

Monte um currículo atrativo mesmo sem experiência - parte 1

O especialista responde

Antes de...

Estão falando por aí

Veja as edições anteriores

ed. 102
01/03/2026
Jornalista responsável: Keila Metz



Principal

Como montar um currículo atrativo mesmo sem experiência – parte 1

Entrar no mercado de trabalho sem experiência profissional pode parecer um desafio — **especialmente para quem ainda está na graduação**. Mas a verdade é que todo estudante já tem experiências, mesmo que ainda não tenha tido um emprego formal.

Para os alunos da modalidade EAD da Unifatecie, espalhados por todo o Brasil, o **currículo é mais do que um documento: é uma vitrine estratégica**. E saber construí-lo com inteligência pode ser o diferencial entre ser ignorado ou chamado para entrevista.

Nesta matéria, o Falatecie traz as **primeiras 5 dicas** para você transformar sua trajetória acadêmica e pessoal em um currículo atrativo, competitivo e alinhado ao mercado.

Na próxima edição do Falatecie, vamos trazer **mais 5 dicas de ouro** para você montar um currículo atrativo.



1. Mude a chave: você tem experiência, sim

A primeira barreira é mental. Muitos estudantes acreditam que “não têm nada para colocar”. Mas experiência não se resume à carteira assinada.

Você pode incluir:

- Projetos acadêmicos relevantes
- Trabalhos em grupo com liderança ou organização
- Participação em eventos, congressos e semanas acadêmicas
- Cursos livres e certificações online
- Trabalho voluntário
- Atividades autônomas ou informais
- Produção de conteúdo, blogs, redes sociais profissionais

Para quem estuda EAD, há ainda um diferencial importante: disciplina, autonomia e gestão do tempo —

competências altamente valorizadas pelas empresas.

2. Estrutura: o que não pode faltar no currículo

Um currículo atrativo precisa ser claro, organizado e estratégico. Veja a estrutura ideal:

- ✦ **Dados pessoais**
 - Nome completo
 - Cidade/Estado
 - Telefone
 - E-mail profissional
 - LinkedIn atualizado (se tiver)
- ✦ **Objetivo profissional**

Seja direto e alinhado à vaga ou à área de interesse.

Exemplo:

Estudante de Administração em busca de oportunidade na área de gestão financeira para aplicar conhecimentos acadêmicos e

desenvolver habilidades práticas. Evite objetivos genéricos como “qualquer oportunidade”.

3. Formação acadêmica: seu maior ativo

Se você ainda não tem experiência profissional, sua formação é o destaque principal.

Inclua:

- Curso
- Instituição (Unifatecie)
- Modalidade (EAD)
- Previsão de conclusão

Se quiser fortalecer ainda mais:

- Disciplinas relevantes para a área
- Projetos desenvolvidos
- Trabalhos práticos aplicados

Exemplo:

Curso acadêmico de Plano de Negócios com análise de viabilidade financeira e pesquisa de mercado.



Isso mostra aplicação prática, não apenas teoria.

4. Projetos acadêmicos viram experiência

Um erro comum é não valorizar trabalhos da graduação. Mas eles podem — e devem — entrar como experiência.

Você pode criar uma seção chamada:

- ✦ **Projetos Acadêmicos Relevantes**

Descreva:

- O problema proposto
- Sua função no grupo
- A solução desenvolvida
- Resultados alcançados

Mesmo que o projeto não tenha sido implementado no mercado, ele demonstra:

- Capacidade analítica
- Trabalho em equipe
- Planejamento

- Comunicação

5. Habilidades: seja específico

Evite colocar apenas “Proativo”, “Responsável” ou “Comunicativo”.

Em vez disso, seja mais estratégico.

✓ Habilidades Técnicas

- Pacote Office
- Excel intermediário
- Canva
- Ferramentas específicas da sua área
- Plataformas digitais

✓ Habilidades Comportamentais

- Organização e gestão de tempo
- Autonomia (muito valorizada em alunos EAD)
- Comunicação clara
- Facilidade com tecnologia

Dica importante: só inclua habilidades que você realmente domina.

O especialista responde

O que acontece com nosso corpo quando paramos de comer açúcar?

Parar de comer açúcar refinado gera uma **desintoxicação** inicial (irritabilidade, dor de cabeça) nos primeiros dias, seguida de benefícios profundos: redução do inchaço e perda de peso (queima de gordura), estabilização da glicemia, melhora na pele e na qualidade do sono, aumento da disposição física/mental e recuperação do paladar natural.

