



Marcio
FERREIRA

O GUIA PRÁTICO PARA **MÁXIMA PERFORMANCE** EM UM PROCESSO SELETIVO

DESCUBRA **COMO** RESPONDER AS **13 PERGUNTAS** MAIS FREQUENTES

O GUIA PRÁTICO PARA MÁXIMA PERFORMANCE EM UM PROCESSO SELETIVO

DESCUBRA COMO RESPONDER AS 13 PERGUNTAS MAIS FREQUENTES

Esse é um e-book criado, com material elaborado exclusivamente, para que você tenha um conhecimento sobre como responder as principais perguntas feitas **nos atuais processos seletivos**.

Sempre que nos preparamos para uma apresentação ou entrevista, nos deparamos com algumas perguntas que aparecem com maior frequência e que ainda sim muitos candidatos erram na hora de responder.

Esse material é de autoria do **Consultor de Carreiras Marcio Ferreira**, com o intuito de apresentar opções de estruturas de respostas que melhor condizem com as perguntas e com seu perfil. Com isso, poderão a sua própria história e se apresentar da melhor maneira, atingindo seu objetivo final, que é se encaixar no perfil que a empresa quer e ser aprovado.

Como o processo seletivo envolve mais etapas e exige comportamentos, posturas, capacitações além destas aqui disponíveis, **preparei dezenas de outros materiais** que te ajudarão a estar o mais preparado possível para seus novos desafios!

Se você quer estar 100% preparado para qualquer processo seletivo, me envie um e-mail (marcioferreira2627@gmail.com) agora mesmo solicitando fazer parte da minha **Lista Seja Aprovado** e receba **GRÁTIS**, toda semana, materiais exclusivos.



1 Por que está interessado em trabalhar em nossa empresa?

Por mais simples que pareça simples essa pergunta, é de extrema importância para sua avaliação e uma das que podem fazer **você passar à frente de seus concorrentes**, pois dependendo de sua resposta você se alinhará com os valores e os princípios que a empresa preza em seus funcionários.

Não existe uma resposta certa a essa pergunta, mas existem diferentes formas de responder bem. Portanto, preste atenção, treine a sua resposta para chegar pronto(a)!

a) Motivação pessoal

A sua **motivação e a sua satisfação** pessoal e profissional são importantes de serem transmitidas em uma entrevista, são fatores fortalecedores da sua candidatura e da sua disposição em trabalhar na empresa. Isso desde que seus valores estejam alinhados com os da empresa e quais os benefícios traria a ela. Segue abaixo um exemplo destacado pela empresa de como ela pensa:

*Sob a visão da empresa: “Aqui no (supermercado) somos diversos. Temos e queremos colaboradores com os **mais variados perfis e idades**. Temos profissionais com as **mais variadas formações**, de estagiários a advogados, padeiros, farmacêuticos, engenheiros, psicólogos, matemáticos e muito mais.
Cuidamos da nossa gente, temos **paixão** por tudo o que fazemos, **inovamos** e trabalhamos de forma **colaborativa** para atingir a **excelência**. Sabemos fazer muito com pouco, **trabalhamos em equipe**, somos resilientes e simples, praticamos nossos valores e cultura e **valorizamos a diversidade**.”*



1 Por que está interessado em trabalhar em nossa empresa?

b) Valores e cultura da empresa

Ponto mais do que importante a ser pesquisado antes de qualquer entrevista. Busquem no site, redes sociais, LinkedIn, informações sobre os **valores e a cultura da empresa**. No momento de sua apresentação, fale o que admira na cultura da empresa, como se identifica com ela, justificando assim que não demoraria muito para se integrar.

Nos próximos materiais, **que eu enviarei por e-mail**, ensinarei a fazer um exercício passo a passo para identificar todas os seus valores e como compará-los aos das empresas.

Isso mostrará aos avaliadores que você é um candidato interessado, que procurou saber como poderia estar alinhado com a empresa, fazendo uma escolha lógica e não somente emocional.

Exemplo: Eu teria uma motivação enorme em trabalhar aqui, pois meus valores se alinham com os da empresa em (tais e tais pontos), principalmente por ser uma empresa que presa (pelo desenvolvimento dos funcionários, carreira de sucesso, trabalho em equipes, etc).

