



# Entrevistas de Emprego

TRANSFORMANDO ANSIEDADE EM  
PREPARAÇÃO

Com Juliet Bombassaro

MAISPRATI.COM.BR





Olá! 🙋

Eu sou a **Juliet**, líder da  
comunidade de RH da +PraTi



**+5.000**

*Média Entrevistas de Seleção*

**16 anos de experiência  
em RH**



*Recrutamento Empresa de Logística*

*Agência de Emprego*

*Consultoria de RH*

*Recrutamento em Empresas de*

*Tecnologia*

*Sócia Startup*

MAISPRATI.COM.BR



*Meus princípios como  
profissional de recrutamento  
e seleção*



**CLIMA SEGURO E LEVE**  
**EMPATIA**  
**RESPEITO**  
**TRANSPARÊNCIA**

*e falando em recrutamento e seleção...*



*Que **emoções** predominam ao ser convidado(a) para uma entrevista?*

**EMPOLGAÇÃO  
ORGULHO  
ANSIEDADE  
INSEGURANÇA  
NERVOSISMO  
CONFIANÇA  
MEDO DO JULGAMENTO  
GRATIDÃO**

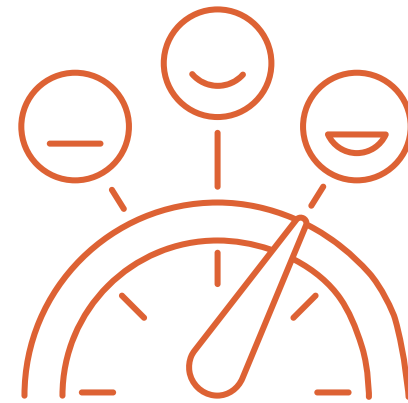
\*Na entrevista de emprego\*

- Me fala sobre você

Eu tentando lembrar quem sou eu



## ***Regulando as emoções desafiadoras***



# **Ansiedade**

## **Como regular:**

**Respiração consciente:** 3 minutos antes da entrevista, inspire contando até 4, segure por 4, expire por 6.

**Preparação:** revisar a vaga, praticar respostas e ter perguntas prontas ajuda a ganhar controle.

**Visualização positiva:** mentalizar-se tendo uma entrevista tranquila e bem-sucedida.

# Insegurança

## Como regular:

**Relembrar conquistas:** liste 3 situações em que você se saiu bem profissionalmente e use como “âncoras”.

**Reenquadrar o pensamento:** em vez de “será que sou bom o suficiente?”, pense “**vamos ver se essa vaga combina comigo também**”.

**Evite comparações:** cada jornada é única. Comparar com o outro gera ruído emocional.





# Medo de julgamento

**Como regular:**

**Lembre-se que entrevistadores também são humanos:** muitos já passaram por essa posição.

**Autenticidade como estratégia:** mostrar quem você realmente é cria conexão e reduz o medo de errar.

# Pressão

## Como regular:

**Foque na conversa, não na avaliação:** transforme a entrevista num diálogo, não num interrogatório.

**Use perguntas para ganhar tempo:** “Você pode repetir, por favor?” ou “Deixa eu pensar um pouquinho sobre isso”.



# Nervosismo físico (sintomas corporais)

## Como regular:

### **Movimento antes da entrevista:**

caminhar ou alongar ajuda a liberar tensão acumulada.

### **Evite cafeína em excesso:**

principalmente se já estiver ansioso(a).

**Tenha um objeto âncora:** segurar algo discreto que te acalme (anel, caneta, etc.) pode ajudar a manter o foco.

# CHEGOU O MOMENTO DA ENTREVISTA

E agora?





**COMO RESPONDER ÀS PERGUNTAS MAIS COMUNS COM SEGURANÇA**





## Pode nos contar um pouco sobre você?

Conte uma história, conecte os pontos da sua vida com sua escolha de carreira em tecnologia.



