



Cofinanciado pela
União Europeia

MANUAL LINKEDIN PARA JOVENS NEET



O seu portal para
um futuro
profissional

Career eMerge: Integração da
Orientação Digital com o
Desenvolvimento de Carreira

Projeto nº:
2023-2-PL01-KA210-VET-000171223

PARCEIROS DO PROJETO:

Líder: Fundacja Rozwoju i Innowacji WIR (Polónia)
Parceiro: AESS (Portugal)



1. Apresentação	3
2. O que é o LinkedIn e porque é importante	3
3. Cria o teu perfil passo a passo.....	4
4. Mostra quem és – Título, Foto e Resumo	5
5. A tua história conta – Formação, experiências e competências.....	5
6. Constrói a tua rede.....	6
7. Faz-te notar – O que publicar e partilhar	6
9. Mensagens e contactos.....	7
10. Cuida da tua imagem digital.....	8
11. Exercícios e desafios práticos.....	8
12. Glossário.....	9



1. Apresentação

Olá! 🙌

Este manual foi criado especialmente para ti - um jovem que está à procura do seu caminho no mundo do trabalho e quer aprender a usar o **LinkedIn** como ferramenta para construir o seu futuro.

O LinkedIn é muito mais do que uma rede social: é um **espaço onde as oportunidades acontecem**. É lá que empresas, profissionais e recrutadores se encontram e onde tu podes mostrar quem és, o que sabes fazer e o que queres conquistar.

Se estás a começar, se nunca trabalhaste ou se te sentes um pouco perdido, este guia é para ti. Aqui vais aprender **passo a passo** a criar o teu perfil, a construir uma rede de contactos, a procurar emprego e, sobretudo, a **mostrar o teu valor com confiança**.

3

2. O que é o LinkedIn e porque é importante

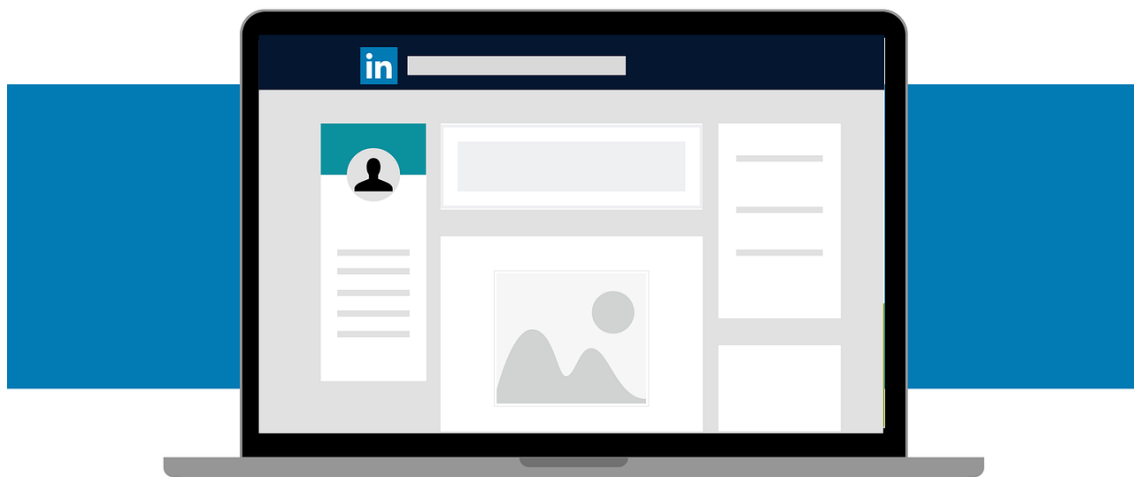
O LinkedIn é uma **rede social profissional**, ou seja, um lugar onde as pessoas se conectam para trabalhar, aprender e crescer.

Mas não precisas de ser “alguém importante” para estar lá. Muitos jovens criam o perfil ainda sem experiência e é precisamente isso que o torna útil: é o primeiro passo para **entrares no mundo profissional**.