É o que afirma o **Dr. Dráuzio Varella**: “O consumo excessivo de açúcar está diretamente relacionado ao aumento de peso, ao risco de diabetes tipo 2 e a doenças cardiovasculares. Quando reduzimos o açúcar adicionado da dieta, há melhora da sensibilidade à insulina,

redução de inflamação e benefícios metabólicos importantes já nas primeiras semanas.”

Mudanças Físicas e Fisiológicas:

- **1-7 Dias (Abstinência):** Podem ocorrer dores de cabeça, tonturas, irritabilidade e fissura por doces, pois o cérebro sente falta da dopamina. O corpo começa a desinchar e reduzir a retenção de líquidos.
- **1-2 Semanas (Adaptação):** A glicemia se estabiliza, os níveis de energia aumentam e a vontade de açúcar diminui; a sensibilidade à insulina melhora, ajudando a queimar gordura visceral;
- **3-4 Semanas (Resultados):** A pele

torna-se mais clara (menos acne e glicação), o sono melhora, o paladar se ajusta a alimentos naturais e há perda de peso perceptível.

Benefícios a Longo Prazo:

- **Melhora Metabólica:** Redução do risco de diabetes tipo 2 e doenças cardiovasculares.
- **Função Cerebral:** Aumento do BDNF (melhora memória e foco).
- **Intestino:** Melhora da microbiota com menos inflamação.

Mas lembre-se: O corte refere-se ao açúcar adicionado (processados/refinados), não ao carboidrato de fontes naturais como frutas e tubérculos.

Antes de...

Antes do Facebook, Instagram e Tik Tok, a moda era o Orkut

Dantes do feed infinito, antes das dancinhas coreografadas e antes da gente fingir naturalidade em fotos “espontâneas”, existia ele: o glorioso Orkut.

Sim, minha gente. Antes de Facebook, Instagram e TikTok dominarem o planeta, a moda era ter um perfil todo enfeitado com GIF piscando, fundo lilás e uma frase filosófica tipo: “Não sou perfeita, mas sou edição limitada.”

O Orkut não era apenas uma rede social. Era um teste de caráter. Você sabia quem era popular pelo número de depoimentos. E depoimento não era qualquer coisa,

não. Era praticamente uma carta aberta à nação: “Amiga, você é tudo pra mim. Nunca mude seu jeitinho!”

E aí vinha o auge da maturidade digital: aceitar, recusar ou editar o depoimento antes que ele aparecesse no seu perfil. O primeiro filtro de imagem da história. Muito antes de qualquer filtro do Instagram.

E as comunidades? Ah, as comunidades eram o verdadeiro

algoritmo da sinceridade.

- “Eu odeio acordar cedo”
- “Tenho preguiça até de ter preguiça”

- “Já stalkeei e não me arrependo”

Ali você encontrava seu povo. Seu nicho. Sua tribo. Sem precisar de inteligência artificial — bastava um bom senso de humor e tempo livre.

E o que dizer dos scraps?

O scrap era o “oi, sumida” raiz. Público. Escancarado. Nada de direct misterioso. Se alguém escrevesse no seu mural, o Brasil inteiro sabia.

Sem falar no momento mais aguardado do dia: entrar no Orkut e descobrir quem tinha visitado seu perfil. Aquilo sim era ansiedade social. Se o crush visitou e não

deixou scrap? Drama. Se visitou três vezes no mesmo dia? Casamento praticamente marcado.

No Orkut, a gente não “criava conteúdo”. A gente respondia questionário de 300 perguntas sobre preferências absurdamente específicas, tipo:

- “Qual música você ouviria no fim do mundo?”
- “Se você fosse um pão, qual seria?”

Era um tempo em que a maior preocupação tecnológica era escolher entre deixar o perfil com tema de glitter azul ou glitter rosa.