## DICAS PARA UM BOM STORYTELLING

→ *A arte de contar boas histórias*

- Comece com um **tema central**
- Destaque momentos-chave da sua jornada
- Escolhas importantes, viradas, desafios superados.
- Use a fórmula **STAR** em experiências marcantes: **Situação • Tarefa • Ação • Resultado**
- Mostre aprendizados e competências desenvolvidas
- Foque no que você levou de cada experiência.
- Conecte sua história à vaga/empresa
- Por que sua trajetória faz sentido com esse novo passo?
- Onde quer chegar? O que busca nessa nova oportunidade?
- Finalize com questões mais **pessoais**





## Por que você quer trabalhar aqui?

Pesquise sobre a empresa, seus valores, tecnologias que usa, cases.



Site da empresa



Perfil da empresa  
no LinkedIn



Perfil da empresa  
no Instagram



Avaliações da empresa



## Quais são suas fraquezas e como você busca evoluir?

Seja honesto, mas estratégico. Foco em autoconhecimento e ações de melhoria.



# UMA ÓTIMA OPORTUNIDADE PARA DEMONSTRAR AUTOCONHECIMENTO, RESPONSABILIDADE E VONTADE DE EVOLUÇÃO

## **Modelo 1 – Perfil comunicativo/dinâmico**

"Às vezes, posso ser muito acelerado(a), querendo resolver tudo rapidamente. Já percebi que isso pode impactar a qualidade ou o tempo do time. Por isso, venho trabalhando minha escuta ativa e priorização, usando ferramentas como Kanban pessoal e também pedindo mais feedbacks sobre meu ritmo de entrega."

## **Modelo 2 – Insegurança em se comunicar**

"Como estou no início da minha jornada, percebo que ainda me sinto um pouco inseguro(a) para me expressar em reuniões ou entrevistas. Para melhorar isso, venho praticando em apresentações na faculdade, participando de grupos de estudo e consumindo conteúdos sobre comunicação assertiva. Sei que isso é uma habilidade essencial e estou empenhado(a) em desenvolvê-la."

## **Modelo 3 – Medo de errar**

"Uma das minhas fraquezas era o medo de errar, que às vezes me travava na hora de participar de algo novo. Tenho trabalhado isso buscando mais experiências práticas e mudando meu olhar sobre o erro, entendendo que ele faz parte do crescimento e que é melhor errar tentando do que ficar parado."



## O que te diferencia dos demais? | Pontos Fortes

Traga seus pontos fortes, projetos, comportamentos de destaque.

# CONECTE SEUS PONTOS FORTES COM O QUE A EMPRESA PROCURA



**Curiosidade,  
autodidatismo,  
disciplina**

**Responsabilidade**



**Capacidade de  
aprender rápido**

**Comprometimento  
com resultados**



**Você tem alguma pergunta? Alguma dúvida?**

A entrevista é uma via de mão dupla

**Quais serão os principais desafios dessa posição nos primeiros meses?**  
**Com quem vou trabalhar diretamente? Como é a estrutura do time?**  
**Vocês têm alguma prática de feedback ou acompanhamento do desenvolvimento?**  
**Quais competências vocês mais valorizam para alguém crescer aqui dentro?**  
**Quais são os próximos passos do processo seletivo?**


