

CASA 

 coleção
direito
nosso

LGBTQIAPN+ e EMPREGA- BILIDADE





A **Cartilha LGBTQIAPN+ e Empregabilidade** é uma iniciativa do Centro de Acolhida e Cultura Casa 1 para ajudar pessoas da comunidade que desejam se inserir ou reinserir no mercado formal de trabalho.

Algumas das dicas seguem um padrão de exigência do mercado formal e cabe à cada pessoa avaliar se as sugestões fazem sentido. E o mais importante é: caso você sinta que, de alguma forma, esse padrão não se encaixa com o que você realmente é, não tem problema! Muitas organizações e empresas hoje já estão desconstruindo conceitos heterocisnormativos e podem estar esperando exatamente alguém como você para integrar seu time.



O COMEÇO CURRÍCULO

A primeira etapa do processo seletivo é, em geral, a análise do currículo. Ou seja, é aquele momento de você mostrar todo o seu glamour! Então bora apresentar suas potencialidades, expectativas profissionais e demonstrar porque você tem o perfil para aquela vaga mara.

Bora pras dicas, bee →

1

ANTES DE SE CANDIDATAR A UMA VAGA, PENSE NO QUE VOCÊ ARRASA E NO QUE TEM QUE DEIXAR BAIXO

Por exemplo: para uma vaga na área de atendimento, normalmente é necessário ter facilidade de comunicação, já em uma vaga administrativa, é necessário organização.

Saber seus pontos fortes ajuda a escolher vagas que tenham a ver com você e aumentar as suas chances de aprovação.

DICA: o [Canva](#) (para acessar, clique aqui) é um dos sites gratuitos em que você pode se cadastrar e contém vários modelos de currículo para serem preenchidos.

Outra dica é se cadastrar no site [Vagas.com](#) (para acessar, clique aqui) e usar o currículo padrão do site.

2

NO CURRÍCULO, É A HORA DE DAR O NOME!

Então, pelo sim, pelo não, escolha o básico. Um currículo com informações diretas e sem excessos de cores são ótimas opções de visual para qualquer empresa em que for se candidatar.

3

ORGANIZE AS INFORMAÇÕES CERTINHAS

É muito importante que seus dados estejam organizados corretamente no currículo para que a empresa localize todas as seções com agilidade, facilitando a leitura. Divida bem as informações como: dados pessoais, formação acadêmica, cursos complementares, competências, experiências profissionais, objetivo profissional, etc.

ATENÇÃO! As empresas geralmente entram em contato por Whatsapp, telefone ou e-mail. Então é importante sempre atualizar os contatos antes de se candidatar para uma vaga. Se trocou o chip, não faz aloka e atualiza o currículo, hein!

Confira todas as letrinhas e detalhes!

4

CONFIRA SEUS DADOS

Preencha com atenção seus dados pessoais, como: endereço completo com rua, bairro, cidade, e-mail, telefone celular com DDD, sua idade, nacionalidade e estado civil. Essas informações são necessárias para que as empresas te localizem e te informem sobre as atualizações nos processos seletivos.

Você pode também colocar o seu nome social, mesmo que não tenha retificado, assim como nas suas redes sociais e outros locais que você se apresenta.

5

PREENCHA AS INFORMAÇÕES PROFISSIONAIS

Para cada uma das empresas que você já trabalhou, coloque: o nome da empresa, o período que prestou serviços, seu cargo e um resumo das suas atividades nesta função.

Esse é o jeito de verificar se você possui experiência igual ou próxima da vaga que é oferecida no processo seletivo e isso pode ser um diferencial. Caso tenha muitas experiências, opte por três a quatro que mais se relacionem com a vaga. Não é necessário colocar aquela experiência mega antiga e que não tem nenhuma relação com o seu perfil atual.

ATENTA! Freelancer, trabalhos temporários ou bicos também são experiências, então não tenha medo de inserir atividades sem registro, como trabalhos pontuais em bares e baladas ou cuidando de crianças, pois na prática conta da mesma forma. Só não esqueça de deixar identificado o tipo de contratação, principalmente quando for um curto período de tempo. Se estiver à procura do seu primeiro emprego, foque nos cursos e outras atividades que você participou mesmo que não profissionalmente e capriche na descrição das suas habilidades!