Responsabilidade	Reconhecimento	Sucesso	Aprendizado	Contínuo
Conhecimento	Organização	Liberdade	Rotina	Ética
Responsabilidade Social	Dinheiro	Crescimento	Intelectual	Aceitação
Social	Excelência			



1 Por que está interessado em trabalhar em nossa empresa?

c) Experiência e conhecimento

Valorize seus conhecimentos e sua experiência profissional (ou com trabalho voluntário) podem ser importantes para o trabalho a ser desempenhado naquele cargo a que está se candidatando. Uma das coisas que o avaliador quer saber é se você possui as competências necessárias para o trabalho.

Exemplo: Eu trabalhei por (X meses) como (cargo), no qual eu realizei (**atividade relevante**). Assim, foi possível desenvolver minhas habilidades com (**planejamento, organização de pessoas e atividades, organização do tempo, etc**), por isso, me tornam capacitados a assumir a vaga de estagiário/trainee dessa empresa.

Pode elogiar a empresa em determinados aspectos colocando o interesse em primeiro lugar na empresa, e não em você. Mencione o ambiente, a organização, a missão, os valores, entre outros. O essencial é transmitir que esta é uma oportunidade de crescimento, com futuro, quer para o candidato, quer para a empresa.

Lembre-se: Não gaste o tempo falando de **coisas que não se relacionam** com o trabalho a que está se candidatando. Apresente de forma clara e objetiva informações valiosas sobre suas **habilidades e experiências** que poderão trazer benefícios para a “nova” empresa.



2 Por que devemos te contratar?

Mesmo sendo uma das perguntas mais frequentes em processos seletivos, muito candidatos ainda não sabem bem como respondê-la e acabam se prejudicando com isso. **É sempre importante demonstrar qual seu interesse em trabalhar na empresa e o quanto ela será uma diferencial em sua carreira.**

Primeiramente, **releia o anúncio** do estágio/emprego, lá terão os pré-requisitos que a empresa está procurando para ocupar a vaga. O objetivo é mostrar ao avaliador que você é o candidato ideal e que preenche os principais requisitos do emprego.

Lembre-se sempre de dar exemplos com atividades desempenhadas e destaque conquistas que obteve com os trabalhos realizados. Os bons resultados que apresentou em uma empresa podem ser um caminho para outra.

Caso tenha pouco tempo de experiência profissional ou nenhuma relacionada ao cargo, valorize alguma outra que pode ser fundamental para o desempenho naquele cargo (principalmente relacionadas à liderança, planejamento, organização, cumprimento de metas, etc).



2 Por que devemos te contratar?

Valorize aquilo que você sabe e o que você tem, e dê menos atenção para aquilo que lhe falta!

Exemplo: “Você deve me contratar pois sou um profissional que possui as competências **(liderança, planejamento, trabalho em equipe, domínio do software)**, principalmente pelos trabalhos que realizei na **(empresa X)**, como **(cargo)**. Além disso, tenho paixão por essa área, e sonho em trabalhar em uma empresa que me proporcionará enfrentar novos desafios, trabalhar com profissionais qualificados que me motivarão a continuar me capacitando, para trilhar uma carreira de sucesso dentro dessa empresa”.



3 O que faz de você um candidato diferente dos demais?

Se você chegou nesta etapa da entrevista é porque a preenche os requisitos da vaga e os avaliadores que sentir que podem contar com alguém que tenha domínio do que apresentou em outras etapas e que revela vontade de trabalhar na empresa.

- Destaque suas características pessoais e profissionais que se alinham com as funções do cargo que estão descritas no anúncio da vaga;
- Recorra a experiências anteriores para justificar as características mencionadas, podendo citar até mesmo exemplos de sucesso. Se tiver uma específica da mesma área da vaga, coloque essa em destaque.

Exemplo: “Sinceramente, eu não conheço muito bem os outros candidatos e não posso falar sobre eles, mas considero que a minha formação em **(cursos)** combinada com a minha experiência de **(profissionais anteriores)** e as minhas habilidades pessoais de **(qualidades/pontos fortes)** me dão uma perspectiva especial relativamente a **(área ou cargo da empresa)** ”.

Experiências em situações especiais como intercâmbios, podem dar mais riqueza a sua fala, dependendo do cargo, pois pode atrelar a sua responsabilidade de administrar a própria vida, a busca por qualificação não se prendendo a aspectos familiares, superação de desafios em locais diferentes do natural, vivência com pessoas de culturas diversas, independência, entre outros.