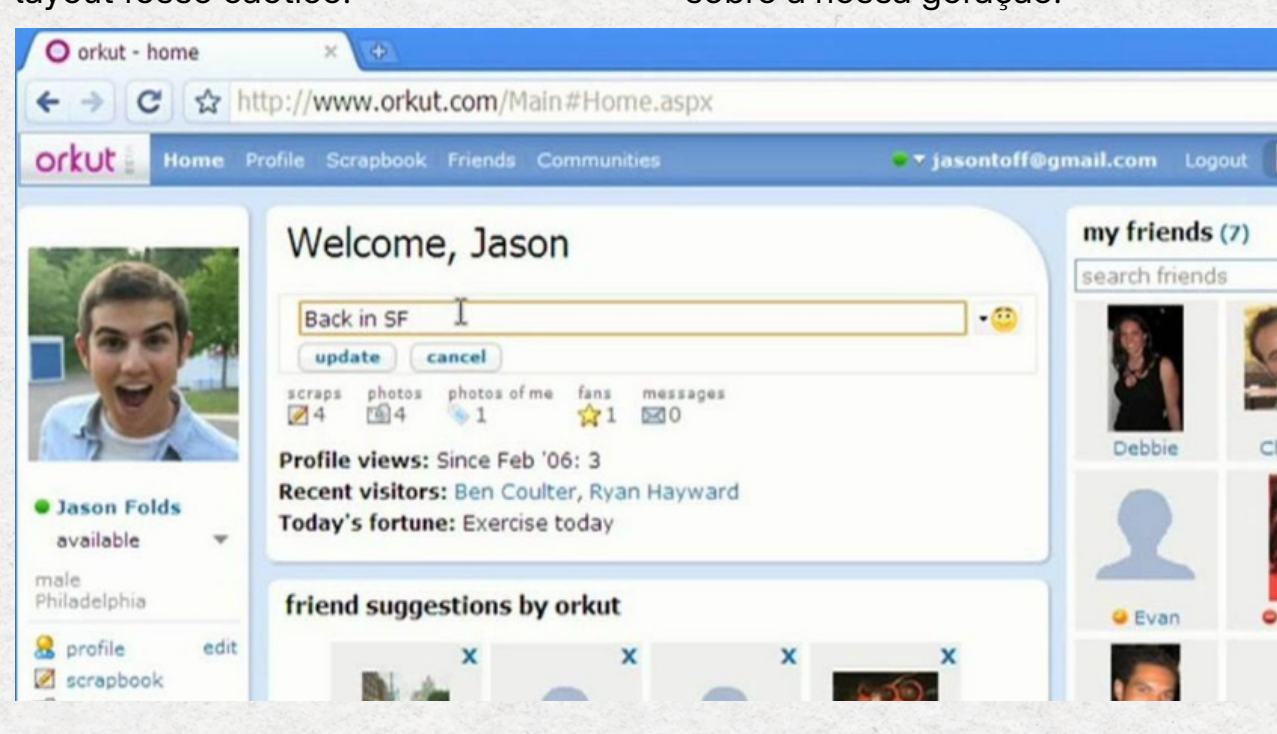
Hoje, no reinado dos stories de 24 horas e dos vídeos de 15 segundos que prendem mais que novela das nove, tudo é rápido. Tudo é métrica. Tudo é engajamento.

No Orkut, não.

No Orkut, a gente tinha tempo.

Tempo para escrever depoimentos gigantes. Tempo para discutir em fórum de comunidade. Tempo para atualizar o “quem sou eu” como se fosse autobiografia oficial.

Talvez o mundo fosse menos conectado. Talvez as fotos fossem em resolução duvidosa. Talvez o layout fosse caótico.



Estão falando por aí...

A qualidade de nossa vida depende da qualidade de nossa comunicação.

Tony Robbins

Entre o estímulo e a resposta há um espaço. Nesse espaço está o nosso poder de escolher a resposta.

Viktor Frankl

Quando ouvimos os sentimentos e necessidades do outro, reconhecemos nossa humanidade comum.

Marshall Rosenberg

Conflitos não são o problema; o problema é a forma como nos comunicamos diante deles.

William Ury

Veja as edições anteriores do Falatecie de 2026

[FALATECIE_95](#)
[FALATECIE_96](#)
[FALATECIE_97](#)
[FALATECIE_98](#)
[FALATECIE_99](#)
[FALATECIE_100](#)
[FALATECIE_101](#)

Queremos saber a sua opinião

O Falatecie é feito pra você. Por isso, queremos saber a sua opinião sobre o nosso conteúdo e o que podemos melhorar para que você fique ainda mais informado.

Participe da nossa pesquisa, dê a sua opinião, sugestões e nos ajude a deixar nosso informativo sempre melhor pra você.

[Clique aqui e avalie este informativo](#)