6

ACRESCENTE SUA FORMAÇÃO ACADÊMICA

É muito importante sinalizar se possui ensino fundamental, médio ou superior, e se está concluído, em andamento ou interrompido.

Para redigir as formações, escreva o nome da escola ou universidade, a cidade onde está localizada e o mês e ano de conclusão, se estiver finalizado ou se estiver cursando, coloque “em andamento”.

ATENTA! Caso esteja na faculdade, não há necessidade de colocar “Ensino médio completo”.

7

ARRASE NAS QUALIFICAÇÕES

Na seção de qualificações, coloque cursos de idiomas, cursos de todos os tipos que possam te favorecer, por mais básico que pareça, cursos técnicos ou de especialização que você já tenha feito, quais programas de informática você sabe usar, como o pacote Office, além de trabalhos voluntários.

8

HORA DE REVISAR SEU CURRÍCULO

Após escrever tudo certinho, leia com muita atenção tudo que você acrescentou, para identificar e corrigir erros de português, informações incorretas e excesso de conteúdo, pois um bom currículo deve ter, de preferência, uma ou duas páginas, apenas. Ah, também vale pedir para uma pessoa próxima revisar.



HORA DE PROCURAR VAGAS

Esse é o momento em que você vai ter que fazer valer toda a jogação e investir mais energia! Existem várias formas de procurar vagas e variam de acordo com a área que você estiver buscando,

Atenção: seja entregando fisicamente, seja cadastrando em sites de emprego, seja em processos seletivos direto das empresas: quanto mais, melhor. Quanto mais seu currículo for visto, mais chances você tem! Confira algumas dicas e formatos de busca de vagas →

1

INDICAÇÕES

Converse com as migas, migos, migues e pessoas conhecidas que trabalham na área que você pensa em atuar, pois muitas vezes eles sabem de vagas, ou têm contatos e conseguem repassar seu currículo de forma mais rápida para as empresas.

2

PRESENCIALMENTE, SIM!

Imprimir currículo e sair andando pelo bairro em pequenos comércios também funciona. Empresas menores, como o mercadinho do bairro, salões de beleza e lojinhas de rua, recebem sim currículos e contratam. Muitas vezes eles dão preferência para pessoas da região que têm fácil acesso ao trabalho.

ATENÇA! Na hora de distribuir o Currículo o paju certo é não ter vergonha, colocar a pastinha de currículos debaixo do braço, uma roupa básica, e sair de porta em porta perguntando: “Oi, estou procurando oportunidades de trabalho, posso deixar meu currículo com vocês?” Você vai ouvir, sim, não, outras orientações, mas faz parte do processo!

Caso você não tenha como imprimir o currículo e esteja na cidade de São Paulo, você pode ir até o Galpão Casa 1, na Rua Adoniran Barbosa 151, Bela Vista, de segunda à sexta feira, das 10h às 19h e imprimir por lá.

Em São Paulo também é possível imprimir o currículo em uma das 25 unidades do Centro de Apoio ao Trabalho e Empreendedorismo (CATE). Confira os endereços ([clique aqui](#)).

3

INTERNET NÃO É SÓ PRA FERVO

Existem alguns sites que fazem uma combinação entre empresas e pessoas candidatas. Neles geralmente você faz um cadastro com as informações do currículo. Depois de feito o cadastro, é ideal que você se programe para fazer uma busca, no mínimo semanal, para ver as novas vagas. As pessoas candidatas que se aplicam nas vagas são as primeiras a serem visualizadas e consideradas, por isso não dá para só cadastrar e esperar a vaga cair do céu. Procure sempre direcionar para vagas nas quais você atenda aos pré-requisitos, pois isso vai ajudar que você tenha mais assertividade na sua recolocação.

