oportunidades de estágio.

# 5

## Dicas para Elaborar um Currículo sem Experiência

Ao elaborar um currículo sem experiência, concentre-se em destacar suas habilidades e conhecimentos, seu objetivo profissional e realizações acadêmicas relevantes. Inclua na sua experiência profissional seus projetos acadêmicos, atividades extracurriculares e idiomas.

Utilize palavras-chave relacionadas à área de interesse e destaque quaisquer experiências voluntárias, estágios ou projetos acadêmicos relevantes. Lembre-se de manter o currículo claro, conciso e profissional. Lembre-se que você pode enviar o seu currículo pelo PORTALABRE, após fazer o seu cadastro.



## 5 Motivos Essenciais para Manter o cadastro na ABRE em Dia

- a) Atualização Constante:** Manter o cadastro atualizado permite que você esteja sempre pronto para aproveitar oportunidades de emprego ou estágio.
  
- b) Destaque de Realizações Recentes:** Um cadastro atualizado destaca suas realizações mais recentes e relevantes.
  
- c) Prontidão para Oportunidades Inesperadas:** Ter um cadastro atualizado permite que você responda rapidamente a oportunidades inesperadas.
  
- d) Impressão Profissional:** Um cadastro bem atualizado transmite uma imagem profissional e organizada para os recrutadores.
  
- e) Preparação para Mudanças:** Manter o cadastro em dia prepara você para mudanças na carreira e novos desafios profissionais.



# 7

## Preparação para Entrevistas de Estágio presencial

Antes de uma entrevista de estágio, é crucial pesquisar sobre a empresa, revisar seu currículo e praticar respostas para perguntas comuns de entrevista. Vista-se adequadamente, chegue no horário e demonstre confiança e entusiasmo durante a entrevista. Esteja preparado para falar sobre suas habilidades, experiências passadas e como você pode contribuir para a empresa.

- 1. Pesquise a cultura da empresa:** Antes da entrevista, procure entender a cultura da empresa e o ambiente de trabalho. Isso pode ajudá-lo a determinar o nível de formalidade do vestuário adequado.
- 2. Evite roupas chamativas ou informais demais:** Evite roupas muito chamativas, estampadas ou informais demais, como jeans rasgados, camisetas com logos grandes ou roupas muito justas. O objetivo é transmitir uma imagem profissional e respeitável.

**3. Cuide da higiene pessoal e aparência:** Além do vestuário, é importante cuidar da higiene pessoal e da aparência. Certifique-se de estar bem cuidado, com cabelo penteado, unhas limpas e aparência geral arrumada.

**4. Use acessórios de forma discreta:** Acessórios podem complementar o visual, mas devem ser usados de forma discreta. Evite acessórios muito chamativos ou exagerados, como joias extravagantes ou bolsas muito grandes. Opte por itens simples e elegantes que complementem o seu visual sem chamar muita atenção.

Seguindo estas dicas, você estará **bem preparado e transmitirá uma imagem profissional** durante a entrevista de estágio presencial.



## Comportamento Adequado em Entrevistas Online

- a) Vista-se apropriadamente:** Escolha uma roupa profissional, evitando estampas chamativas ou cores muito brilhantes.
  
- b) Mantenha contato visual:** Olhe diretamente para a câmera para criar uma sensação de conexão com o entrevistador.
  
- c) Fale claramente e devagar:** Articule suas palavras e evite falar muito rápido para garantir que você seja compreendido com facilidade.
  
- d) Pratique a linguagem corporal:** Mantenha uma postura ereta e evite gestos excessivos que possam distrair.
  
- e) Prepare-se:** Pesquise sobre a empresa e a posição para mostrar seu interesse e preparo durante a entrevista.



## Dicas Cruciais para uma Entrevista Online de Sucesso

- a) Teste seu Equipamento:** Certifique-se de que sua conexão de internet, câmera e microfone estão funcionando corretamente.
  
- b) Escolha um Ambiente Adequado:** Escolha um local tranquilo e bem iluminado para realizar a entrevista, livre de distrações.
  
- c) Vista-se Profissionalmente:** Vista-se adequadamente, como faria para uma entrevista presencial.
  
- d) Mantenha Contato Visual:** Olhe para a câmera durante a entrevista para criar uma conexão visual com o entrevistador.
  
- e) Seja Conciso e Claro:** Responda às perguntas de forma clara e concisa, evitando respostas muito longas ou confusas.

# 10

## Principais Obstáculos nas Entrevistas de Estágio e como superá-los

Durante as entrevistas de estágio, é comum encontrar obstáculos como nervosismo, falta de experiência ou perguntas difíceis. Para superá-los, é importante praticar técnicas de respiração para controlar o nervosismo, preparar respostas para perguntas comuns e ser honesto sobre sua falta de experiência, enfatizando suas habilidades e disposição para aprender.

Controlar o nervosismo durante uma entrevista de estágio pode ser desafiador, mas é possível com algumas estratégias. **Aqui estão algumas dicas para ajudá-lo a lidar com o nervosismo:**

**1.Prepare-se adequadamente:** Uma das melhores maneiras de reduzir o nervosismo é estar bem preparado. Pesquise sobre a empresa, revise suas habilidades e experiências relevantes e pratique possíveis perguntas de entrevista.