4 Como seria o emprego ideal para você?

Cuidado com perguntas muito abertas! Elas podem ser uma armadilha se você se deixar levar pela emoção. Lembre-se sempre que você não está conversando com amigos e sim com pessoas que estão te avaliando para uma vaga de emprego. *Eles querem saber se você é capaz de ocupar aquela vaga, com seus conhecimentos e habilidades, e se encaixa no perfil daquela empresa.*

Essa pergunta pode ser direcionada com o objetivo de testar o candidato para entender quais são suas aspirações profissionais e qual o ambiente de trabalho tem mais vontade de estar. Como não existe uma resposta padrão e exata tente, mais uma vez, *direcioná-la à vaga em questão.*

Vamos a um exemplo real de uma empresa brasileira fabricante de aviões. Dentre outros requisitos o anúncio da vaga apresenta: **Características Principais:** Capacidade de trabalhar em equipe, comprometimento, flexibilidade, alto potencial e capacidade de transformar cenários com novas ideias.

Sua resposta: “O emprego ideal seria trabalhar em uma empresa na qual pudesse trabalhar com equipes de alto potencial, com profissionais que me permitissem compartilhar novos conhecimentos e me desenvolver, para estarmos sempre capacitados para enfrentar novos desafios”.

Pode aproveitar a oportunidade *para enfatizar as suas habilidades* e o que você gosta mais de fazer, encaixando os seus gostos e *competências* na vaga de emprego.



5 Qual seu trabalho ou projeto de maior destaque em sua carreira?

Essa é uma excelente oportunidade para vender o seu “peixe”.

Destaque suas conquistas recentes, enfatizando suas qualidades para o cumprimento de metas, alcance de bons resultados, liderança de projetos, etc. Caso tenha alguma falha ou defeito ao longo de algumas atividades (ou projetos), enfatize o que fez para superar esse desafio e o quanto o fez crescer profissionalmente, ganhando novas habilidades, por exemplo.

Se tiver dificuldade em encontrar uma conquista em concreto, tente lembrar de situações em que foi elogiado por seus colegas ou superiores, quais elogios já recebeu pela realização de alguma tarefa ou algum trabalho que tenha te dado orgulho em realizar.



5 Qual seu trabalho ou projeto de maior destaque em sua carreira?

Exemplo “positivo”: Passei por uma experiência na minha antiga empresa, quando realizei um projeto X, onde ... (alcançamos tal resultado). Nesse momento, tive a oportunidade de ... (liderar uma equipe, fazer um planejamento, executar tal atividade). Depois disso fui capaz de (ou comecei a realizar tais trabalhos, liderar equipes) o que me ajudou a crescer profissionalmente.

Exemplo “negativo com superação”: Passei por uma experiência na minha antiga empresa, quando realizei um projeto X e não conseguimos alcançar o objetivo que era..., por falta de ... (planejamento, organização, tecnologia, orçamento, etc). Tal situação me fez ... (buscar capacitação, aprender novos softwares, livros e conhecimentos) para que não se repetisse tal falha.

Obs.: Caso tenha vivido uma outra situação posterior na qual utilizou esse conhecimento acumulado, sempre comentar enfatizando o quanto aprendeu e se superou.



6 Como você se vê daqui a 5 anos?

Essa é outra daquelas questões já batidas, mas que ainda geram muita confusão para os candidatos responderem de uma maneira coerente com suas ambições e com o que aquela empresa pode oferecer.

Carreira - O avaliador está interessado em descobrir se você tem uma visão clara do futuro que quer seguir, se está realmente interessado na área ou se está apenas de passagem, se o investimento que vai fazer em treinamento vai valer a pena. **Busque informações** sobre o plano de carreira na empresa. Caso não consiga, busque traçar um plano realista, sempre destacando que está querendo uma carreira e não somente um emprego.

Não é necessário dizer obrigatoriamente que quer estar em uma posição de chefia, por dois motivos principais: **primeiro**, quem está te entrevistando pode ser seu chefe e não tem mais opções de cargos naquela área para chefiar. **Segundo**, que se não souber como funcionam as promoções na empresa, 5 anos pode não ser um tempo hábil para que consiga alcançar tal posição hierárquica.

