

Tempestade de areia atinge o centro de Bagdá

Um homem iraquiano caminha pela ponte Sinak, sobre o rio Tigre, no centro da capital do Iraque, durante uma tempestade de poeira vinda do oeste do país Ahmad Al-Rubaye/AFP

FOLHA CARREIRAS

Luana Franzão
Repórter do Painel S.A.

Saiba conciliar rotina com estágio e faculdade

Bolsa-auxílio se torna essencial para fechar contas, mas medo de perder renda leva a sobrecarga de estagiários; especialistas dão dicas para amenizar o cansaço

Acorda, estuda, trabalha, dorme (pouco) e repete. Se essa é a sua rotina, você tem muitos colegas que compartilham da mesma realidade. Na edição de hoje, em parceria com o Lucas Leite, do Folha Estudantes, damos dicas para tornar a rotina menos cansativa.

TIC TAC

Às cinco horas da manhã, a estudante Jad Ellen Vieira, 23, está acordada para iniciar o seu dia. Aluna do nono semestre de engenharia de alimentos, ela divide o seu tempo entre os laboratórios da faculdade —onde se dedica ao TCC (Trabalho de Conclusão de Curso)— e o estágio na empresa multinacional Bimbo. Só de pensar na divisão de horas de um dia da aluna, dá para imaginar o equilíbrio necessário para não ser consumido pela rotina de vida acadêmica e início de carreira.

A boa notícia é que muitas das pessoas com quem você cruzará no mercado passaram por essa fase. Isso não significa que todas as lideranças serão compreensivas com o cotidiano exaustivo do estagiário, mas há uma boa chance de que elas entendam.

POR QUE IMPORTA?

O estágio é, muitas vezes, a porta de entrada de um profissional no mercado. Com um pouco menos de horas na carga e supervisão contínua, é um bom momento para testar as águas do que pode vir a ser a sua carreira. É um excelente momento para criar contatos e começar a assentar naquilo que pode ser um caminho para a trajetória de trabalho futura.

Quando você é estagiário, é "café com leite" na empresa. Os gestores, em geral, são mais compreensivos com erros e mais flexíveis quanto a obrigações. Você pode usar esse tempo para dar ideias, construir relações e experimentar um pouco do que cada função numa equipe pode oferecer, indica Mônica Marcele de Oliveira, supervisora do CIEE (Centro de Integração Empresa-Escola).

Ainda que você seja o caçula da equipe, precisa levar a sério suas funções na equipe. "Você assinou um contrato e assumiu um compromisso com a equipe e a empresa. As pessoas contam com a sua dedicação", diz a especialista.

RELEMBRANDO...

Caso você tenha esquecido, aí vão algumas regras que regem o estágio. Ele não gera o tradicional vínculo empregatício e tem um limite legal de seis horas diárias, somando 30 horas semanais.

Para garantir o caráter educativo dessa experiência e não deixar que o aluno vire uma mão de obra barata, as instituições de ensino desempenham um papel de filtro. A universidade precisa validar se a vaga tem relação estrita com o curso e garantir, por exemplo, que o aluno tenha no mínimo uma hora de intervalo entre o fim do expediente na corporação e o início das aulas.

A instituição de ensino deve atuar como a "torre de comando" e o aluno é o piloto da sua própria carreira, explica o professor Enzo Bissoli, coordenador de desenvolvimento discente e de carreira do Mackenzie. O papel da instituição educacional é mapear e orientar o estudante que, por estar em formação, não pode ser tratado ou cobrado pelo mercado como um profissional sênior.

Vale lembrar que a Lei do Estágio permite reduzir a carga horária em épocas de provas e trabalhos.

PAPO CABEÇA

É bonito falar em equilíbrio entre vida acadêmica e profissional, mas sabemos que, para muita gente, procurar um estágio (e trabalhar para mantê-lo) é uma necessidade financeira relevante.

O valor da bolsa-auxílio muitas vezes se torna essencial para fechar as contas básicas da casa, afirma Rafael Tatsch, gerente de atendimento do CIEE (Centro de Integração Empresa-Escola).

Acesse o QR Code para se inscrever na newsletter

Dicas adicionais

Cuide da saúde física e mental Ter noites de sono reguladas, uma boa alimentação e incluir exercícios físicos na semana garantem a disposição necessária para encarar o dia. Além disso, tenha atividades de lazer, preferencialmente longe das telas.

Reduza a cobrança excessiva É importante entender e respeitar o seu próprio ritmo de aprendizagem, aceitando que é humano e que, em alguns momentos, não dará conta de tudo. O estágio é um ambiente que foca o aprendizado. Por isso, os erros não devem ser paralisantes, mas sim etapas necessárias para a evolução do profissional.

Diante do medo de perder essa renda, o estagiário tenta "abraçar o mundo", assumindo todos os projetos possíveis para impressionar os líderes em busca de uma efetivação futura, deixando o próprio curso de lado.

Pode haver uma solução. Ou, pelo menos, tentativa de equilíbrio factível. Os especialistas entrevistados para esta edição deram algumas dicas.

ORGANIZE A ROTINA COM FERRAMENTAS ADEQUADAS Usar métodos para gerenciar os prazos da faculdade e as demandas corporativas ajuda a conciliar o estudo e o estágio. A escolha pode variar desde agendas físicas até aplicativos como Notion, Google Calendar ou Trello.

DEFINA PRIORIDADES É preciso compreender que nem todas as tarefas têm o mesmo grau de urgência e que o foco principal deve continuar sendo a formação acadêmica. Fazer a leitura do que é prioridade máxima, do que pode ser negociado e do que pode ser deixado para outro momento é um sinal de maturidade.

MANTENHA UM DIÁLOGO ABERTO COM A LIDERANÇA A comunicação com o gestor é um passo essencial, especialmente durante as semanas de provas. Ao avisar com antecedência sobre o calendário da faculdade, o estudante pode negociar a entrega de projetos, combinar horários flexíveis ou até solicitar a redução da carga horária nos dias de avaliação.