**2. Respire fundo:** Quando sentir que está ficando nervoso, faça algumas respirações profundas e lentas. Isso pode ajudar a acalmar os nervos e a reduzir a ansiedade.

**3. Visualize o sucesso:** Antes da entrevista, reserve um tempo para visualizar o sucesso. Imagine-se respondendo às perguntas com confiança, fazendo uma boa impressão e conquistando a vaga de estágio. Isso pode ajudar a aumentar sua confiança e reduzir o nervosismo.

**4. Pratique técnicas de relaxamento:** Além da respiração profunda, você pode praticar outras técnicas de relaxamento, como meditação, yoga ou exercícios de relaxamento muscular progressivo. Essas técnicas podem ajudar a acalmar os nervos e a reduzir a ansiedade.

**5. Foque no presente:** Em vez de se preocupar com o que pode dar errado, concentre-se no presente. Ouça atentamente as perguntas do entrevistador, responda de forma clara e concisa e tente manter o foco no momento presente.

**6. Lembre-se de que é normal estar nervoso:** É completamente normal sentir nervosismo antes e durante uma entrevista. Lembre-se de que os entrevistadores entendem isso e estão mais interessados em conhecer suas habilidades e experiências do que em julgar sua capacidade de lidar com o nervosismo.

**7. Seja gentil consigo mesmo:** Não seja muito duro consigo mesmo se sentir nervoso. Reconheça que é uma situação desafiadora e dê a si mesmo crédito por estar lá e tentar fazer o seu melhor.



## Dicas Infalíveis para Arrasar na Entrevista

Fique atento à algumas possíveis perguntas que podem ser feitas durante uma entrevista de estágio:

- 1. Fale sobre você:** Esta é uma pergunta comum para iniciar a entrevista. Prepare uma resposta concisa destacando suas principais habilidades, experiências relevantes e seus objetivos de carreira.
- 2. Por que você está interessado neste estágio/empresa?** Os entrevistadores querem saber o que o motiva a se candidatar para o estágio específico e o que o atrai na empresa. Destaque suas razões para escolher a empresa e como você acredita que pode contribuir para ela.
- 3. Quais são suas principais habilidades e experiências relevantes?** Prepare exemplos concretos de suas habilidades e experiências que sejam relevantes para a vaga de estágio. Pense em projetos anteriores, trabalhos voluntários, atividades extracurriculares ou cursos que você tenha realizado.

**4. Como você lida com desafios ou situações difíceis?** Os entrevistadores querem saber como você reage sob pressão e como você resolve problemas. Prepare exemplos de situações desafiadoras que você enfrentou no passado e como você lidou com elas de forma eficaz.

**5. Quais são seus pontos fortes e pontos fracos?** Seja honesto ao falar sobre seus pontos fortes, destacando habilidades que sejam relevantes para a vaga de estágio. Ao discutir seus pontos fracos, seja diplomático e foque em como você está trabalhando para melhorá-los.

**6. Como você trabalha em equipe?** Prepare exemplos de situações em que você colaborou efetivamente em equipe, destacando sua capacidade de comunicar, ouvir e contribuir para alcançar objetivos comuns.

**7. Onde você se vê daqui a cinco anos?** Esta pergunta visa entender seus objetivos de carreira a longo prazo. Seja honesto sobre seus planos e como você espera crescer e contribuir para a empresa no futuro.

Essas são apenas algumas das possíveis perguntas que podem surgir durante uma entrevista de estágio. **É importante praticar suas respostas e estar preparado para discutir suas experiências e habilidades de forma clara e concisa.**

# 12

## Seguindo os Próximos Passos após a Entrevista

**Faça perguntas inteligentes:** Prepare perguntas para demonstrar seu interesse na empresa e na posição.

Fazer perguntas durante uma entrevista de estágio mostra interesse genuíno na empresa e na oportunidade. Aqui estão algumas perguntas que os candidatos podem fazer aos entrevistadores:

**Quais serão as principais responsabilidades e tarefas deste estágio:** Isso ajuda a entender melhor o que será esperado do estagiário e se alinha com suas expectativas.

**Como é a equipe com a qual irei trabalhar?** Isso pode fornecer insights sobre o ambiente de trabalho e a dinâmica da equipe.

**Quais são as oportunidades de crescimento e desenvolvimento profissional dentro da empresa?** Demonstra interesse em crescer e evoluir dentro da organização.

**Quais são as oportunidades de crescimento e desenvolvimento profissional dentro da empresa?** Demonstra interesse em crescer e evoluir dentro da organização.

**Como é o processo de feedback e avaliação de desempenho dos estagiários?** Isso mostra que o candidato está interessado em melhorar e crescer durante o estágio.

**Qual é a cultura da empresa e como ela se reflete no dia a dia de trabalho?** Entender a cultura da empresa é crucial para determinar se ela se alinha com os valores e objetivos do candidato.

