



Guia do Estagiário

Tudo o que você, estag,
precisa saber para iniciar sua
carreira e aproveitar todas as
possibilidades.

[IR PARA O ÍNDICE](#)

Antes de mergulhar no mundo dos estags...

Olá! Muito bom saber que você baixou nosso e-book “**Guia do Estagiário**”. Aqui, algumas dicas para facilitar a leitura do conteúdo:

Este material é **INTERATIVO.**

Isso quer dizer que você encontrará um **botão clicável**, no canto superior direito de cada página que direciona para o índice principal. Assim, você pode visitar os assuntos mais rapidamente, de acordo com a sua preferência.

Boa leitura!

Thainá Santos
Estagiária de Negócios

Índice

CLIQUE NO ASSUNTO
PARA SER DIRECIONADO
PARA À PÁGINA

- O que é estágio
 - Direitos e deveres da rotina de um estagiário
 - Como buscar por um estágio
 - Tipos de estágio
 - Principais vantagens de fazer estágio
-
- Como se destacar mesmo sem experiência
 - Como aproveitar ao máximo a experiência
 - Como equilibrar o estágio com a faculdade
-
- O contrato acabou, e agora?
-
- Vem Pra Vivo: tudo sobre o programa de estágio da Vivo e como é estagiar aqui

Antes de começar a estagiar

O que é estágio

O estágio é uma **modalidade de aprendizado prático** oferecida a estudantes como parte de seu currículo educacional. É uma oportunidade para você aplicar os conhecimentos teóricos do curso em um ambiente de trabalho real, adquirindo experiência diretamente com os profissionais da área.

Com o estágio, é possível entrar no mercado ainda antes de se formar. Ele pode ser realizado por estudantes de ensino médio, técnico, graduação ou pós-graduação.

Bianca Garcia Zacarias
Estagiária efetivada para
Analista de Gestão de Pessoas



5 PRINCIPAIS VANTAGENS

DO ESTÁGIO PARA SUA FORMAÇÃO

- 1.** Ganhar experiência
- 2.** Explorar os desafios e a rotina da sua área profissional
- 3.** Desenvolver habilidades e skills
- 4.** Começar seu networking com profissionais do mercado
- 5.** Aumentar suas chances de empregabilidade após a conclusão dos estudos

Direitos e deveres da rotina de um estagiário

O Termo de Compromisso do estágio garante os direitos dos estagiários, assim como define suas principais responsabilidades. Entenda os principais pontos:



BOLSA ESTÁGIO: A bolsa ou outra forma de contraprestação financeira ao estagiário é opcional e deve ser acordada entre o estudante, a instituição de ensino e a empresa.



TERMO DE COMPROMISSO: O Termo de Compromisso de Estágio estabelece condições, direitos e responsabilidades do acordo firmado entre o estudante, a instituição de ensino e a empresa.



CARGA HORÁRIA: Até 6 horas diárias e 30 horas semanais. Para estudantes do ensino médio a carga horária máxima é reduzida para 4 horas diárias e 20 horas semanais.



PESSOAS COM DEFICIÊNCIA: 10% das vagas de estágio disponíveis devem ser asseguradas para pessoas com deficiência.



DURAÇÃO: A duração máxima do estágio em uma mesma empresa é de 2 anos, desde que o(a) estudante esteja devidamente matriculado. No caso de pessoas com deficiência, há um projeto de lei em andamento que pode aumentar a duração para até 4 anos.



BENEFÍCIOS: Os estagiários têm direito ao recesso remunerado proporcional ao período trabalhado em 1 ano, auxílio transporte (quando previsto no Termo de Compromisso), entre outros que podem variar de empresa para empresa.

O que é necessário para estagiar?

Para realizar um estágio, os estudantes devem estar matriculados em alguma instituição de ensino. [Saiba os detalhes:](#)



Idade:

Não há restrição de idade para estagiar, desde que o estudante atenda aos demais critérios estabelecidos pela lei.



Ensino médio:

Estudantes matriculados no ensino médio regular, incluindo a modalidade de Educação de Jovens e Adultos (EJA), podem realizar estágios.



Ensino superior:

Estudantes de graduação e pós-graduação, incluindo mestrado e doutorado, podem realizar estágios relacionados à sua área de estudo.



Compatibilidade com a formação:

O estágio deve ser compatível com a área de formação do estudante, permitindo a aplicação dos conhecimentos adquiridos em sala de aula.



Educação profissional de nível médio:

Estudantes matriculados em cursos técnicos ou programas de educação profissionalizante de nível médio também são elegíveis para fazer estágio.



Instituição de ensino reconhecida:

O estudante deve estar matriculado em uma instituição de ensino regularmente reconhecida pelo MEC - Ministério da Educação.