Exemplo: Durante esses 5 anos, **me vejo nesta empresa**, trilhando uma carreira (na área X), onde terei um **crescimento profissional**, onde poderei (trabalhar em projetos X, Y e Z). Além disso, me capacitarei para **desenvolver competências** essenciais para contribuir para o alcance dos objetivos da empresa (pode citar até mesmo treinamentos que a empresa disponibiliza, caso isso realmente aconteça). Assim, **buscarei chegar ao cargo de maior nível hierárquico possível** nesse período de tempo. Traçar esse caminho com êxito, me permitirá conquistar meus objetivos pessoais e profissionais.



7 Quais são suas principais qualidades ou pontos fortes?

Falar sobre suas qualidades e seus defeitos em uma entrevista de emprego é uma prática muito comum. Os avaliadores buscam identificar características que possam ser vantajosas no desenvolvimento do trabalho, tanto técnica quanto pessoalmente.

Se tiver exemplos de situações para **“comprovar” essas qualidades** (e tiver tempo), FALE!

Pense bem no que irá falar. Foque nas que realmente são suas qualidades, que você sabe ou que alguém já tenham te falado (um chefe, por exemplo). **Só não esqueça de alinhá-las com os requisitos para o cargo** que está concorrendo. Lembre-se que os avaliadores querem saber se você está apto para assumir aquela vaga!

Qualidades: Organização; Flexibilidade; Proatividade; Pontualidade; Atitude Positiva (Otimismo); Facilidade de Comunicação (sem barreiras); Habilidade com tecnologias; Ética; Adaptabilidade (a trabalhos diversos e equipes); Liderança (dê exemplos nesse caso); Motivação; Persistência; Vontade de Aprender Coisas Novas (trabalhos, pessoas, culturas, tecnologias); Responsabilidade; Experiência (na área que está concorrendo); Trabalhar em equipe; Capacidade de Resolver Problemas (dê exemplos nesse caso).



7 Quais são suas principais qualidades ou pontos fortes?

Exemplos:

1) Uma empresa de auditoria e consultoria, de nível global, está abrindo processo seletivo para a contratação de trainees e estagiários. Trata-se de um trabalho no qual você irá lidar diretamente com os clientes, muitas vezes trabalhará fora de uma sede fixa, com equipes diferentes e fará atividades que necessitarão de muito cuidado e atenção com documentos oficiais.

Nesse caso, poderia listar qualidades como: **Adaptabilidade; Responsabilidade; Pontualidade; Facilidade de Comunicação; Ética; Organização.**

2) Uma empresa global de cosméticos: O Programa de Estágio é destinado a estudantes de graduação a partir do 4o período, sem restrição de curso, pois acreditamos na diversidade em toda sua multiplicidade. **O QUE ESTAMOS BUSCANDO?**

Estamos à procura de pessoas apaixonadas; Empreendedoras e que queiram ir além e gostem de desafios; Tenham sensibilidade humana; Tenham energia positiva;

Nesse caso: **Atitude Positiva; Facilidade em trabalhar em equipe; Vontade de aprender coisas novas; Adaptabilidade.**



8 Quais são seus defeitos ou fraquezas?

Os avaliadores estão buscando identificar sua **capacidade de se auto avaliar e de saber o que fazer para superá-los**. Preste atenção e fuja de clichês como sou muito perfeccionista ou sou workaholic (viciado em trabalho), o que pode fazer com que muitos avaliadores considerem falta de capacidade de auto análise ou, até mesmo, que você não está sendo honesto.

Ao citar seus defeitos sempre lembre de falar o que está fazendo para superá-los (estudando, se capacitando, fazendo sessões de coaching, etc). Nunca deixe um defeito solto sem uma ação corretiva. Caso seja possível, tal situação de superação pode ser atrelada a função do cargo a que está concorrendo, mostrando que você se capacitou e hoje não teria mais esse problema.

Também pode falar nos defeitos no passado, mostrando que já os ultrapassou ou que está em vias de os ultrapassar. **Tornar algo negativo em positivo através do trabalho deve ser a sua preocupação ao responder a esta pergunta.**

Não exagere no defeito, do tipo eu sou **MUITO** desorganizado; eu não sou **NADA** pontual. Isso ajudará a fixar na mente do avaliador a sua característica negativa, fazendo até com que ele volte a falar sobre ela na entrevista.