Alguns dos sites que você pode se cadastrar gratuitamente (clique nos nomes para acessar):

Transempregos ¹

[Vagas.com](#)

[Infojobs](#)

[Catho](#)

[99jobs](#)

[Glassdoor](#)

[Trabalha Brasil](#)

[Ministério do Trabalho e Emprego](#)

[Indeed](#)

[Nube ²](#)

[Cia de Talentos ²](#)

[CIEE ²](#)

[Maturi ³](#)

[Camaleão](#)

[CATe ⁴](#)

¹ Caso você seja uma pessoa trans; ² Estágio e aprendiz; ³ Pessoas com mais de 50 anos; ⁴ Programa do Governo do Estado de São Paulo.

LINKEDIN

Essa é a rede social mais poderosa para buscar trabalho nas áreas mais administrativas, mas é também a que vai te demandar uma energia maior. Para se candidatar e buscar vagas, você vai precisar fazer um cadastro e criar seu perfil com seu currículo completo. Isso pode te demandar um tempo maior, mas não tem segredo: é copiar e colar em cada campo as mesmas informações que você já colocou no seu currículo. Depois de feito, existe um botão chamado “Vagas”. É lá que você busca por cargo, regiões e até empresas.

Lembre-se que quanto mais vezes você acessar e se candidatar, maiores são as chances de conseguir um emprego.

Hoje, muitas empresas têm bancos de talentos para vagas afirmativas. Às vezes não é uma vaga específica, mas seu currículo pode ser considerado em projetos de inclusão desenvolvidos por estas empresas. Pode ser uma grande oportunidade!

É importante ressaltar que o LinkedIn é uma rede social, por isso ele pode ser também um lugar difícil, com muitas pessoas ditando regras e vagas impossíveis. É importante manter a saúde mental e, caso a rede não seja boa para você, saia sem medo.

FACEBOOK

Sim, o facebook tem uma diversidade grande de grupos, de vagas e oportunidades de trabalho, vale buscar pela sua região e áreas de interesse. Nestes grupos geralmente eles vão dizer para qual e-mail ou em que link você deve cadastrar seu currículo.

ATENÇÃO! A maior parte dos sites confiáveis não pedem nenhum dinheiro para repassar sua candidatura para as empresas. Muito menos, pagar pessoas ou agências que se dizem consultores para apresentar seu currículo. Foque em sites gratuitos. Se ficou em dúvida, pesquise e busque por referências.

INSTAGRAM

As empresas também têm usado o Instagram como fonte de divulgação de suas oportunidades, busque por hashtags como #empregos #oportunidades #vagas. Caso você esteja buscando algum segmento específico, pode procurar a marca e empresas diretamente em seus perfis oficiais.



DICAS PARA ARRASAR NA ENTREVISTA

Se você já seguiu todos os passos para a criação de um bom currículo, encontrou uma vaga que é a sua cara, avaliou que têm perfil e recebeu aquela notícia que esperava tanto:

Chegou a hora da entrevista de emprego!

Este será o momento em que a empresa vai te conhecer de forma mais próxima. Para ajudar nessa etapa, também listamos algumas dicas →

1

PREPARADA!

Não faz aloka e deixa tudo para última hora. Um ou dois dias antes, vale dar um Google para descobrir como chegar no local da entrevista.

Caso a entrevista seja online, teste o link antes da chamada, e verifique sua conexão com a internet, para evitar que imprevistos possam te atrasar ou impedir a sua participação.

Seja pontual, e caso decida chegar mais cedo, o recomendado é até quinze minutos de antecedência.

2

STALKEADA DO BEM

Pesquise a empresa! Conhecer a cultura, história e valores da firma causam uma ótima impressão na hora da entrevista, porque isso demonstra um interesse real pela vaga, além de indicar que você se preparou adequadamente. Joga no Google e dá uma olhada no site e nas redes sociais.

Se for uma empresa menor, você pode também pedir para a pessoa que te contatou que ela te conte um pouco mais sobre a empresa.

3

LEVANTA A CABEÇA, SENÃO A COROA CAI, PRINCESA!