Como buscar por um estágio

Veja uma trilha eficaz que você pode seguir para encontrar, de forma rápida e segura, as melhores vagas de estágio abertas no Brasil.

1º

PESQUISA ONLINE

Os sites de busca mais indicados são: [Nube](#), [Glassdoor](#), [Catho](#), [Estagiários.com](#), [Ciee](#), [Vagas.com](#), [Indeed](#), [Cia de Talentos](#), [Eureca](#), [99jobs](#), [Cia de estágios](#).

2º

REDES DE CONTATOS

Converse com sua rede de pessoas próximas. Muitas vezes, amigos, familiares, professores e colegas de classe podem indicar vagas disponíveis em empresas conhecidas.

3º

INSTITUIÇÃO DE ENSINO

Verifique se a sua instituição de ensino possui um serviço de encaminhamento de estágios.

4º

REDES SOCIAIS PROFISSIONAIS

Utilize redes sociais profissionais, como o LinkedIn, para buscar por oportunidades de estágio. No [LinkedIn](#) da Vivo, você acompanha novidades sobre o nosso programa de estágio.

[IR PARA O ÍNDICE](#)

Feiras de carreira e eventos

Participe de feiras de carreira, eventos acadêmicos e palestras relacionadas à sua área de estudo. Muitos desses eventos contam com estandes de empresas que podem estar divulgando programas de estágio e até fazendo inscrições de candidatos na hora.

Leve seu currículo e aproveite a oportunidade para conversar diretamente com representantes das empresas e conhecer suas possíveis oportunidades de estágio.

Boas opções de eventos no Brasil

Muitos já contam com a possibilidade de participação online e certificado.



STARTUPS FEVER
REPENSE O ECOSISTEMA

Gramado
summit

DIGITALKS

Vem estagiar com a gente. **Siga-nos no LinkedIn da Vivo.**

Afonso Henrique dos Santos
Estagiário de Pessoas

[Clique aqui](#)

Tipos de estágio

ESTÁGIO OBRIGATÓRIO

Também conhecido como estágio curricular, é uma **atividade obrigatória durante a graduação do estudante**. O universitário não pode se formar enquanto a carga horária exigida não for cumprida integralmente, sendo comprovado por meio de um relatório entregue à secretaria da faculdade.



ESTÁGIO NÃO OBRIGATÓRIO






Estágio realizado por opção própria, sendo **considerado pela faculdade uma atividade extracurricular**. Nesse caso, o estagiário pode receber bolsa-auxílio, férias, auxílio-transporte, entre outros benefícios (ver Lei do Estágio, página 6). O estágio não obrigatório é uma boa oportunidade de obter experiência profissional.



ESTÁGIO VOLUNTÁRIO

O estágio voluntário ocorre quando o estagiário realiza **atividades em uma organização sem fins lucrativos ou em projetos sociais**. Nesse caso, o estagiário não recebe remuneração pelo seu trabalho, mas tem a oportunidade de adquirir experiência relevante em uma instituição da sua área profissional.

Saiba a diferença entre estágio e trainee no mercado de trabalho

	ESTÁGIO	TRAINEE
 Público-alvo:	Estudantes matriculados em uma instituição de ensino superior ou técnica reconhecida pelo Ministério da Educação.	Estudantes no último ano de faculdade ou recém-formados (até 3 anos), na maioria dos casos.
 Objetivo:	Desenvolver soft e hard skills em um ambiente de trabalho relacionado a sua área de estudo.	Capacitar jovens talentos a assumir uma posição de liderança ou de gestão na empresa.
 Duração:	Pode variar de 6 meses a 2 anos (em uma mesma empresa), com carga horária semanal de 30h.	Em média, o contrato dura de 6 meses a 2 anos, com carga horária semanal aproximada de 40 horas.
 Remuneração:	Quando remunerados, estagiários recebem uma bolsa-auxílio com valor definido pela empresa.	Os trainees costumam ter um salário fixo, já que são considerados funcionários da empresa.
 Tipo de contrato:	É um acordo firmado entre estudante, instituição de ensino e empresa, especificando as responsabilidades de cada parte.	É um modelo de trabalho efetivo, seguindo as leis da CLT (Consolidação das Leis do Trabalho).

Principais vantagens de fazer estágio

- 1. EXPERIÊNCIA PRÁTICA**
Oportunidade de aplicar e aprimorar os conhecimentos teóricos adquiridos na sala de aula em um ambiente de trabalho real, permitindo que os estudantes vivenciem as demandas e desafios da área em que desejam atuar.
- 2. DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES**
Desenvolver as skills (habilidades técnicas e sociocomportamentais) mais desejadas pelas empresas, como: comunicação, trabalho em equipe, organização e gerenciamento de tempo.

