

Como se apresentar em uma entrevista de emprego

 valor.globo.com/carreira/artigo/como-se-apresentar-em-uma-entrevista-de-emprego.ghtml

Estela Marques



É comum que a **entrevista de emprego** comece com um pedido simples do recrutador, mas que deixa o candidato aflito: “**me fale sobre você**”. A dúvida sobre como responder leva a insegurança, nervosismo, erro e até prolongamento desnecessário, segundo especialistas ouvidos pelo **Valor**.

Praticar a resposta em casa continua sendo a melhor dica para se sair bem logo no início da entrevista. Saber o que dizer e a ordem para apresentar as informações completam o roteiro.

“Tem a forma que você fala, a postura, se está confiante no que está dizendo e na forma que se expressa; se responde efetivamente, se é objetivo, se é prolixo. Dá a ideia para o recrutador de quem é aquele candidato”, destaca Vanessa Cepellos, professora de Gestão de Carreiras da Escola de Administração de Empresas da Fundação Getúlio Vargas (FGV EAESP).

O que dizer quando o entrevistador pergunta “fale sobre você”?

O segredo de uma apresentação bem feita está na coesão das informações e na capacidade que o candidato tem de sintetizar sua trajetória de modo alinhado à descrição da vaga de interesse. Vanessa acrescenta que a postura confiante também ajuda o

recrutador a ter ideia sobre quem é o candidato.

Assim, uma maneira segura de dizer “**quem é você**” numa entrevista de emprego parte do começo da sua trajetória profissional até o fim — do início até o último cargo que ocupou.

Nathalia Lopes, consultora de empregabilidade e desenvolvimento de carreiras, alerta que o recrutador precisa ter condições de avaliar se o entrevistado possui os requisitos necessários para a vaga e isso só é possível se a pessoa se expressar corretamente.

A sugestão de roteiro para se apresentar em uma entrevista de emprego é a seguinte:

1. Apresente-se

Mencione logo no início alguma informação sobre sua vida pessoal para então falar sobre sua carreira. Isso cria empatia e mantém o recrutador atento ao que você vai dizer.

Exemplo: “Oi, sou mineira e apaixonada por pão de queijo, mas hoje moro em São Paulo...”

2. Fale sobre sua carreira de forma resumida

Ainda não é o momento de descrever em detalhes todas as atividades que você realizou. Prefira citar suas experiências e aprofundá-las caso o recrutador pergunte.

Exemplo: “Oi, sou mineira e apaixonada por pão de queijo, mas hoje moro em São Paulo. Antes de vir pra cá, concluí uma pós-graduação em marketing e construí minha carreira com foco em growth.”

3. Conte experiências relevantes e projetos que tocou

Normalmente, **uma apresentação bem feita dura de 2 a 5 minutos**, segundo especialistas ouvidos pelo **Valor**. Não é recomendado detalhar cada experiência que o candidato viveu, mas é eficiente mencionar um ou dois projetos que se relacionem com a vaga para a qual a pessoa se candidatou.

“É muito importante focar em você. Muitas pessoas têm vergonha, mas a entrevista é sobre você. Se posicione contando coisas que você teve, por mais simples que sejam; tudo pode ser valorizado — feedback, efetivação em um estágio ou trabalho que deveria ser temporário”, orienta Nathalia.

Os especialistas concordam que, se o recrutador quiser mais detalhes ou esclarecimentos sobre uma experiência, ele irá perguntar.

4. Exponha planos para o futuro de acordo com as necessidades da vaga

Pode ser que o candidato tenha a oportunidade de falar mais sobre isso quando for questionado sobre “**Como você se vê daqui a 5 anos?**”, mas também é válido mencionar algum plano futuro já no começo da entrevista. O mais importante é estabelecer a **conexão entre seus planos e como eles dão ‘match’ com a vaga** aberta.

“O que mais gosto são evidências. Você diz que participou do projeto, teve experiência e com base nisso selecionar aquilo que pode te diferenciar. Eu frisaria bastante as evidências, projetos, experiências, vivências que tive para justificar meu diferencial”, acrescenta Vanessa.

Como se preparar para uma entrevista?

Especialistas ouvidas pelo **Valor** concordam que a preparação é fundamental para ter sucesso em uma entrevista de emprego. Um passo a passo eficiente inclui autoconhecimento, pesquisa sobre a empresa e simulações do papo com o recrutador.

- **Autoconhecimento:** Reconheça sua trajetória profissional, as experiências, aprendizados e habilidades que desenvolveu ao longo da sua vida;
- **Estude a empresa:** para conhecer os valores da empresa e avaliar se faz sentido para o candidato, é preciso estudar sobre ela. Alguns fatores ajudam o candidato a se comportar na entrevista, como cultura organizacional, o momento da empresa, quais produtos ela vende, o que aconteceu na empresa no último ano, entre outros;
- **Treine a entrevista:** faça simulações da entrevista a partir de perguntas possíveis, específicas à área de atuação. A inteligência artificial pode ajudar: inclua a descrição da vaga e peça que a IA proponha perguntas a partir daquelas informações.