



Psicóloga Jéssica Dumes

10 Passos para se Preparar Antes da Entrevista

Um guia prático para chegar mais tranquilo(a) e preparado(a)

Como se preparar para a entrevista

Marque cada item conforme for concluindo — pequenos passos que fazem diferença no seu dia.

- ☐ Pesquise sobre a empresa: missão, valores e o que ela faz
- ☐ Leia com atenção a descrição da vaga
- ☐ Escolha a roupa um dia antes
- ☐ Separe os documentos necessários
- ☐ Planeje o trajeto até o local (ou teste a plataforma, se for online)
- ☐ Durma bem na noite anterior
- ☐ Chegue com antecedência (10 a 15 minutos antes)
- ☐ Respire profundamente antes de entrar
- ☐ Prepare 2 ou 3 perguntas para fazer ao entrevistador
- ☐ Revise seus pontos fortes e exemplos práticos que quer mencionar

Perguntas comuns em entrevistas

Não existe resposta perfeita — o objetivo é chegar com uma ideia do que você quer comunicar, sem decorar um roteiro.

"Fale sobre você."

Dica: Seja objetivo. Foque na sua trajetória profissional ou acadêmica e conecte com a vaga. Não é preciso contar sua vida — 1 a 2 minutos já são suficientes.

"Quais são seus pontos fortes?"

Dica: Escolha 2 ou 3 pontos reais e dê um exemplo concreto de cada um. Evite listas genéricas sem contexto.

"Por que quer trabalhar aqui?"

Dica: Mostre que você pesquisou sobre a empresa. Conecte algo que você valoriza nela com o que você busca profissionalmente.

"Como você trabalha em equipe?"

Dica: Traga um exemplo real de uma situação de colaboração, mesmo que tenha sido em um projeto pessoal, curso ou trabalho voluntário.

Quer se sentir mais seguro(a) nas suas entrevistas?

Sou Jéssica Dümes, psicóloga clínica especialista em TCC, DBT e Avaliação Psicológica, com foco em Autismo, TDAH e regulação emocional.

Atendo adultos autistas em psicoterapia online.



@apsicologajessica



www.psicologajessicadumes.com