- 3. NETWORKING**
Interagir com colegas de trabalho, supervisores e profissionais da área, construindo uma rede de contatos valiosa para futuras oportunidades de emprego.

- 4. DESCOBERTA DE CARREIRA**
Permitir que os estudantes tenham uma visão da realidade do mercado de trabalho e da área em que desejam atuar, explorando diferentes caminhos de carreira e funções que mais tenham a ver com você.

Vem se desenvolver com a gente

[Confira o artigo](#)

Networking interno: o que é e como praticá-lo em seu trabalho.

[Clique aqui](#)

Winnie Yukari
Estagiária de Negócios

5. APRENDIZADO CONTÍNUO

Oportunidade de aprender com profissionais experientes e especialistas da área. No estágio, é possível receber orientação, feedback e mentoria, o que contribui para o seu crescimento profissional e pessoal.

6. POSSIBILIDADE DE EFETIVAÇÃO

Conquistar uma oportunidade de trabalho em tempo integral como reconhecimento pelo bom desempenho. Em muitos casos, o estágio pode ser uma porta de entrada para o início da carreira dentro da empresa.

7. VALORIZAÇÃO DO CURRÍCULO

Aumentar suas chances de empregabilidade após a conclusão da graduação. Não é regra, mas ter um currículo informando que você fez estágio pode ser um diferencial aos olhos dos empregadores.

8. AUTOCONHECIMENTO

Entender mais sobre si próprio e proporcionar reflexões sobre suas habilidades, interesses e preferências profissionais. Isso pode ajudar você a tomar decisões mais conscientes sobre a sua carreira no futuro.

Vem se desenvolver com a gente

Saiba mais

Como ter um currículo de destaque?

Clique aqui

Ana Luiza Alves de Melo
Analista de Gestão de Pessoas

Aproveitando ao máximo o estágio

Como se destacar mesmo sem experiência

Para conquistar aquele estágio incrível, é preciso se destacar etapa a etapa, antes de conseguir a sonhada aprovação.

1.

Prepare-se antecipadamente para o bate-papo com a equipe de recrutamento

Antes de realizar uma entrevista, pesquise sobre a cultura, os valores e os projetos da empresa. Esteja familiarizado com a sua área de atuação e as principais tendências do setor.

2.

Elabore um currículo e uma carta de apresentação personalizados

Adapte seu currículo e carta de apresentação, destacando qualificações relacionadas à vaga. Mesmo que você não tenha experiência, destaque suas habilidades.

3.

Pratique as respostas para as possíveis perguntas da entrevista

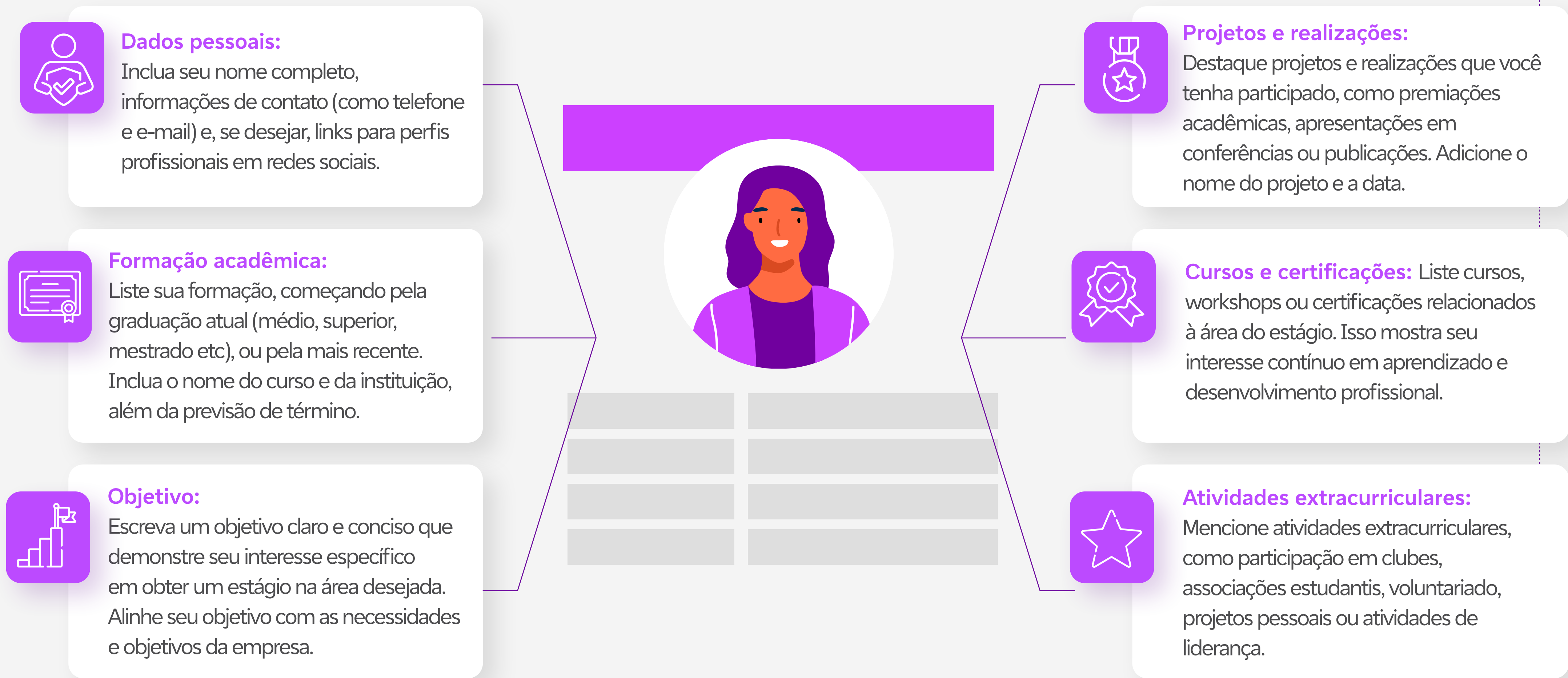
Pratique possíveis respostas para perguntas de entrevista e traga exemplos de situações em que você demonstrou habilidades importantes, como trabalho em equipe.