Acredite no seu potencial. Sabemos que parece muito frase de coach, mas todo mundo tem habilidades e defeitos. Muitas vezes rola uma desmotivação, mas lembre de suas habilidades, e deixe seu corpo mostrar sua atitude: mantenha uma postura mais ereta, nada de cruzar os braços, sempre pense que a linguagem corporal também é um meio muito importante de sua apresentação. Cabeça erguida e nada de ficar borocoxozinha!

Venda seu peixe, mesmo que você não tenha exatamente a qualificação da vaga. Demonstre interesse, vontade de aprender e mostre o quanto você se dedicaria à vaga.

Uma boa comunicação vale ouro!

ATENÇÃO! Cuidado para não gongar trabalhos ou chefias anteriores, porque isso não pega bem. Caso a experiência anterior não tenha sido legal, fale que “a empresa anterior não estava alinhada com sua forma de trabalhar” e siga para a próxima pergunta.

4

SINCERIDADE É TUDO!

É muito importante demonstrar quem você realmente é, e ter muita franqueza durante o processo seletivo em cada uma das respostas, pois as pessoas do RH são especialistas em identificar incongruências nas respostas. Pense com cuidado em cada uma das perguntas antes de sair respondendo o que der na telha.

5

UM LOOK É UM LOOK

Aqui depende muito do tipo de vaga que você está tentando, por isso pesquisar a empresa nas redes sociais é tão importante.

Em geral, em vagas de grandes empresas e áreas mais administrativas, a recomendação é roupas mais formais e básicas, sem muitas cores e apetrechos. Já vagas do campo de comunicação ou baladas, por exemplo, quanto mais estilo melhor. Outras áreas como saúde ou serviços de alimentação observam bastante cuidados com higiene pessoal, por exemplo.

Agora, se está na dúvida, aposte no básico: roupas simples e em cores neutras são sempre uma ótima opção. Também não precisa ter medo de perguntar se existe alguma indicação de vestimenta na hora que for agendar a entrevista. Isso demonstra que você quer fazer dar certo.

ATENÇÃO! Como já falamos: menos é mais. Mas isso não significa que você deve desrespeitar seu estilo e quem você é só para se adequar a uma vaga. Se você é uma pessoa trans, nunca deixe de usar o nome social.

6

CUIDADO COM A PERGUNTA: “QUAL O SEU PONTO FRACO?”

Sempre procure responder com sinceridade sobre um defeito seu, pois isso demonstra autoconhecimento e mostra que você está trabalhando para melhorar o ponto citado. Nunca deixe de responder e também não responda o que acha que querem ouvir como por exemplo que “você gosta de tudo muito certinho, que é muito perfeccionista...”

7

COMO RESPONDER “POR QUE VOCÊ QUER TRABALHAR NA EMPRESA?”

Essa é uma pergunta muito comum e este é um momento de colocar em prática a pesquisa prévia que você realizou sobre a empresa. A melhor forma de responder é mostrando suas habilidades de acordo com o que encontrou na pesquisa, por exemplo: caso a empresa diga que é inovadora e você é uma pessoa que tem muitas ideias e gosta de criar, fale sobre isso.