**Quais são os projetos atuais ou futuros em que eu poderia se envolver?** Isso pode fornecer uma visão sobre as oportunidades de aprendizado e contribuição durante o estágio.

**Como é o suporte e a orientação oferecidos aos estagiários?** É importante saber se haverá mentoria ou apoio disponível para ajudar o estagiário a ter sucesso em suas responsabilidades.

Essas perguntas demonstram interesse, iniciativa e um desejo genuíno de entender melhor a oportunidade de estágio e a empresa.

Após a entrevista, é aconselhável enviar um E-mail ou WhatsApp para a ABRE, expressando sua gratidão pela oportunidade e reiterando seu interesse na vaga. Aguarde para receber uma resposta e, se não ouvir nada, é aceitável enviar um acompanhamento educado para demonstrar seu interesse contínuo na posição.

# 13

## Dicas para uma Boa Integração no Primeiro Dia de Estágio

No primeiro dia de estágio, chegue cedo, vista-se de acordo com o código de vestimenta da empresa e demonstre entusiasmo e disposição para aprender. Faça um esforço para conhecer seus colegas de trabalho, familiarize-se com os procedimentos da empresa e esteja aberto a receber feedback e orientações.

Mas é natural que o novo estagiário queira se sentir confortável e integrado ao ambiente de trabalho. Aqui estão algumas perguntas que ele pode fazer para se familiarizar com a empresa e suas instalações:

### **Onde fica o refeitório e quais são os horários de funcionamento?**

Essa pergunta é útil para saber onde o estagiário pode fazer suas refeições durante o dia de trabalho.

### **É permitido tomar café ou outras bebidas durante o expediente?**

Saber se há uma área de café disponível ou se é permitido ter bebidas no local de trabalho pode ser importante para o conforto do estagiário.

**Posso trazer minha própria comida (marmita)?** É importante saber se há uma área designada para aquecer alimentos ou se é permitido trazer comida de casa.

**Existe alguma política específica em relação aos intervalos e pausas durante o dia?** Entender as políticas da empresa em relação aos intervalos pode ajudar o estagiário a planejar seu dia de trabalho de forma eficaz.

**Há algum restaurante ou cafeteria nas proximidades da empresa?** Caso não haja opções dentro da empresa, é útil saber se existem lugares próximos onde o estagiário pode fazer suas refeições.

**Como funciona o sistema de transporte para funcionários?** Se a empresa estiver localizada em uma área de difícil acesso, é importante entender quais são as opções de transporte disponíveis para os funcionários.

Essas perguntas são úteis para que o novo estagiário se sinta mais confortável e integrado ao ambiente de trabalho desde o primeiro dia.

# 14

## Mantendo uma Postura Profissional Impecável

O estágio desempenha um papel crucial na transição da vida acadêmica para o mercado de trabalho. Ele oferece aos estudantes a oportunidade de aplicar o conhecimento teórico adquirido na universidade em um ambiente prático.

Além disso, os estágios proporcionam uma visão real do funcionamento de uma empresa, permitindo aos estagiários explorar diferentes áreas e descobrir suas habilidades e interesses profissionais. Os estágios também são uma excelente maneira de construir uma rede de contatos profissionais e ganhar experiência relevante, tornando os graduados mais atrativos para futuros empregadores.

# 15

## Lidando com Desafios Durante o Estágio

Se encontrar desafios durante o estágio, como conflitos com colegas ou dificuldades com tarefas, tente abordar o problema de forma construtiva, buscando ajuda quando necessário e aprendendo com as experiências.

**Mantenha uma atitude positiva e proativa em relação aos desafios que surgirem.**



# 16

## Superando Desilusões no Curso Universitário

Se você enfrentar desilusões durante o curso universitário, como dificuldades acadêmicas ou incertezas sobre o futuro, lembre-se de que é normal ter altos e baixos.

Busque apoio de professores, orientadores ou colegas de classe, reavalie seus objetivos e busque oportunidades de crescimento e aprendizado.

# 17

## Planejando os Próximos Passos após a Graduação



Após a graduação, é importante planejar seus próximos passos, seja buscando emprego, ingressando em programas de pós-graduação ou explorando outras oportunidades profissionais.

Revise seus objetivos, atualize seu currículo e comece a buscar oportunidades que estejam alinhadas com seus interesses e habilidades.



# 18

## Conheça a ABRE

**"Conectando Oportunidades: Junte-se a Nós!"**

Na ABRE – Estágios, Empregos e Aprendiz, estamos apaixonados por abrir portas para o futuro desde 2004. Somos uma das maiores empresas de RH do Brasil e estamos empenhados em transformar o mercado em todo o país.

Venha fazer parte da nossa jornada e descubra as infinitas possibilidades que temos para oferecer. Seu futuro começa aqui!"



[WWW.PORTALABRE.COM.BR](http://WWW.PORTALABRE.COM.BR)

[WWW.INSTITUTOABRE.ORG.BR](http://WWW.INSTITUTOABRE.ORG.BR)

[WWW.CLUBEDEVANTAGENSABRE.COM.BR](http://WWW.CLUBEDEVANTAGENSABRE.COM.BR)