8 Quais são seus defeitos ou fraquezas?

Exemplos de respostas: Timidez; Gastar muito tempo em uma tarefa; Desorganização; Dificuldade em ...; Nervosismo ou incômodo ao falar em público; impaciência; Irritação com pessoas que reclamam demais;

Soluções:

1. Ficava muito nervoso ou incomodado ao falar em público, mas fiz alguns cursos de oratória ou busquei alguma ajuda e, hoje, já me sinto mais confortável;
2. Era um pouco desorganizado, mas busquei sessões de coaching uma forma de gerenciar o tempo e tarefas que realmente melhorou a minha capacidade de organização (por exemplo, criando planilhas, utilizando aplicativos no celular).
3. Tinha dificuldades em fazer cálculos, organizar e analisar dados, montar planilhas, mas busquei fazer cursos (Excel, Project, etc) para me capacitar e já estou desenvolvendo mais eficientemente tarefas desse nível.
4. Tinha uma tendência a deixar trabalhos para fazer mais perto do final do prazo, pois identifiquei que trabalho melhor sob pressão, mas aprendi a gerenciar melhor as tarefas e o tempo de maneira mais eficiente.



9 Como você reage ao ser criticado?

Nessa pergunta, o avaliador está interessado em saber mais sobre as reações das pessoas em situações cotidianas, seu caráter, como encara feedbacks negativos principalmente.

É uma oportunidade para você se descrever como uma pessoa que é (ou está buscando ser) receptível a críticas e as utiliza a seu favor, procurando fazer uma autocrítica para entender o que pode ser melhorado. Além disso, poderá mostrar sua capacidade e receptividade a mudanças.

Alguns especialistas na área recomendam que sua resposta se paute na técnica STAR: **Situação, Tarefa, Ação e Resultados**. Fale sobre uma situação onde teve de agir numa determinada tarefa, contando os resultados positivos dessa ação.

Fale sobre situações em que não recebeu críticas em pontos cruciais do seu trabalho, *mas se referir aos secundários*. Por exemplo: Se você é um responsável pelo inventário dos estoques, não falar sobre erros de atenção com contas ou organização de relatório. Voltar o foco para uma falha de comunicação ao apresentar os dados para a equipe.

Depois fale sobre ações que tomou para melhorar, como um curso para melhorar a fala em público ou curso de Excel ou Power Point, para apresentar de uma maneira mais clara os dados.



10 Como você trabalha sob pressão?

O estresse no trabalho é uma das questões que estão sempre em foco, principalmente, quando se discute o nível de resistência dos funcionários, muito pelo curto espaço de tempo que se tem para alcançar os objetivos e ainda fazê-los com qualidade.

Assim, é interessante falar sobre situações vivenciadas em ambientes de trabalho em que teve que realizar trabalhos com equipe reduzida, poucos recursos materiais ou tecnológicos ou prazo apertado. **Se puder dar exemplo de uma situação em que conseguiu ter êxito**, trabalhando com criatividade e ações assertivas.

Seja detalhista sobre o que ocorreu enfatizando, principalmente, os aspectos desfavoráveis e como os resolveu, incluindo os passos escolhidos para cada ação e como alcançou o objetivo proposto.

Não se limite somente a dizer que fez um grande trabalho “braçal” até tudo estar resolvido. **Destaque os pontos de como você encarou os problemas e como os conseguiu resolver, enfatizando sempre o seu pensamento crítico e de decisão.**



11 Por que deixou ou saiu do antigo emprego?

Cuidado para não denegrir o seu ex-chefe ou a antiga empresa e ficar somente se queixando do trabalho, principalmente, se colocando como vítima. Para o avaliador esse seu comportamento facilmente pode ser repetido na nova empresa, causando uma péssima imagem para você.

As razões para se deixar uma empresa são várias: um ambiente ruim, um mau chefe, não ter reconhecimento, salários abaixo do mercado, entre outros. Dependendo de como se fala para o avaliador, pode ser encarado de forma negativa, portanto, evite tocar nesses pontos como se fossem os principais.

Então o que eu digo?

