

# Entrevista de emprego: como falar sobre você mesmo

Especialistas apontam como responder à temida questão “fale mais sobre você” na busca pelo novo emprego



Spencer Platt/Getty Images/AFP



Para se destacar e dizer quem é você, primeiro faça o 'dever de casa'

São Paulo - Antes de chegar à entrevista de emprego, o candidato se preparou para falar sobre aptidões e habilidades, sobre a área de atuação e sobre empresa onde pretende trabalhar. Quando o recrutador pede para que ele fale sobre ele mesmo, surge um grande branco.

Mais comum do que se pensa, falar sobre si mesmo é a dificuldade de boa parte dos candidatos à entrevista de emprego. Pensando nisso, **Exame.com** perguntou a alguns especialistas um guia prático do certo e o errado na hora de dizer ao recrutador “quem é você”.

## Conhecer a si mesmo

Parece simples, mas o candidato precisa fazer um “dever de casa” antes de sair para a entrevista. “Ele precisa se conhecer o suficiente para saber o que falar sobre si mesmo sem ser prolixo ou perder a noção do tempo disponível”, diz Fernanda Amorim, diretora da consultoria de recrutamento Michael Page.

Fernanda sugere que o profissional pense na pergunta antes de qualquer entrevista, mesmo que seja no caminho para o local, e esteja preparado para destacar as suas habilidades, mas também saber suas fraquezas.

## Por onde começar?

Em um primeiro momento, quando o recrutador não direcionar a pergunta, a sugestão é falar de forma breve sobre a personalidade.

“O candidato deve resumir as suas características principais, de forma generalista e sem se alongar muito, dizer se é uma pessoa mais tranquila ou enérgica, por exemplo”, aconselha Rafael Meneses, sócio-gerente da consultoria de recrutamento Asap.

Segundo Meneses, quando a pergunta já for direcionada para os negócios, o profissional deve tomar cuidado para não se “enrolar” no subjetivismo. “Apresentar fatos concretos sobre a sua experiência anterior e exemplos de como uma situação foi conduzida consolidada as informações”, explica.

Isso significa que não adianta elencar qualidades próprias sem apresentar situações ou resultados obtidos, de acordo com o consultor. Evitar excesso de “eu acho” e “eu penso” já é um bom caminho.

Se houver dúvidas sobre a intenção do recrutador, é permitido perguntar e tirar a dúvida. "Por onde você prefere que eu comece?" ou "você prefere que eu fale sobre meu perfil ou experiência profissional?" são algumas sugestões.

## Falar sobre a carreira

Quando o recrutador pede para que o candidato falar sobre as suas realizações profissionais, ele não espera a descrição do que está no currículo em cima da mesa.

“A intenção é fazer um mapeamento do perfil do candidato, seja para saber sobre como é a forma dele lidar com situações, como para ver se há compatibilidade do perfil dele com o da empresa”, explica Fernanda.

A avaliação baseada nas competências do candidato, segundo Meneses, é cada vez mais utilizada para recrutar executivos de média e alta gerência. “Esse tipo de entrevista é baseado nas situações e serve para prever algum tipo de comportamento do profissional no futuro”, diz o consultor.

A sugestão é que o candidato esteja preparado para dar exemplos da forma como executa seu trabalho. Ele por contar, por exemplo, algum conflito que ele teve que resolver em experiência anterior e quais foram os resultados positivos obtidos.

“Ele precisa ter tranquilidade e maturidade para esse tipo de abordagem, inclusive para reconhecer fraquezas e apontar necessidades que tem a desenvolver ou que esteja aprimorando”, aponta Meneses.

## O que é proibido?

Além do excesso de “eu acho” e do subjetivismo, os especialistas apontam que o candidato deve evitar assuntos polêmicos ou opiniões controversas.

Fernanda alerta também para a atenção ao relógio. “O profissional deve ser breve, falar o necessário sobre quem ele é, as áreas de interesse e experiências profissionais, mas sem se estender demais ou ser prolixo”, diz.

Uma estratégia de preparo antes de sair de casa é ensaiar a pergunta, em frente ao espelho, com o tempo máximo de cinco minutos. Se o recrutador quiser saber mais sobre algum ponto do que o profissional falou, ele irá pedir para discorrer mais sobre o assunto.

O candidato deve ainda fugir dos clichês, com atenção para não dar um tiro no pé e perder a mão na sinceridade. Os recrutadores entrevistam muitas pessoas e estão cansados de ouvir qualidades transformadas em defeitos apenas com o acréscimo da dimensão em excesso.

"Perfeccionismo" pode soar um falso defeito até para os verdadeiramente perfeccionistas. Exagerar nas qualidades também não é indicado.

“A qualidade será percebida pelo que o candidato diz e pelas situações que ele apresenta durante a conversa. Por isso ele deve equilibrar suas qualidades com os resultados em trabalhos anteriores e não cair na armadilha de apenas despejar pontos fortes no recrutador”, aconselha Meneses.

[http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/entrevista-de-emprego-como-falar-sobre-voce-mesmo?page=1&slug\\_name=entrevista-de-emprego-como-falar-sobre-voce-mesmo](http://exame.abril.com.br/carreira/noticias/entrevista-de-emprego-como-falar-sobre-voce-mesmo?page=1&slug_name=entrevista-de-emprego-como-falar-sobre-voce-mesmo)