

## ***Curriculum Vitae***

O *curriculum vitae*, expressão latina que se pode traduzir por percurso de vida, é comumente designado por CV ou currículo. Pode também utilizar-se o termo *curricula* quando na forma plural.

O CV pode assumir diversas formas, sendo o mais comum o escrito e cronológico. No entanto, podem ser apresentados CV em formato vídeo, panfleto, portfólio. Tudo depende do contexto.

Para ver o modelo Europeu, por favor, consulte: <http://europass.cedefop.europa.eu/>

A função do CV é dar a conhecer o perfil da pessoa/candidato à entidade empregadora, sendo um resumo de qualificações e aptidões, experiências profissionais e formação académica. Um dado essencial é a identificação e os contactos.

Não se esqueça que o CV é a primeira imagem que o empregador tem de si enquanto candidato. Uma apresentação cuidada, elaborada e, quem sabe, única permite a distinção do candidato logo nessa fase.

### Erros a evitar

Sabia que os profissionais demoram, em média, 3 segundos a decidir se lêem o seu CV até ao fim ou o colocam no lixo? O CV bem feito pode não conseguir o emprego, mas pelo menos não elimina instantaneamente a sua candidatura!

Erros ortográficos: na escala do que pode correr mal na redacção do CV, este é o que atinge a nota máxima. Dê o seu CV a ler a alguém.

Não deve colocar demasiada informação ou informação desnecessária: talvez importe saber do seu domínio de ferramentas informáticas, mas ninguém quer saber se fez um curso básico de Windows na escola secundária. Se é recém-licenciado o seu CV não deve ter mais do que uma página.

Não minta sobre informações que coloca no seu CV. A 'mentirinha inofensiva' pode ser desmacarada e nesse caso ficará numa situação muito delicada se não mesmo afastado do processo de recrutamento!

Não coloque a sua pretensão salarial. Quando muito essa questão poderá discutir-se no final da entrevista.

Atenção ao *email* que apresenta para contacto. Procure ser profissional na escolha do *email*: um *email* como [coelhinhasaltitante09@hotmail.com](mailto:coelhinhasaltitante09@hotmail.com) provavelmente não depõe a favor da sua postura profissional.

Os contactos (*email*, caixa de correio) que apresentar devem ser controlados regularmente. Não deve, também, deixar de os consultar a médio prazo.

Evite cores e sombreados: se o empregador imprimir a preto-e-branco perde-se o impacto colorido e o seu CV fica... com mau aspecto!

Evite falar sobre as suas qualidades pessoais: elas serão analisadas em entrevista ou por testes psicotécnicos.

### Dicas

No caso de ser recém-licenciado, tem todo o interesse em colocar as actividades extracurriculares que foi fazendo no decurso da licenciatura.

Não se esqueça de mencionar o período de mobilidade, caso o tenha feito.

A maior parte das entidades empregadoras preferem a conjugação verbal na terceira pessoa.

Seja o mais objectivo e sintético possível. O CV é um resumo, não uma autobiografia.

Utilize um tamanho de letra *standard*, nem muito pequeno nem muito grande (tamanho 11 ou 12).

Mantenha o seu CV actualizado e sempre pronto. Nunca se sabe quando vai aparecer aquela oportunidade.

Um bom conselho é ter um CV base onde tem o resumo de toda a sua vida e, de acordo com a vaga que pretende ocupar, deixar apenas o adequado para a vaga em causa.

Fotografia: há especialistas que aconselham o seu envio logo com o CV, outros que afirmam o contrário. Pondere no seu caso o que é melhor!

Modelo europeu: a doutrina também se divide. Algumas empresas gostam deste modelo, outras não. Mais uma vez o bom senso e ponderação vencem!

Economize espaço: para quê ocupar linhas com a expressão "Curriculum Vitae de ..."

O seu nome, morada e contactos, no que diz respeito a elementos pessoais, chegam muito bem para uma primeira abordagem. A menos, claro, que exista outra indicação da entidade empregadora.

Se enviar o seu CV por *email*, não se esqueça de o enviar como anexo. O corpo do *email* deve conter uma apresentação muito breve: "Exmos. Senhores, o meu nome é ... . Gostaria de me candidatar à vaga de ... .

E agora: Boa sorte!