Pense nas respostas que você deu anteriormente, que se vê como uma pessoa que quer uma carreira, quer alcançar cargos mais altos na hierarquia, que procura desafios, que quer aprender coisas novas, etc. Você deve manter uma coerência em suas respostas para não soar falso ou decorado.



11 Por que deixou ou saiu do antigo emprego?

Sendo assim, você pode dizer que na empresa anterior, não se tinha muita oportunidade de crescimento, os projetos não se renovavam e a empresa não investia e/ou não dava tempo para os funcionários se capacitarem. Assim, você está buscando ingressar em um cargo de uma empresa, que pensa em grandes objetivos, que possa se desenvolver e se tornar um profissional mais completo.

Especialistas em recursos humanos costumam indicar uma estrutura lógica para responder a essa questão, se baseando no passado, presente e futuro.

Exemplo: Em 2017 entrei na empresa, na área X ... para conhecer as atividades e ganhar experiência. Após trabalhar meses e desempenhando as atividades X, Y e Z, descobri que o que realmente me motiva é trabalhar com (fazer referência a área que está concorrendo). Como na empresa (anterior) não teria a possibilidade de (continuar trabalhando na área, ou ter uma oportunidade, ou mesmo uma chance de me desenvolver naquela área), busquei uma nova oportunidade na carreira. Foi quando encontrei esta vaga, logo me candidatei, pois vi como uma grande chance na minha carreira de trabalhar com ... ou na área de ...



12 Como dizer que já foi demitido em uma entrevista de emprego

Por mais que possa parecer constrangedor, ser demitido de alguma empresa não é a pior coisa do mundo. Assim, não porque se envergonhar e omitir a informação se for perguntado.

Primeiramente, **seja honesto mas lembre-se de não falar mal ou com irritação sobre a antiga empresa ou chefe**. O avaliador está interessado em saber qual foi esse episódio (seja breve e direto, sem dar detalhes demais que podem se virar contra você), se você realizou uma autoanálise (ou conversou com colegas/chefe), o que aprendeu com a situação e o que fez ou está fazendo para reverter-la (como se capacitar, fazer cursos, por exemplo).

Lembre-se que o avaliador não quer julgar o erro cometido, mas sim como o candidato lidou com ele. Tente demonstrar maturidade, profissionalismo e aprendizagem na sua resposta!

Exemplo: Em 2017, estava trabalhando na área X (finanças) e encontrei duas dificuldades para a continuidade das minhas atividades. Minha dificuldade com organização das planilhas (software) e apresentação dos resultados para a equipe. Infelizmente, fui demitido, mas com o feedback que recebi, prontamente fiz um curso de Excel avançado, que me permitiu ter amplo domínio da ferramenta e busquei um curso para melhorar minha apresentação e fala em público.



13 O que fez no tempo em que não esteve trabalhando?

Em um processo seletivo podem perguntar o que você fez durante os períodos sem trabalhar que apareceram no currículo. Para explicar o tempo sem trabalhar deve ter alguns cuidados, pois você não pode dizer que ficou inativo por um grande período.

Ao contrário, você deve falar que além de procurar se recolocar no mercado, aproveitou para realizar cursos, aprender novos idiomas, novas ferramentas tecnológicas, sessões de coaching, a participação em congressos, palestras, cursos profissionais, trabalho voluntário, leituras de livros, entre outros que fizeram com que ganhasse competências, eliminasse alguns defeitos e se tornasse um profissional melhor.

Sempre exemplifique! Demonstre proatividade em sua carreira!

Exemplo: Nesses sete meses em que estou tentando me recolocar no mercado, pensando em meu desenvolvimento contínuo na carreira, conclui um curso de Excel avançado, fui a três palestras (na minha área de interesse), estou fazendo aulas de inglês e estou fazendo sessões de coaching. Com tais “ações” obtive ganhos de conhecimento X, novas habilidades Y e/ou novas atitudes Z.



Curtiu esse material?

Se a sua resposta for **SIM** e você quiser receber mais conteúdo meu falando sobre Carreira e Processos Seletivos, basta mandar um e-mail para: marcioferreira2627@gmail.com solicitando a entrada na minha lista de contatos.

Vou te colocar na minha **Lista Seja Aprovado** e semanalmente vou te enviar, por e-mail, textos, vídeos e artigos exclusivos sobre os temas Carreira & Processos Seletivos

(e tudo isso gratuitamente).



Marcio
FERREIRA