Por que é importante:

- Porque hoje **as empresas procuram pessoas online**.
- Porque **é gratuito** e podes usar no telemóvel ou computador.
- Porque te permite **mostrar o teu talento**, mesmo sem teres um currículo cheio.
- Porque é uma ótima forma de **aprender com outros** - há cursos, grupos, mentores e inspiração.

💬 *Pensa no LinkedIn como um espelho digital do teu futuro profissional.*



3. Cria o teu perfil passo a passo

O teu perfil é o teu **cartão de visita digital**. Segue este guia simples para o construir:

- 1 **Foto** – Deve ser clara, com boa luz e fundo neutro. Sorri e mostra confiança. ✘ Evita selfies, fotos de grupo ou de festa.
- 2 **Nome completo** – Usa o nome que queres que os empregadores vejam.

👉 Exemplo: *Ana Sofia Carvalho, Técnico de Informática Júnior.*

- 3 **Título (headline)** – Frase curta que resume o que fazes ou o que procuras.
- 👉 Exemplo: *Jovem em início de carreira | Interesse em marketing digital e redes sociais.*

- 4 **Localização e setor** – Ajuda as empresas a encontrar-te.
- 👉 Exemplo: *Lisboa | Administração e Gestão*

- 5 **Sobre / About** – É o teu resumo pessoal. Fala de ti, das tuas motivações e objetivos.

📝 **Modelo simples:**

“Sou uma pessoa criativa e curiosa, com vontade de aprender e contribuir. Tenho interesse em [área] e procuro uma oportunidade para desenvolver as minhas competências e começar o meu percurso profissional.”



4. Mostra quem és – Título, Foto e Resumo

A primeira impressão conta e no LinkedIn, essa impressão é o teu **headline**, a tua **foto** e o teu **resumo**.

💡 **Dica:** o LinkedIn é um espelho da tua atitude. Mostra que estás ativo, motivado e confiante.

📌 Exemplo prático

Foto: fundo neutro, sorriso, roupa simples, mas cuidada.

Título: *Estudante de design | À procura de oportunidades criativas.*

Resumo: *Apaixonado por criar e aprender.*

Gosto de trabalhar em equipa e procuro um estúdio onde possa aplicar as minhas ideias e crescer como profissional.



5. A tua história conta – Formação, experiências e competências

Mesmo que aches que “não tens experiência”, tens muito para mostrar! Tudo o que aprendeste, participaste ou realizaste conta.

📄 Incluir:

- **Educação:** escolas, cursos, formações profissionais, workshops.
- **Voluntariado:** mostra iniciativa e valores.
- **Projetos pessoais:** se fizeste algo criativo, tecnológico, social — coloca!
- **Competências:** o que sabes fazer — desde informática até comunicação.

📄 Exemplo:

Formação: Curso Profissional de Técnico de Vendas Projeto: Organização de Feira de Jovens Empreendedores Competências: Atendimento ao cliente | Gestão de tempo | Trabalho em equipa

💬 *O importante não é o cargo, é o que aprendeste com cada experiência.*



6. Constrói a tua rede

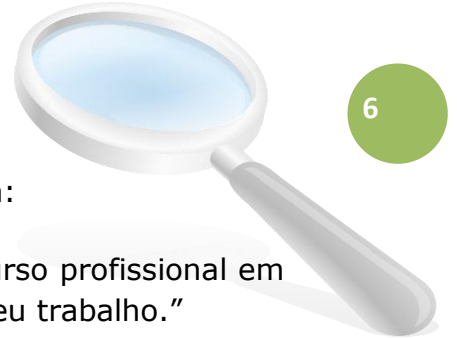
No LinkedIn, as conexões são o teu **mapa de oportunidades**.

Começa com pessoas que conheces: colegas, professores, formadores, familiares e amigos. Depois, vai adicionando **profissionais da tua área de interesse**.

✓ Como fazer:

- Usa a lupa 🔍 e pesquisa por área ou profissão.
- Clica em “Ligar” e adiciona uma **mensagem curta**:

“Olá, [nome]. Estou a começar o meu percurso profissional em [área]. Gostava de aprender mais sobre o seu trabalho.”



⊖ **Evita** enviar convites em massa sem mensagem - não cria ligação verdadeira.

