



# **CONEXÃO PELA VIDA:**

**VALORIZAÇÃO DA VIDA  
POR MEIO DIGITAL**

**E-BOOK CONSTRUÍDO PELA TURMA 342-SEDU  
CURSO TÉCNICO DE INFORMÁTICA PARA INTERNET**





# Sumário

1. Preparo Emocional e Físico para Entrevistas
  - a. Bem-estar emocional
  - b. Bem-estar físico
2. Como a Saúde Mental Pode Ajudar ou Prejudicar
3. O Papel do Pitch
  - a. Como o Pitch ajuda
  - b. Técnicas Antes da Entrevista
4. Passo a Passo do Pitch



# Preparo Emocional e Físico para Entrevistas



## Bem-estar emocional

Um jovem que está em busca do primeiro emprego pode sentir ansiedade, medo de errar e insegurança pela falta de experiência. Para se sair bem, ele precisa estar equilibrado emocionalmente e fisicamente.

- Autoconfiança realista: reconhecer suas forças e aceitar que ainda está aprendendo. Isso tira o peso de ter que "saber tudo".
- Mentalidade de crescimento: encarar a entrevista como oportunidade de aprendizado, não como julgamento final.

## Bem-estar físico

- Sono de qualidade: dormir mal prejudica memória, atenção e raciocínio. Uma boa noite de sono aumenta a clareza mental.
- Alimentação leve: evitar comidas pesadas ou muito açúcar antes da entrevista para não causar sonolência ou desconforto

# Como a Saúde Mental Pode Ajudar ou Prejudicar



## Quando está em equilíbrio:

- O jovem demonstra mais confiança e clareza ao falar. Consegue ouvir e responder com calma, sem atropelar as palavras. Mostra entusiasmo genuíno, o que gera empatia no recrutador.

## Quando está em desequilíbrio:

- A ansiedade pode causar gagueira, esquecimentos, fala acelerada. A insegurança pode levar à postura fechada (olhar para baixo, braços cruzados). O estresse pode gerar postura negativa, como falar mal de experiências ou de si mesmo.

não basta ter as competências técnicas, é preciso estar emocionalmente pronto para transmitir confiança.

# O Papel do Pitch



## Como o Pitch ajuda

No contexto da empregabilidade e do primeiro emprego, ele funciona como um cartão de visita falado: a forma mais rápida de mostrar quem você é, o que sabe fazer e como pode agregar valor.

- Quando o jovem monta um pitch, ele precisa pensar em suas habilidades, pontos fortes e objetivos. Isso ajuda a se conhecer melhor e a ter clareza sobre o que quer transmitir.
- Em entrevistas, os primeiros minutos são decisivos. Um pitch bem estruturado passa confiança, segurança e profissionalismo logo no início, quebrando o gelo e chamando a atenção do recrutador.
- Em vez de se perder em histórias longas, o jovem mostra diretamente suas principais qualidades. Isso é especialmente importante para quem não tem experiência formal, porque o pitch pode focar em projetos, voluntariado, cursos, ou habilidades pessoais.
- Ter um pitch pronto dá sensação de controle: o jovem sabe o que vai falar. Isso evita travamentos e improvisos desorganizados que podem gerar insegurança.

# O Papel do Pitch



## Técnicas Antes da Entrevista

### Preparação mental

- **Visualização positiva:** imaginar-se entrando na sala, sorrindo e falando com segurança.
- **Reprogramação mental rápida:** em vez de pensar “vou errar”, repetir frases como “vou mostrar o melhor de mim”.

### Preparação física

- **Respiração box breathing:** 4s inspira → 4s segura → 4s expira → 4s segura. Isso regula batimentos cardíacos.
- **Power pose (postura de poder):** ficar 2 minutos em posição aberta (mãos na cintura ou braços erguidos) aumenta sensação de confiança.

### Organização prática

- **Estudar a empresa:** pesquisar missão, valores, produtos e novidades. Isso mostra interesse.
- **Revisar o pitch:** treinar frente ao espelho ou gravar no celular.
- **Roupas confortáveis e adequadas:** para não gerar incômodo nem distração.

### Hacks de última hora

- **Chegar 10 a 15 minutos antes:** transmite pontualidade e dá tempo para respirar.
- **Água sempre por perto:** hidratar a boca evita ressecamento ao falar.
- **Sorriso e contato visual:** criam conexão imediata com o recrutador.

# Passo a Passo para um Pitch Elevator



O pitch elevator é uma apresentação rápida (30 segundos a 2 minutos), como se você tivesse que se apresentar dentro de um elevador.

Criamos um passo a passo, para te ajudar a entender e praticar esse método.

para ver o Passo a Passo **[clique Aqui.](#)**

---

o jovem que cuida da mente e do corpo chega na entrevista com energia, confiança e clareza. O pitch funciona como uma "âncora" — dá estrutura e reduz o improviso, deixando a apresentação mais natural e poderosa

# Passo a Passo para um Pitch Elevator





**O pitch é como um espelho:  
quanto mais você se  
prepara, mais seguro fica  
de quem é e do que pode  
oferecer.**



*MENSAGEM FINAL*

*Turma 342 - SEDU*

*Curso Técnico em Informática para Internet*

