

Dias, 21 anos, a conquistar seu primeiro emprego. Aluna do 4º semestre de pedagogia na Faculdade Projeção de Sobradinho, ela conta que a falta de experiência foi um desafio inicial. “No começo foi difícil, mas eu estava determinada. Queria conquistar minha independência financeira e aprender na prática”, afirma. Com organização e disciplina, ela conseguiu conciliar a nova rotina com os estudos e comemora os ganhos: “Me sinto mais confiante e responsável. Além disso, consigo pagar algumas coisas por conta própria, o que me dá mais autonomia.”

Situação parecida vive Rafael de Santis Martins, 17. A oportunidade para ele surgiu de forma inesperada, após elogios de clientes durante um evento. “Eles foram até a chefe e disseram que eu era muito bom e educado. Depois disso, ela me fez a proposta e aceitei na hora”, relembra. Atualmente, Rafael trabalha como menor aprendiz em uma confeitaria e aprendeu a lidar com pedidos on-line e até a preparar café em máquina profissional. “São coisas simples, mas que agregam muito”, avalia.

A realidade dos jovens trabalhadores ainda envolve grandes ajustes na rotina. Luiza, por exemplo, precisou reorganizar os horários e aprender a priorizar tarefas. “Nem todos os dias são fáceis, mas estou conseguindo manter as notas e o ritmo no trabalho com bastante foco”, diz. Rafael equilibra as atividades estudando de manhã e trabalhando à noite. “Os horários são bem opostos, então consigo descansar à tarde”, conta.

Segundo Regina Malheiros, diretora do Instituto Fecomércio-DF, os setores que mais contratam jovens são comércio, serviços e educação. Há vagas em lojas, escritórios, academias, clínicas e escolas. Atualmente, o instituto tem mais de 250 processos seletivos abertos. “Trabalhar desde cedo ajuda no desenvolvimento da responsabilidade e outras habilidades. O jovem aprende na prática, com orientação e sem deixar os estudos de lado”, afirma.

É o que também percebe Sabrina Neres, 17 anos, que viu na aprendizagem uma chance de entrar no mercado com respaldo e apoio. “Conseguir o primeiro emprego foi um desafio, mas sempre tive vontade de ajudar em casa e conquistar minha independência. Isso me motivou muito”, conta. Desde que começou a trabalhar, já percebe mudanças no comportamento e no cotidiano: “Aprendi a ser mais responsável com horários, a lidar com pessoas diferentes e a me organizar melhor.”

Bárbara Xavier



Sabrina Neres, 17 anos: primeiro emprego representa o início da independência e do crescimento

Bárbara Xavier



Rafael de Santis Martins, 17 anos, quer aproveitar as experiências no mercado de trabalho

O Ministério do Trabalho reforça que a Lei da Aprendizagem obriga médias e grandes empresas a contratarem jovens entre 14 e 24 anos, em um percentual que varia de 5% a 15% do quadro de funcionários em

funções que exigem formação profissional. “A aprendizagem é uma das principais portas de entrada no mercado formal, com proteção legal e foco em capacitação”, informou a pasta, em nota.

Além da aprendizagem, o Centro de Integração Empresa-Escola (CIEE) também oferta vagas de estágio a partir dos 16 anos. Neste ano, a entidade já disponibilizou mais de 5 mil oportunidades no

DF, com destaque para áreas como administração, atendimento ao cliente e logística. Um exemplo é a academia Corpo e Saúde, que contratou ou renovou os contratos de mais de 220 estagiários e aprendizes nos últimos três anos. A empresa aposta no desenvolvimento de talentos jovens como parte da sua estratégia de crescimento.

Para Daniely Araújo, 20, ao conseguir seu primeiro emprego após um processo desafiador, ela se sentiu completamente motivada: “Me motivei a começar a trabalhar para conquistar minha independência financeira e adquirir experiência prática na área que estou estudando”. Com a nova rotina, Daniely precisou reorganizar o tempo. “Eu planejo meu dia com antecedência e priorizo minhas tarefas. Desde que comecei a trabalhar, minha rotina mudou bastante. Agora preciso equilibrar trabalho, estudos e tempo livre, mas estou me adaptando”, diz.

Segundo a jovem, a oportunidade representa mais do que apenas uma renda. “Esse emprego significa uma grande chance de crescimento pessoal e profissional. Financeiramente, é uma ajuda importante, mas também estou aprendendo habilidades que vão me ajudar no futuro”, destaca.

Mesmo com os avanços, especialistas alertam para os desafios. Entre os mais comuns, estão a ansiedade por promoções rápidas, a dificuldade de lidar com feedbacks e a adaptação às regras do ambiente corporativo. “Com orientação e diálogo, tudo se resolve”, afirma Bárbara Lacerda, gerente de recursos humanos de uma rede de academias. Para ela, as competências mais valorizadas nos iniciantes são respeito, proatividade, boa comunicação, curiosidade e trabalho em equipe.

A advogada Tatiane Andrade, especialista em direito do trabalho, reforça que o acesso ao mercado precisa vir acompanhado de informação. “É fundamental que o jovem saiba identificar vagas formais e esteja atento às garantias legais. O trabalho deve ser compatível com a idade e com os estudos”, orienta. Ela lembra que adolescentes de 14 a 16 anos só podem atuar como aprendizes, com jornada reduzida e vinculados a programas de formação.

Para esses jovens, o primeiro emprego tem sido mais que uma experiência profissional, é uma oportunidade de amadurecimento, autonomia e construção de futuro. E, nas férias, pode ser também o primeiro passo rumo a uma carreira sólida.

Estagiária sob a supervisão de José Carlos Vieira