DESTAQUE-SE em entrevistas e conversas online

- **CERTIFIQUE-SE** que a sua conexão de internet está estável.
- **VISTA-SE** de forma com que se sinta confortável, evitando roupas muito informais. Mesmo que a entrevista seja online, cuide da maneira como irá se apresentar.
- **ESCOLHA** um local silencioso, tranquilo, iluminado e organizado.
- **MANTENHA** contato visual para demonstrar atenção e interesse.

[IR PARA O ÍNDICE](#)

Crie um currículo de estágio atrativo



Como aproveitar ao máximo a experiência

1.

Defina metas e objetivos

Antes de iniciar o estágio, reflita sobre o que você deseja alcançar com essa experiência. Estabeleça metas e objetivos, como adquirir conhecimentos específicos, desenvolver habilidades ou fazer contatos profissionais.

2.

Esteja aberto ao aprendizado

Encare o estágio como uma oportunidade de crescimento profissional. Aproveite os desafios e o conhecimento de colegas de trabalho para transformar práticas e experiências em aprendizados.

3.

Seja proativo

Não espere por tarefas e instruções. Procure maneiras de contribuir além do que é esperado. Atente-se às necessidades da equipe e ofereça ajuda. Proponha ideias, soluções e melhorias. Mostre engajamento em fazer a diferença.

4.

De novo, “faça networking”

Construa um networking sólido durante o estágio. Interaja com seus colegas de trabalho, estabeleça conexões com profissionais da área e busque mentores que possam orientar você em sua trajetória profissional.

5.

Peça feedback sempre que puder

Pergunte sobre o seu desempenho e saiba receber críticas construtivas. Use as orientações dos seus supervisores e colegas de trabalho para melhorar suas habilidades e contribuir mais efetivamente para a equipe.

6.

Aproveite as oportunidades de aprendizado

Vá além do que é atribuído a você. Participe de treinamentos, workshops, palestras ou eventos relacionados à sua área de atuação. Expanda seus conhecimentos explorando diferentes aspectos do campo profissional.

7.

Mantenha um registro de suas realizações

Mantenha um registro de suas realizações, projetos em que trabalhou, habilidades desenvolvidas e resultados alcançados. Isso será útil para atualizar seu currículo e preparar-se para futuras oportunidades de emprego.

8.

Faça perguntas e demonstre interesse

Esteja à disposição para aprender e buscar esclarecimentos. Faça perguntas sobre tarefas, projetos ou processos que você não conhece bem. Demonstre interesse genuíno pelo trabalho e pelas atividades da empresa.

Como equilibrar o estágio com a faculdade

Equilibrar o estágio com a faculdade pode ser um desafio, mas é possível com algumas estratégias eficazes. Aqui estão algumas dicas para ajudar você a encontrar um equilíbrio entre essas duas responsabilidades.

Organize seu tempo de forma eficiente, definindo horário de trabalho e estudo.

Faça um planejamento com datas de entrega das demandas do trabalho e da faculdade.

Verifique se não há conflito entre os horários das aulas e os compromissos do estágio.

Avalie cuidadosamente a quantidade de horas que você pode se dedicar ao estágio e à faculdade.

