



**Coluna Saber**  
por Ana Machado



Ana Machado é mestra em educação pela Universidade Stanford, especialista em psicossociologia da juventude e políticas públicas pela Fundação Escola de Sociologia e Política de São Paulo (FEPS) e bacharel em marketing pela Universidade de São Paulo (USP)

# O mercado de trabalho em 2025

O que esperar e como se posicionar no trabalho no ano novo que se inicia

O mercado de trabalho em 2025 será marcado por alguns temas presentes nos anos anteriores, principalmente impulsionadas pela tecnologia, pela sustentabilidade e pela reconfiguração das relações de trabalho. A inteligência artificial (IA), por exemplo, terá um papel ainda mais central, não apenas automatizando tarefas, mas também criando novas funções. Profissionais que souberem trabalhar com IA, machine learning e automação estarão em alta, especialmente em áreas como cibersegurança, análise de dados e desenvolvimento de software.

Além disso, a sustentabilidade será um dos pilares em destaque na economia global. Profissionais das áreas de energias renováveis, gestão ambiental e economia circular terão grandes oportunidades, com empresas cada vez mais pressionadas a adotar práticas ecológicas e transparentes em sua cadeia produtiva. Ao mesmo tempo, a saúde mental e o bem-estar dos colaboradores devem ser uma preocupação central das empresas, que se adaptam a um mundo onde o equilíbrio entre vida profissional e pessoal se tornou prioridade para as gerações mais jovens.

Outro aspecto que estará em destaque é a transformação digital de diversos setores, incluindo a educação, a saúde e o varejo. A tendência é que novas plataformas de ensino, telemedicina e comércio eletrônico sigam se expandindo, criando uma demanda por profissionais que dominem ferramentas digitais, como realidade aumentada (AR) e blockchain.

Como se posicionar para 2025? Para os profissionais que desejam estar à frente dessas mudanças, algumas atitudes práticas podem ser adotadas já neste início de ano:

## Invista em habilidades digitais

Não importa qual seja a sua área de atuação, o domínio de tecnologias será cada vez mais exigido. Aprender a utilizar ferramentas de colaboração on-line, dominar softwares de análise de dados, ou até mesmo se aprofundar em áreas



emergentes como IA e automação, será crucial. Além disso, é importante estar atento às tendências de tecnologia aplicada ao setor em que você atua, seja saúde, educação, finanças, seja marketing. Cursos on-line e especializações são um bom ponto de partida.

## Desenvolva inteligência emocional

Com o aumento do trabalho remoto e das interações virtuais, a habilidade de se comunicar de forma eficaz, liderar equipes a distância e manter

relacionamentos produtivos será mais valiosa do que nunca. O autoconhecimento, a empatia e a capacidade de gerenciar o estresse são competências que não podem ser negligenciadas. Especialmente em tempos de instabilidade e mudanças rápidas, profissionais com boa inteligência emocional se destacam.

## Seja flexível e adaptável

O futuro será de constante adaptação. O profissional que se posiciona como flexível, pronto para aprender novas

competências e que sabe lidar com incertezas, se sairá melhor do que aquele que resiste às mudanças. As soft skills—como criatividade, pensamento crítico e resiliência—ganharão cada vez mais relevância, pois ajudarão os profissionais a se adaptarem a novas tecnologias, novas equipes e novos modelos de trabalho.

## Busque trabalhar com propósito

A sustentabilidade e o bem-estar estão se tornando questões não apenas corporativas, mas também de posicionamento pessoal. Muitos profissionais buscam empresas que compartilhem seus valores, especialmente em um momento de crescente conscientização social e ambiental. Se você ainda não refletiu sobre o impacto de sua carreira no mundo, 2025 pode ser o momento de repensar sua trajetória e buscar um trabalho que ressoe com seus princípios. A ideia de trabalhar com propósito é um motor para a motivação e para a entrega de melhores resultados.

## Construa uma rede de contatos estratégica

Em um cenário digital e híbrido, as redes de contato se tornam ainda mais essenciais. As redes sociais profissionais, como o LinkedIn, são ferramentas poderosas para expandir sua visibilidade no mercado. Além disso, participar de eventos on-line, webinars e, até mesmo, grupos de discussão em sua área de interesse são ótimas formas de se manter atualizado e conhecer vagas que, muitas vezes, não estão disponíveis publicamente.

O ano de 2025 será repleto de oportunidades para aqueles que souberem se adaptar às novas exigências do mercado. Se você deseja estar entre os profissionais mais procurados, é fundamental investir no aprendizado constante, nas habilidades digitais e emocionais, e na construção de uma carreira alinhada com os valores do futuro. A mudança é certa, mas o sucesso será reservado para aqueles que abraçarem essas transformações com coragem e estratégia.