

## Na Procura do Primeiro Emprego

Entre expectativas, medos e primeiras oportunidades



Final do ano letivo. O estudo aperta, os trabalhos acumulam-se, chegam os exames e, logo a seguir, as férias. Depois, num abrir de olhos, chega setembro: alguns voltam às aulas, mas... e para quem acabou o curso?

**Quando o curso acaba, as dúvidas começam.** Mais cedo ou mais tarde, há uma pergunta que acaba por aparecer: **E agora? O que faço a seguir?**

Não existe uma resposta única - e isso é perfeitamente normal. Os percursos são diferentes, os tempos também. Este texto não pretende dar fórmulas certas, mas sim ajudar-te a pensar, com mais clareza e menos ansiedade, sobre esta transição.

Entrar no mercado de trabalho é uma das mudanças mais marcantes da vida adulta. É um salto para um território novo, muitas vezes pouco conhecido, que facilmente ativa dúvidas, medos e comparações. A boa notícia é que, apesar de exigente, **não é de todo um caminho impossível. Bem, também pode não ser tão linear quanto parece.**

Algumas ideias importantes para quem está a começar a procurar emprego:

### **Investe em ti além do curso**

Todos os finalistas partilham o mesmo diploma. O que tende a fazer a diferença são as experiências paralelas: estágios, voluntariado, associações de estudantes, projetos, Erasmus, cursos de línguas, competências digitais, trabalhos *part-time*... Nada disto é uma “perda de tempo”. São peças que ajudam a construir o teu perfil.

### **A média conta... mas não é tudo**

Em algumas áreas (como investigação), a média pode ser relevante. Mas no mercado de trabalho, as competências pessoais (ex. comunicação, responsabilidade, iniciativa, capacidade de aprender) pesam muito mais do que uma classificação.

### **Não esperes pelo “momento perfeito” para enviar o CV**

Começares a candidatar-te antes de terminares o curso pode ser muito útil. Não só aumentas as hipóteses, como ganhas treino: entrevistas, respostas negativas, apresentações. Tudo isso faz parte do processo.

### **Candidata-te com estratégia**

Ser proativo é importante, mas candidatares-te a tudo indiscriminadamente pode gerar frustração e desgaste. A partir de um certo ponto, aquilo que pode parecer uma atitude positiva de “ir à luta”, pode transformar-se numa fonte sistemática de frustração. Procura oportunidades realistas, alinhadas com o teu perfil e com o que queres construir a médio prazo.

### **O emprego “ideal” pode não aparecer logo**

E isso não significa que falhaste. Trabalhos próximos da tua área de interesse podem funcionar como trampolim. Experiência gera experiência e abre portas.

### **Não te limites aos anúncios**

Muitas oportunidades surgem fora dos canais formais. *Networking* não é “cunhas”, é relação humana. Fala com professores, colegas, ex-colegas, amigos, familiares. Diz o que procuras. Muitas oportunidades surgem dessa forma.

### Procura experiências, mesmo que temporárias

Estágios, bolsas, projetos, colaborações. O primeiro emprego é, por vezes, o mais difícil, precisamente porque ainda não há histórico profissional. Cada experiência conta. Atualmente, existem várias opções de transição entre a faculdade e o mercado de trabalho: estágios profissionais, bolsas de investigação, formações complementares, pós-graduações, experiências no estrangeiro. Vale a pena explorares com calma.

Se não encontrares emprego de imediato, **não entres em pânico**. É frustrante, mas é também comum. Não é um reflexo do teu valor. Em média, o processo pode demorar entre os 6 e os 9 meses (nota: dever-se-á ter em atenção a especificidade do curso).

Os **dois maiores obstáculos** nesta fase costumam ser:

1. Um mercado de trabalho que nem sempre corresponde às expetativas;
2. Os próprios medos, inseguranças e autoexigência excessiva.

Muitas vezes, somos mais duros connosco do que seríamos com qualquer outra pessoa. Trabalhar estas inseguranças, reconhecer capacidades, aceitar imperfeições e manter movimento, faz parte do processo de crescimento. Espero que estas ideias te ajudem a atravessar esta fase com mais clareza e menos pressão. **O caminho faz-se andando, e não tens de o fazer sozinho/a**. Boa sorte!

**Autor: Cláudio Pina Fernandes**

**Adaptado por Catarina Carvalho**

**GAPsi – Gabinete de Apoio Psicopedagógico**

**Faculdade de Ciências da Universidade de Lisboa**

**Dezembro de 2025**