Informe seus supervisores de estágio sobre seus horários de aulas.

Não tenha medo de pedir ajuda aos seus supervisores de estágio e professores.

Utilize as pausas entre as aulas e os períodos livres para revisar materiais.

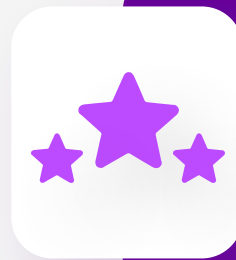
Não se esqueça da importância de cuidar da sua saúde física e mental.

[IR PARA O ÍNDICE](#)

Orientações para o pós-estágio

O contrato acabou, e agora?

Quando o contrato de estágio acaba, existem algumas opções e atitudes que você pode (e deve) considerar:



AVALIE SUA EXPERIÊNCIA

Faça uma reflexão sobre a experiência de estágio que você teve. Avalie o que aprendeu, as habilidades desenvolvidas e os resultados alcançados durante esse período.



PEÇA FEEDBACK

Entre em contato com seu supervisor de estágio e solicite um feedback sobre seu desempenho. Isso pode ajudar a identificar pontos fortes e áreas que precisam ser aprimoradas para futuras oportunidades.

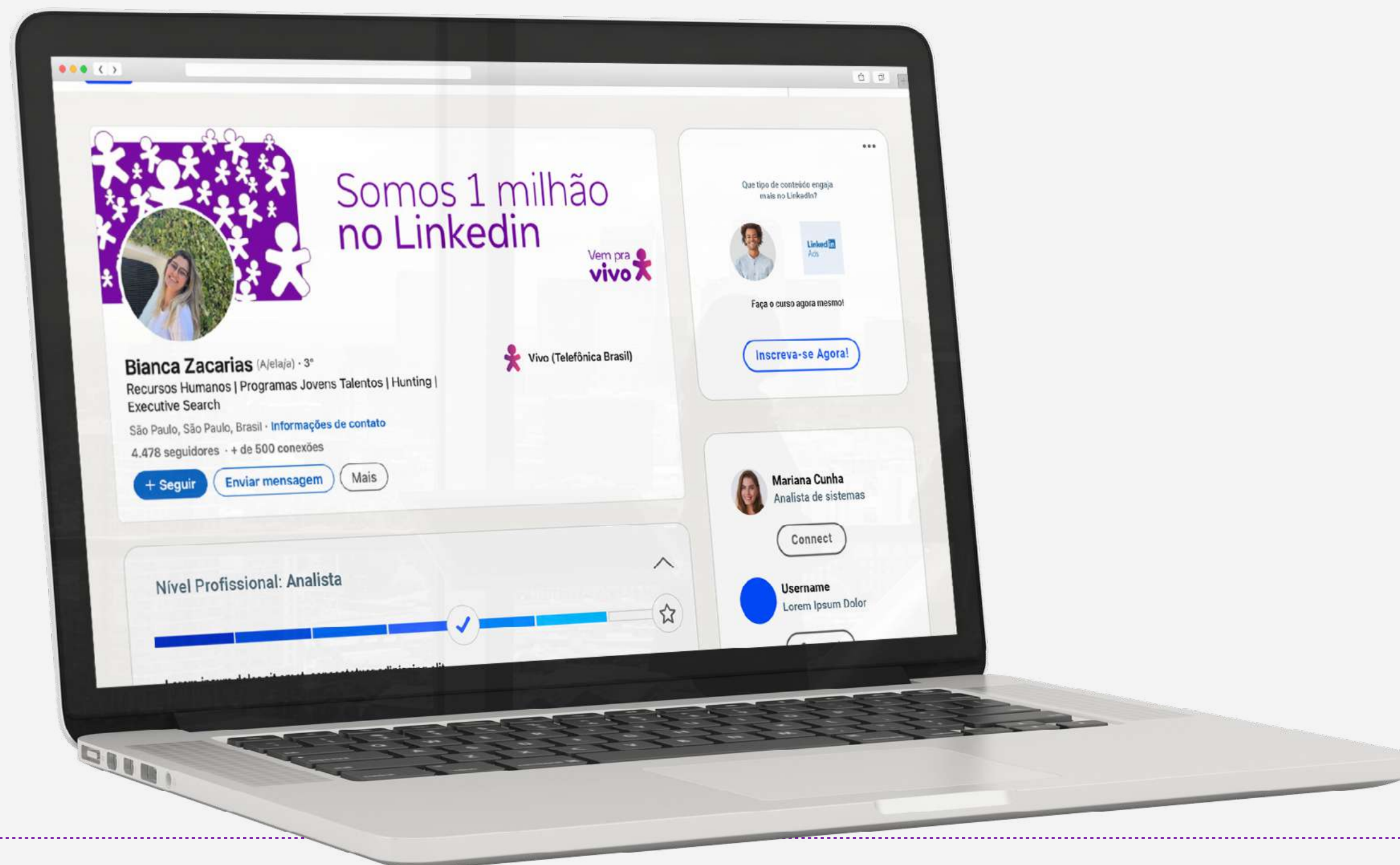


ATUALIZE SEU CURRÍCULO

Inclua as respostas sobre os dois pontos anteriores no seu currículo, destacando as responsabilidades, tarefas e conquistas relevantes. Se possível, peça uma carta de recomendação ao seu supervisor de estágio.

