

# O modelo de currículo ideal para quem tem pouca experiência

O que incluir em “experiências profissionais” se você não tem (quase) nenhuma? Baixe um modelo de currículo perfeito para quem está em início de carreira



São Paulo – Muito bem, você é jovem e está diante de uma página em branco que precisa se transformar em um currículo.

A dúvida virá mais cedo ou mais tarde: o que incluir na seção “experiências profissionais” se você não tem (quase) nenhuma? E como evitar a tentação de preencher espaço com detalhes desnecessários sobre o único estágio que você fez na vida?

Esse tipo de preocupação é natural e extremamente comum entre profissionais em início de carreira, afirma Luís Abdalla, diretor da empresa Seja Trainee.

Após escutar experiências e analisar currículos de pessoas entre 18 e 28 anos, ele percebeu um padrão comum de comportamento. “A maioria não reconhece suas vivências iniciais como úteis para o mercado de trabalho”, explica. “Com isso, acabam omitindo conteúdos interessantes dos próprios CVs”.

Abdalla diz que o jovem precisa abrir a cabeça na hora de montar seu “cartão de visitas” para o recrutador. “Qualquer experiência bem vivida pode trazer desenvolvimento e evolução e, se esse for o caso, pode aparecer no currículo”, diz ele.

Ao contrário do que muita gente pensa, mencionar um “bico” como vendedor em uma loja durante a semana do Natal, por exemplo, é válido sim. Desde que você tenha aprendido algo com uma experiência, ela é bem-vinda no documento.

Para Tiago Mavichian, diretor da Companhia de Estágios, há diversas formas de exibir o seu potencial em um currículo apesar da falta de experiências profissionais. Uma delas é falar sobre trabalhos voluntários, por exemplo.

“Quem trabalha com voluntariado muitas vezes aprende a ser um ‘faz-tudo’, porque precisa se envolver em múltiplas frentes de trabalho”, afirma. “As empresas hoje valorizam essa versatilidade e desejam pessoas capazes de se dedicar a uma causa em que realmente acreditam”.

Outra forma de chamar a atenção do mercado apesar da sua inexperiência é apostar na sua própria educação. Ao investir em aulas, palestras, oficinas e quaisquer outras formas de qualificação, você

passa o recado de que não fica parado e está interessado em progredir na profissão que escolheu.

Esse tipo de “recheio” será muito bem-vindo em seções do currículo como “Cursos complementares” e “Idiomas e informática”.

Também vale falar sobre projetos acadêmicos feitos na faculdade. Mesmo que você não tenha feito iniciação científica, diz Mavichian, é interessante mencionar trabalhos que exigiram grandes doses de dedicação e competências como liderança e resiliência.

Para não deixar nada de interessante de fora do seu currículo, a dica principal é fazer uma reflexão profunda sobre quais foram as vivências mais marcantes da sua vida até agora. Pouco importa se aconteceram na faculdade, numa ONG, no seu bairro ou mesmo na sua vida pessoal. “Pense em três ou quatro projetos que guiam a sua vida, e procure contar no seu currículo o que você fez até agora para alcançá-los”, orienta Abdalla.

Confira a seguir um modelo de currículo perfeito para quem tem pouca experiência, elaborado com base nas contribuições de Abdalla e Mavichian.

Basta clicar no link abaixo e fazer o download do arquivo:

[Download do modelo de currículo – EXAME.com](#)