8

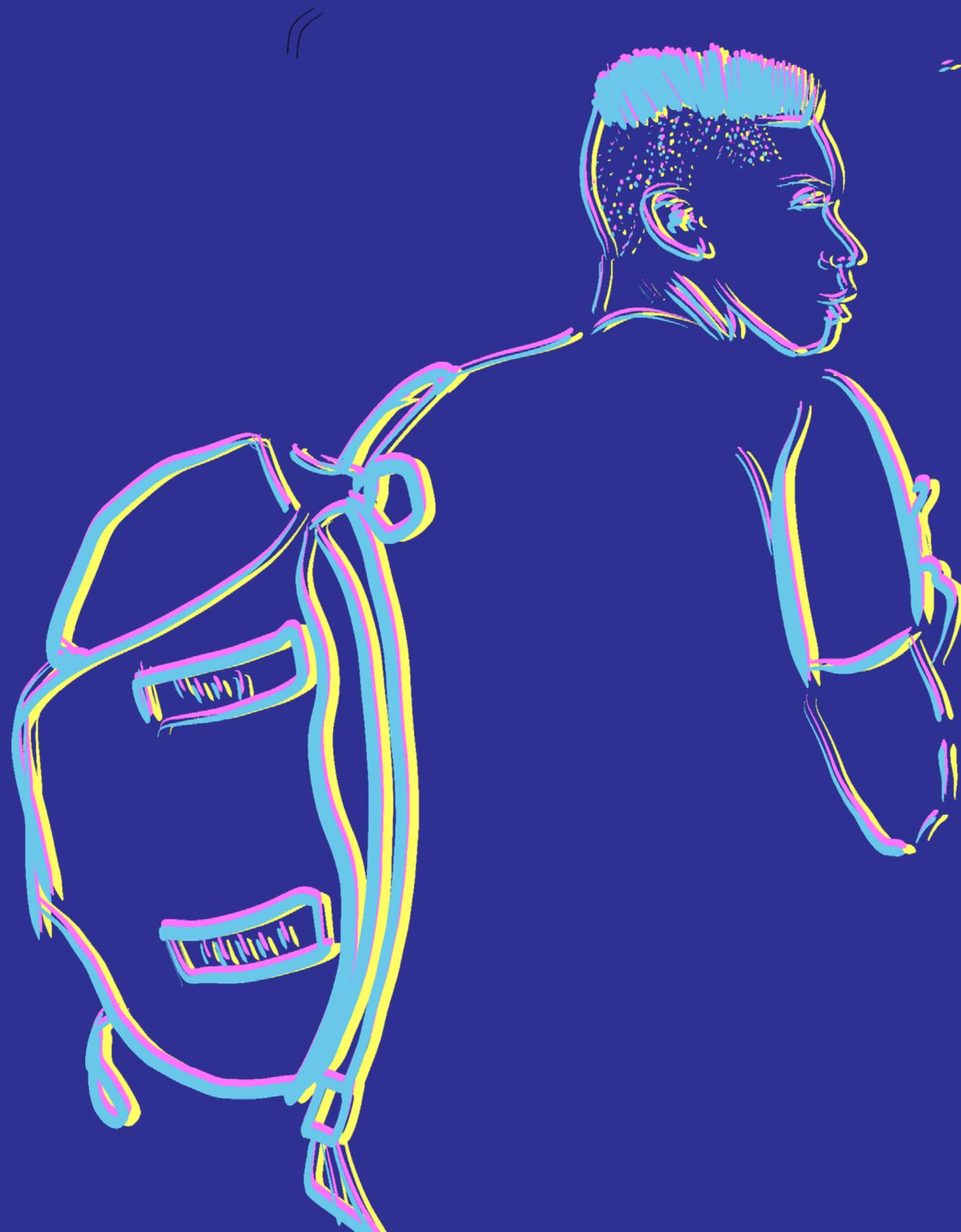
NÃO É PORQUE É UMA ENTREVISTA QUE PODEM PERGUNTAR O QUE QUISEREM

Muitas vezes, as empresas e pessoas recrutadoras perguntam coisas que não têm relação com a vaga, as habilidades ou formações necessárias para realizar o trabalho.

Então, caso você entenda que houve um excesso ou que foram perguntadas coisas que ultrapassam o aspecto profissional (ligada especialmente à vida afetiva e sexual e/ou identidade de gênero) busque apoio para compreender se o que ocorreu se caracteriza como LGBTfobia.

ATENÇÃO! Caso você perceba, sinta ou desconfie que sofreu LGBTfobia, você pode entrar em contato com a equipe de empregabilidade da Casa 1, seja pelo e-mail empregabilidade@casaum.org seja pelas redes sociais da Casa 1.

Se o processo seletivo foi feito por indicação da Casa 1, ela tomará as providências para adequação ou exclusão das empresas da base de parcerias. Caso o processo não tenha sido feito por indicação da Casa 1, podemos acionar o time jurídico da organização ou então indicar outros serviços que podem dar suporte para você.



Entre em contato com a Casa1

Rua Adoniran Barbosa, 151
Bela Vista - São Paulo - SP

E-mail: empregabilidade@casaum.org

Conheça nossas outras ações e projetos:
www.casaum.org

CASA 