Destaque seu LinkedIn

O LinkedIn é uma das maiores redes profissionais do mundo e ter um perfil atualizado permite que você seja encontrado por recrutadores, empregadores e colegas de trabalho em potencial.



Um perfil completo e atualizado aumenta suas chances de ser notado por oportunidades relevantes.

O LinkedIn é amplamente utilizado por recrutadores e empresas para encontrar candidatos qualificados para oportunidades de emprego.

Ao manter seu perfil atualizado, você está aumentando suas chances de ser encontrado por recrutadores que estejam procurando por pessoas com seu perfil profissional.

Orientações para o pós-estágio

Mantenha contato

Adicione colegas de trabalho em suas redes sociais e mantenha contato. Essa conexão pode ser útil para manter bons relacionamentos profissionais e estar por dentro de possíveis oportunidades futuras.

Procure novas oportunidades

Busque regularmente oportunidades de trabalho na sua área de interesse. Utilize as plataformas online, a secretaria de estágios da sua instituição educacional e participe de feiras de carreira e networking.

Aproveite seu aprendizado

Aplice o conhecimento e as habilidades adquiridas durante o estágio para impulsionar seu desenvolvimento profissional, seja em projetos acadêmicos, empreendedorismo ou outras oportunidades de trabalho.

Considere um emprego em tempo integral

Curtiu a experiência do estágio e quer continuar trabalhando na sua empresa? Identifique as oportunidades de emprego em tempo integral e converse com o seu supervisor sobre a sua candidatura para essas vagas.

[IR PARA O ÍNDICE](#)

Relembrando...

Os sites de busca mais indicados são:

- 99jobs
- Nube
- Ciee
- Estagiários.com
- LinkedIn
- Indeed
- Vagas.com
- Catho
- Glassdoor
- Cia de Talentos

Eles possuem uma ampla variedade de oportunidades de estágio em diferentes áreas e regiões do país.

*Fontes: Google e Univesia Brasil

[IR PARA O ÍNDICE](#)

Programa de Estágio

VemPraVivo: tudo sobre nosso programa de estágio e como é estagiar aqui

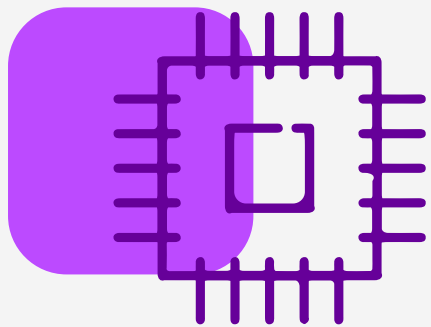


[IR PARA O ÍNDICE](#)

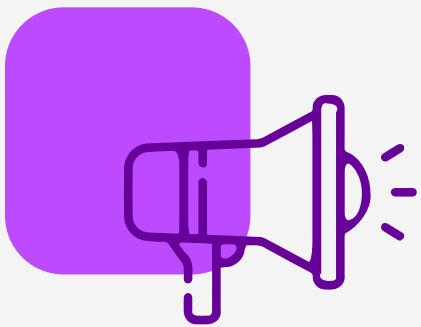
O **programa de estágio da Vivo** tem o compromisso de proporcionar experiências de aprendizado que desenvolvam competências técnicas e comportamentais, preparando os jovens talentos para seus próximos passos de carreira conosco.

Começar a carreira com a gente é ter a chance de aproveitar um mundo de oportunidades, promovendo um ambiente de aprendizado alinhado com as expectativas de carreira de cada um dos nossos estags. Aqui, você vai poder experimentar a vida profissional que está conectada com sua área de atuação e assumir sua melhor versão no futuro.