7. Faz-te notar – O que publicar e partilhar

No LinkedIn, és o autor da tua própria história. Partilha o que te inspira, o que aprendes e o que fazes de novo.

💡 Ideias de publicações:

- Algo que aprendeste num curso ou formação.
- Um desafio que superaste.
- Um artigo interessante sobre a tua área.
- Um agradecimento a alguém que te inspirou.



🔄 Exemplo:

“Hoje terminei um curso de Excel e aprendi a fazer relatórios automáticos. Pequenos passos para grandes mudanças! 📌 #aprendizagem #novascompetências”

⊖ Evita:

- Discussões políticas, críticas pessoais, linguagem informal em excesso.




8. Procura de emprego no LinkedIn

O LinkedIn tem um separador chamado **“Empregos”** onde podes procurar oportunidades à tua medida.

Como usar:

1. Clica em “Empregos” no menu superior.
2. Escreve o tipo de trabalho ou setor que procuras.
3. Filtra por localização, tipo de contrato ou empresa.
4. Guarda as ofertas que gostares e ativa alertas automáticos.

 **Dica:** mesmo que não encontres algo hoje, continua ativo. O LinkedIn mostra mais oportunidades a quem participa e interage.



9. Mensagens e contactos

Aprender a comunicar faz parte do sucesso. As mensagens no LinkedIn devem ser curtas, simpáticas e com objetivo.

Exemplos úteis

- **Para pedir uma ligação:** “Olá [nome], estou a começar a minha carreira em [área] e gostava de aprender mais sobre o seu percurso.”
- **Para agradecer:** “Obrigada por aceitar o meu convite. Admiro o seu trabalho em [área] e espero poder acompanhar as suas publicações.”
- **Para pedir uma dica:** “Vi que trabalha em [empresa]. Que conselhos daria a alguém que quer entrar nessa área?”



10. Cuida da tua imagem digital

Tudo o que publicas online constrói a tua **reputação digital**. O LinkedIn é o teu “cartão de visita” - mas lembra-te de que recrutadores podem pesquisar o teu nome em outras redes também.

☑ Faz:

- Revê o que tens público no Facebook, Instagram e TikTok.
- Usa a mesma foto profissional em todas as redes.
- Mantém uma linguagem respeitosa e positiva.

⊘ Evita:

- Fotos comprometedoras, piadas ofensivas, discussões públicas.

💬 *A tua imagem digital deve dizer: “**Sou alguém em quem podem confiar.**”*



11. Exercícios e desafios práticos

🧠 Exercício 1 – Cria o teu headline

Escreve uma frase curta sobre ti: “Sou _____ com interesse em _____ e vontade de _____.”

🧠 Exercício 2 – As tuas 5 competências

Lista 5 coisas que sabes fazer bem — podem ser técnicas ou pessoais.

🧠 Exercício 3 – Escreve o teu resumo “Sobre mim”

“Sou uma pessoa _____, gosto de _____ e procuro uma oportunidade para _____.”

🧠 Exercício 4 – Simulação de mensagem

Imagina que vais enviar uma mensagem a um recrutador. Escreve: “Olá [nome], vi a vaga em [empresa]. Gostava de saber mais sobre o perfil procurado.”



Exercício 5 – Plano de ação LinkedIn

Define:

- 3 pessoas que queres adicionar
- 1 publicação que vais fazer esta semana
- 1 curso ou tema que queres explorar

9

12. Glossário

Networking: construir relações profissionais com propósito.

Headline: título que aparece no teu perfil, logo abaixo do nome.


Endorsement: reconhecimento que outras pessoas dão às tuas competências.

Badge digital: certificado que mostra uma conquista online.

Mentor: alguém que te orienta ou aconselha no teu percurso.

Mensagem final

O LinkedIn não é só uma ferramenta - é um **espelho do teu futuro profissional**. Mesmo que estejas a começar, o primeiro passo é **mostrares quem és e o que queres aprender**.

Lembra-te: ninguém nasce pronto. Mas quem começa com atitude e coragem vai mais longe. 

“Não esperes estar preparado
para começar — começa, e
vais preparar-te no caminho.”

