

faço 46, e, hoje, sou considerada um profissional multicareira, devido às diversas capacitações que fiz. Mas sou mulher, negra, acima dos 40, mãe atípica... Tenho todo o combo de diversidade comigo. É muita coisa junta para o mercado”, brinca.

Ela conta que há mais de um ano está em busca de recolocação profissional para garantir uma renda fixa, mas o fato de ter ocupado cargos de liderança, somado à idade, acabou sendo um obstáculo para assumir posições hierarquicamente inferiores. Mas Solange não se deixa abalar. Agora, está participando de três processos seletivos que foram adiados para 2024 e está otimista para o novo ano.

Mesmo com os desafios, ela segue acreditando na mudança das empresas rumo a uma cultura mais inclusiva, contra o etarismo e o preconceito racial e de gênero: “É um caminho desafiador, mas extremamente necessário para promover um ambiente de trabalho mais justo, criativo e produtivo.”

Transição de carreira

A recolocação profissional, como é o caso de Solange, é para quem busca voltar a atuar na área em que já tem experiência. Já a transição de carreira é para quem deseja mudar de profissão, explica Karla Clarinda, que também passou pelo processo. “É importante o profissional que deseja fazer a transição de carreira buscar cursos de curta duração, com certificado, bem como se conectar com profissionais da área que deseja atuar. Fazer trabalho social também é válido e enriquecedor, e estar aberto a aprender sobre novas tecnologias”, orientou.

Lucas Vieira, 25 anos, está vivendo este dilema: acha tarde para mudar de rumo, mas quer dar meia-volta e seguir o que lhe brilha os olhos. Em 2021, concluiu o curso de direito e desde então estuda para conseguir a carteira da Ordem dos Advogados do Brasil (OAB). “Tive aulas de direito durante todo o ensino médio. Além disso, meu pai sempre me motivou a estudar para concursos e seguir seu caminho no serviço público.”

No entanto, o contato com o irmão e alguns amigos que trabalham com tecnologia da informação (TI) fizeram Lucas pensar em uma carreira em desenvolvimento de sistemas voltados para a construção de games. “Percebi que o direito não era como eu

Fotos: Arquivo pessoal



Solange Feliciano, especialista em tecnologia, tem 45 anos e busca recolocação

imaginava assim que comecei a trabalhar em um escritório de advocacia”, conta. “Acredito que um período convivendo com pessoas que trabalham com informática traria mais segurança para definir se realmente devo investir em algo novo.” Até tomar a decisão, no tempo que sobra após o expediente, ele segue estudando e se preparando para uma possível mudança.

Primeira experiência

Para quem está começando a carreira, Marcela Brito recomenda a procura por bons estágios, e, uma vez neles, investir no relacionamento com colegas e gestores. “Para quem está vivendo a primeira experiência, foque em aprender com profissionais mais velhos e desenvolver autonomia para crescer na carreira e ser reconhecido e valorizado em seu mercado de atuação”, diz a consultora.

É o que está buscando Stefany Jansen, brasiliense de 23 anos que concluiu sua primeira graduação, relações internacionais (RI), no Rio Grande do Norte, em 2022, e retornou à capital com o objetivo de focar no setor público. Atualmente, está cursando secretariado executivo no Instituto Federal de Brasília (IFB), indo para o terceiro semestre, e pretende seguir uma carreira voltada para políticas públicas.

A estudante conta que conseguiu seu primeiro estágio, em uma empresa brasileira pública, de referência internacional, graças a uma indicação de peso: “Minha chefe no estágio havia pedido um nome diretamente para a coordenadora do meu curso. Na época, eu estava saindo do primeiro semestre e, devido a essa recomendação especial, acabei conseguindo a vaga.”

Ela explica que ser engajado dentro e fora do ambiente acadêmico é fundamental para

quem está buscando ingressar no mercado, somado à construção de uma boa rede de contatos. “Estamos constantemente sendo observados”, lembra.

Apesar de não ser exatamente a área que deseja seguir, Stefany afirma que é a oportunidade perfeita para aprimorar suas habilidades em secretariado. “Para uma pessoa que não teve qualquer contato com o mercado de trabalho, o estágio é o pontapé para o desenvolvimento de habilidades e competências que só podem ser adquiridas na prática”, garante, animada com os novos aprendizados.

Atitudes práticas

Juliana Kaiser é especialista em ESG (governança ambiental, social e corporativa) e trabalha com mentoria para a busca de emprego. Para pessoas que possuem até o ensino médio, ela ressalta a importância de procurar



Juliana Kaiser, mentora de carreiras: “esteja sempre em movimento”



Recrutadora, Karla Clarinda explica que, nessa época, empresas abrem mais oportunidades

formação em tecnologia e apoio na confecção de currículo e técnicas de entrevista, que podem ser encontradas de graça em organizações do terceiro setor.

Já para as pessoas com ensino superior, é importante atualizar o português e as técnicas de comunicação estratégica, e, se possível, aprender o inglês. “Manter-se em movimento, estudando, é fator decisivo na hora de ser escolhido para uma vaga de emprego”, orienta.

A recrutadora Karla Clarinda indica ainda que, se possível, o candidato realize cadastro no LinkedIn. “Certifique-se de que seu perfil nas redes profissionais, como o LinkedIn, esteja completo e atualizado, e mantenha-se proativo. Participe de eventos da sua área, faça networking on-line e mantenha contato com antigos colegas de trabalho. O boca a boca ainda é uma forma poderosa de encontrar oportunidades”, aponta.