Áreas de atuação



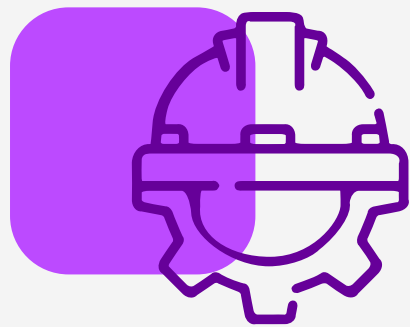
Tecnologia e Digital



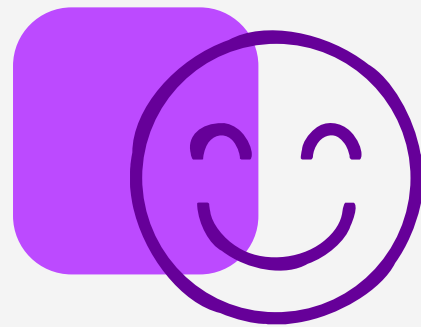
Marketing e Produtos



Finanças



Engenharia



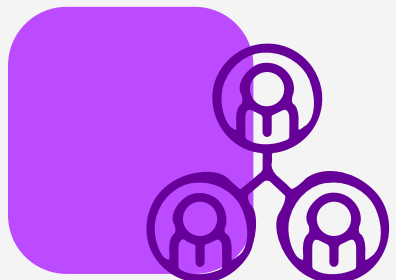
Experiência do Cliente



Vendas



Sustentabilidade



Recursos Humanos



Jurídico



Auditoria



Buscamos pessoas que:



Têm vontade de transformar o mundo, não importa a sua idade;



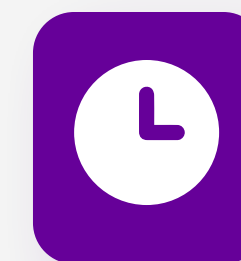
Querem se desenvolver e adquirir experiência profissional em uma empresa referência;



Estejam regularmente matriculadas em qualquer área de ensino;



Têm previsão de conclusão do curso superior entre 1 a 2 anos da data de inscrição ou que estejam cursando a partir do 2º semestre do ensino tecnológico;



Têm disponibilidade para trabalhar 6h diárias;



Têm disponibilidade para estagiar em várias localidades do Brasil;



Detalhe importante: fluência em inglês não é eliminatório.

Benefícios em estagiar na Vivo



Bolsa-auxílio compatível com o mercado



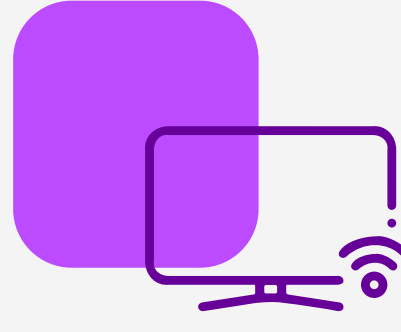
Smartphone novinho



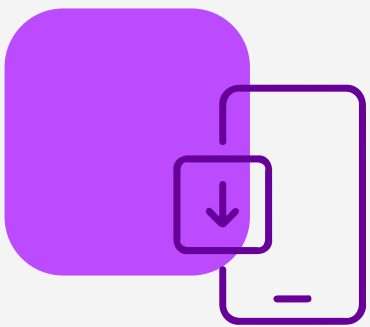
Programa Mobility



Plano de dados e voz ilimitados



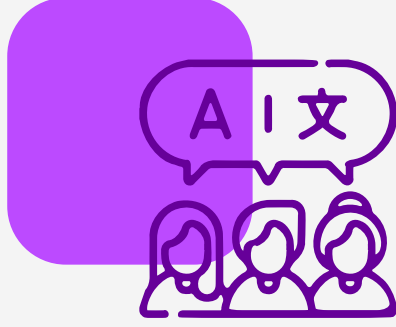
Desconto em banda larga, fixa e TV



Apps gratuitos



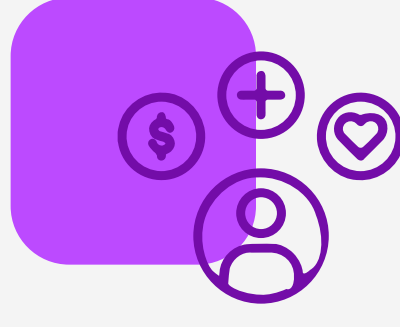
Dayoff de aniversário



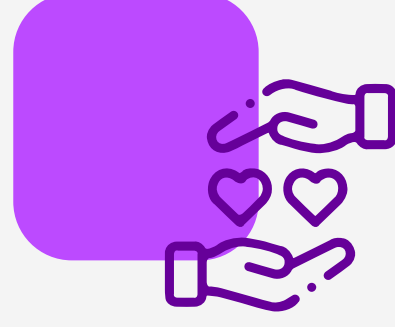
Programa de Idiomas



Convênios escolares



VIBE (Programa de Benefícios Flexíveis)



