

CARTILHA GRATUITA

Como encontrar **estágio**

O passo a passo para conseguir o primeiro estágio: das regras da lei ao contrato assinado, com dicas de currículo, onde procurar vagas e como se preparar para o processo seletivo.

NESTA CARTILHA

- 1 Confira se você pode estagiar
- 2 Descubra o que você procura
- 3 Monte um currículo de estagiário
- 4 Crie seu perfil e ative alertas
- 5 Procure nos lugares certos
- 6 Prepare-se para o processo seletivo
- 7 Assine o Termo de Compromisso

01

Confira se você pode estagiar

Pela Lei 11.788, pode estagiar quem está matriculado e frequentando curso de educação superior, educação profissional, ensino médio, educação especial ou os anos finais do ensino fundamental na modalidade profissional da educação de jovens e adultos.

- ✓ Estágio obrigatório: faz parte do curso e conta para o diploma.
- ✓ Estágio não obrigatório: é opcional e tem bolsa-auxílio e auxílio-transporte garantidos por lei.
- ✓ Na mesma empresa, o estágio dura no máximo 2 anos, exceto para pessoas com deficiência.

Jornada máxima de estágio

Ensino superior, educação profissional de nível médio e ensino médio regular	6 horas por dia · 30 por semana
--	--

Educação especial e anos finais do ensino fundamental (EJA profissional)	4 horas por dia · 20 por semana
--	--

Em cursos que alternam teoria e prática, a jornada pode chegar a 40 horas semanais nos períodos sem aulas presenciais, se isso estiver previsto no projeto pedagógico.

02

Descubra o que você procura

Antes de sair se candidatando, defina três coisas: a área que tem a ver com o seu curso, a cidade ou o modelo de trabalho (presencial, híbrido ou remoto) e quantas horas cabem na sua rotina de aulas.

- ✓ Liste 2 ou 3 áreas que combinam com o seu curso e com o que você gosta de fazer.
 - ✓ Confira o horário das aulas: o estágio precisa caber na grade.
 - ✓ Acompanhe as empresas que você admira e os programas de estágio delas.
-

03

Monte um currículo de estagiário

Não ter experiência não é problema. O currículo de estágio mostra potencial: o que você estuda, o que já fez e o que busca.

- ✓ Uma página, com contato, curso, semestre e previsão de formatura.
- ✓ Projetos da faculdade, trabalho voluntário, empresa júnior e iniciação científica contam.
- ✓ Ferramentas e idiomas com o nível real: básico, intermediário ou avançado.
- ✓ Um resumo de 2 ou 3 linhas sobre o que você procura.
- ✓ Revise a ortografia e salve em PDF com o seu nome no arquivo.

04

Crie seu perfil e ative alertas

Muitas vagas fecham em poucos dias. Com o perfil pronto e os alertas ativos, você fica sabendo das vagas assim que elas abrem.

- ✓ Crie seu perfil gratuito no WallJobs e ative alertas de vagas.
- ✓ Atualize o LinkedIn com curso, semestre e projetos.
- ✓ Cadastre-se no portal de carreiras da sua instituição de ensino.

05

Procure nos lugares certos

Vagas de estágio aparecem em lugares diferentes. Quem combina mais de um caminho encontra mais oportunidades.

- ✓ Plataformas de vagas de estágio, como o app do WallJobs.
- ✓ Programas de estágio de grandes empresas, que abrem inscrições em épocas específicas do ano.
- ✓ O centro de carreiras e o mural da sua faculdade.
- ✓ Indicações de professores, colegas e ex-estagiários.
- ✓ Feiras e eventos de carreira.

06

Prepare-se para o processo seletivo

Processos seletivos de estágio costumam ter algumas etapas. Saber o que vem pela frente ajuda a chegar mais tranquilo.

- ✓ Testes online de lógica, português ou inglês.
- ✓ Dinâmicas em grupo ou estudos de caso.
- ✓ Entrevista por vídeo, às vezes conduzida por inteligência artificial.
- ✓ Entrevista com a pessoa que vai supervisionar o seu estágio.

Nas perguntas sobre experiências, use o método STAR: conte a Situação, a Tarefa, a Ação que você tomou e o Resultado.

07

Assine o Termo de Compromisso

Foi aprovado? O estágio só começa com o Termo de Compromisso de Estágio (TCE) assinado por você, pela empresa e pela instituição de ensino.

- ✓ Confira no TCE a jornada, a bolsa-auxílio, o auxílio-transporte e o plano de atividades.
- ✓ A empresa precisa contratar um seguro contra acidentes pessoais em seu nome.
- ✓ Você terá uma pessoa supervisora com formação ou experiência na sua área.
- ✓ Guarde uma cópia do TCE e do plano de atividades.

Checklist do primeiro estágio

- ☐ Confirmei que meu curso permite estágio
- ☐ Defini áreas, cidade e horário
- ☐ Tenho um currículo de uma página em PDF
- ☐ Criei meu perfil e ativei alertas de vagas
- ☐ Me cadastrei no portal de carreiras da faculdade
- ☐ Treinei para a entrevista
- ☐ Li o TCE com atenção antes de assinar

CENSO DO ESTÁGIO 2026

No Censo do Estágio 2026, 1.980 estagiários contaram o que mais valorizam na empresa: ambiente colaborativo (23,4%), autonomia (21,0%) e aprendizado contínuo (18,5%). Use isso para escolher onde se candidatar.

PERGUNTAS FREQUENTES

Dúvidas de quem procura o primeiro estágio

Preciso ter experiência para conseguir estágio?



Todo estágio tem bolsa-auxílio?



Quantas horas por dia posso estagiar?



Estágio tem férias?



Posso estagiar em qualquer semestre?



Onde encontro vagas de estágio?