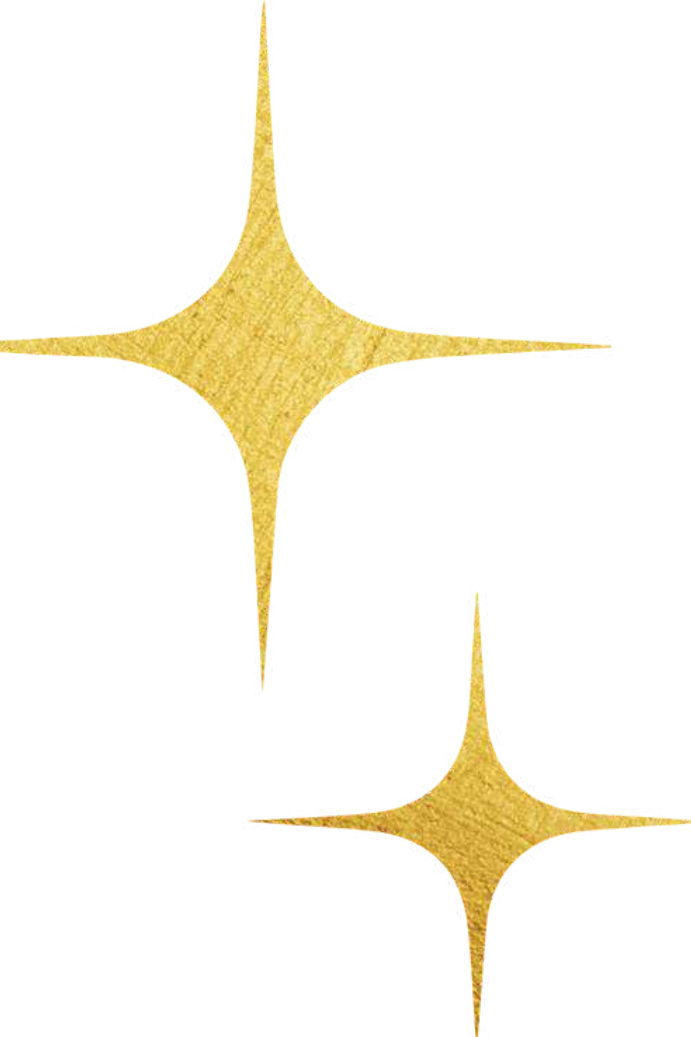
O ideal é fazer de 1-2 perguntas (dependendo do tempo), evitar perguntas que já foram respondidas ao longo da entrevista e focar em assuntos que realmente façam diferença pra sua decisão.





# DICAS DE OURO

O que pode fazer a diferença



Entrevista presencial: chegue com antecedência  
Entrevista online: teste o link e entre uns minutos antes  
Revise o que mandou no currículo  
Mantenha sempre contato visual  
Mostre entusiasmo  
Seja paciente e resiliente  
Continue estudando mesmo após a entrevista



## **EVITE TERMOS QUE PREJUDICAM SUA IMAGEM MESMO SEM INTENÇÃO**

GÍRIAS E EXPRESSÕES INFORMAIS  
EX: “A GALERA LÁ ERA MUITO ENROLADA”

FALAR MAL DE EMPRESAS ANTERIORES  
EX: “MEU CHEFE ERA TÓXICO / NINGUÉM FAZIA  
NADA”

FOCO EXCESSIVO EM PROBLEMAS  
EX: “TIVE MUITAS DIFICULDADES E NINGUÉM  
ME AJUDAVA”

USO DE PALAVRAS NEGATIVAS SOBRE SI  
MESMO  
EX: “SOU MUITO RUIM EM ENTREVISTAS”

USE LINGUAGEM PROFISSIONAL  
EX: “O AMBIENTE NÃO ESTAVA MAIS  
ALINHADO COM MEU MOMENTO  
PROFISSIONAL”

FOQUE NO APRENDIZADO QUE TEVE  
EX: “MESMO EM CONTEXTOS DIFÍCEIS,  
APRENDI A MANTER A ORGANIZAÇÃO E  
BUSCAR APOIO”

MOSTRE QUE ESTÁ EM EVOLUÇÃO  
CONTÍNUA  
EX: “PERCEBI QUE PRECISAVA  
MELHORAR X E VENHO FAZENDO ISSO  
ATRAVÉS DE Y”



**Você é sua melhor marca!**  
**Use a entrevista para**  
**construir sua reputação.**



# CHECK-LIST FINAL DE PREPARAÇÃO

O que revisar no dia anterior?



# PREPARAÇÃO PARA ENTREVISTAS

MAISPRATI.COM.BR  
**+prati**  
tecnologia para crescer  
+ empregos para todos

## Pilares da Boa Entrevista

Autoconhecimento

Informação é poder

Postura faz diferença

## Checklist

- ☐ Pesquise sobre a empresa
- ☐ Revise a descrição da vaga
- ☐ Treine sua apresentação pessoal
- ☐ Liste seus pontos fortes e de melhoria
- ☐ Tenha perguntas para fazer ao final
- ☐ Organize ambiente e conexão (se for online)
- ☐ Escolha uma roupa adequada
- ☐ Evite gírias e termos negativos
- ☐ Respire fundo e confie em você!



**Desejo muito sucesso nas  
próximas entrevistas!**

Conte comigo e todo time +praTi!

**OBRIGADA**