Programa Bem-estar



Campanha de Vacinação



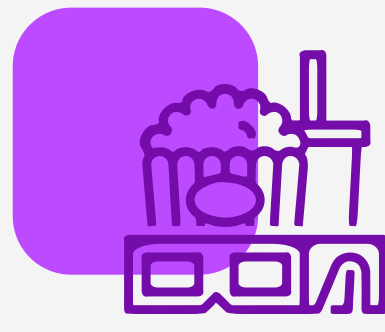
Telemedicina



Desconto Teatro Vivo



Desconto assinatura Office 365



Ofertas exclusivas para colaboradores



Vivo Proteção Celular

Conheça nossa Cultura Digital Colaborativa

Conexão humana:

Uma cultura que valoriza bem-estar, diversidade e incentiva feedback e proximidade.

Curiosidade viva:

Uma cultura que estimula aprendizados, questionamentos e a fluência digital e tecnológica.

Atitude transformadora:

Uma cultura que impulsiona a geração e a experimentação de ideias com coragem e adaptabilidade.

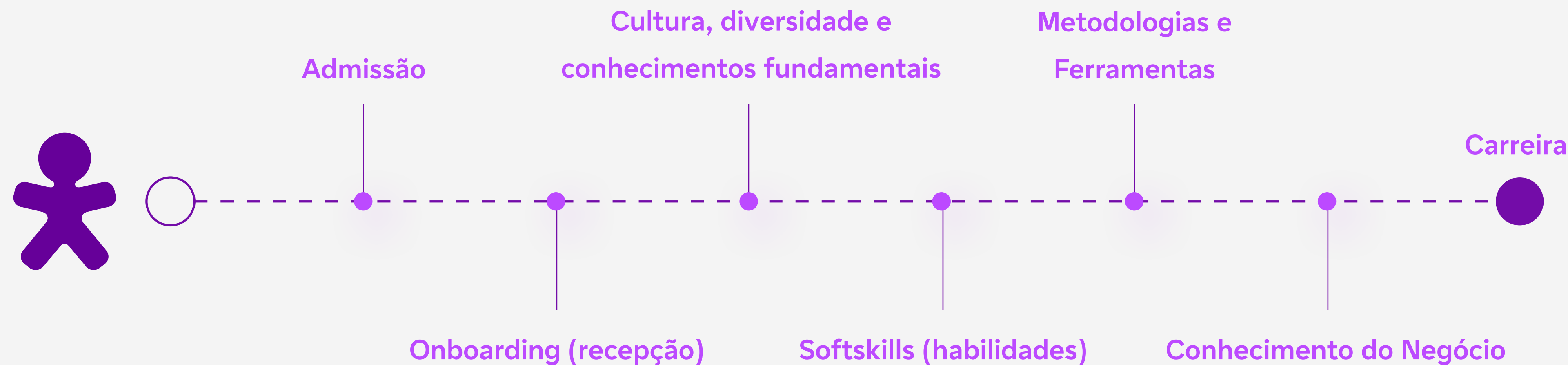
Ação responsável:

Uma cultura que entrega o melhor para os clientes, a sociedade e o planeta sempre com alta performance.



Trilha de desenvolvimento

Os estagiários da Vivo têm a oportunidade de ingressar em um programa de desenvolvimento completo e exclusivo, composto por uma trilha de aprendizagem que guiará o desenvolvimento de competências técnicas e comportamentais.



Como é estagiar na Vivo

Por aqui, a gente não trabalha apenas.

A gente digitaliza um país inteiro criando soluções inteligentes para a vida das pessoas e das empresas.

Aqui você encontra um mundo de desenvolvimento e aprendizados. Em um ambiente dinâmico, criativo, inovador e sempre em movimento. Esse é o nosso dia a dia.

Somos diversos. A Vivo é uma empresa que oferece espaço para todas as pessoas serem autênticas, apoia e acolhe as diferenças. Temos um sólido programa interno de diversidade pautado nos pilares de gênero, raça, LGBTI+ e pessoas com deficiência.

Temos uma cultura digital colaborativa que convida as pessoas a viverem suas ideias e possibilidades. Nosso time é feito de talentos que são movidos por explorar, aprender e crescer.



[IR PARA O ÍNDICE](#)

Gostou do conteúdo e conhece alguém que tenha interesse no assunto?

Fique à vontade para compartilhar este **Guia do Estagiário.**

Acesse mais conteúdos valiosos em nossos canais:



Blog
de Carreiras da Vivo



LinkedIn
Vivo (Telefônica Brasil)



Instagram
@VemPraVivo



Artigo
Estágio e TI: como iniciar uma carreira em uma empresa de tecnologia

Luis Paulo B. da Silva
Estagiário de Pessoas

Vem pra
vivo 