

# OS ESTUDANTES DESEJADOS POR 38 EMPRESAS

Programas de estágios regressam em força • As ofertas da  
**Nestlé**, **NOS**, **Pfizer**, **Galp**, **EDP**, **Siemens**, **Delta** e **muitas outras**  
• Quem procuram e quanto pagam • Como se pode candidatar



Ricardo  
Lopes,  
25 anos,  
está já no  
programa  
da Nestlé







PRIMEIRO EMPREGO. O QUE 38 EMPRESAS PROCURAM NUM RECÉM-LICENCIADO

# OS CANDIDATOS MAIS DESEJADOS

As organizações querem funcionários criativos e que desafiem o *status quo*. Investem cada vez mais nos estagiários porque acreditam que a nova geração os pode ajudar a reinventar-se. Já pouco importa o curso que se escolhe: até um engenheiro mecânico pode trabalhar numa consultora.

Por **Lucília Galha**

**C**arolina Milheiro da Costa, 22 anos, queria ser jornalista, mas não seguiu humanidades porque queria ter “mais portas abertas”. A experiência mais próxima que teve da área acabou por ser um estágio de verão na comunicação externa da Vodafone – que fez entre o segundo e o terceiro ano da licenciatura. Contudo, não se arrepende da escolha de Gestão, na Universidade Católica de Lisboa. Ganhou-lhe o gosto. Fez o curso integralmente em inglês, a chamada licenciatura Internacional, já com ideia de trabalhar no estrangeiro – o que veio a acontecer. Terminou em maio de 2020 e a ideia era interromper os estudos para ter uma experiência de trabalho durante um ano.

Mas a pandemia trocou-lhe os planos: “Comecei a ver que era difícil arranjar estágios de verão e, quando faltavam dois dias para terminar o prazo, candidatei-me a mestrado com especialização em Digital Business na Nova SBE [School of Business and Economics]”, conta. O gosto pelo digital veio do tal estágio na operadora de telecomunicações – no qual esteve envolvida no proces-

so de lançamento do 5G. Também quando fez Erasmus, em Roma, no último semestre da licenciatura, o foco tinha sido nesta área. Aprendeu a programar, a trabalhar com *big data* e a fazer estratégias tecnológicas para empresas – competências muito procuradas pelo mercado.

Só acabou as aulas agora em junho, mas já desde novembro de 2020 que andava à procura de um estágio no estrangeiro. Não foi fácil: tem uma folha Excel com todas as empresas a que se candidatou, ao todo foram 40. Destas, 11 não deram resposta, 27 recusaram sem justificação e só duas ofereceram *feedback* positivo. Quando a Restaurant Brands International – multinacional canadiana de restaurantes *fast-food*, de que faz parte a Burger King – a contactou, em fevereiro de 2021, já nem se lembrava da candidatura. Mas foi onde acabou por ficar, após um intensivo processo de recrutamento com cinco fases – entre entrevistas, *case studies* e dinâmicas de grupo, tudo *online* –, que demorou mês e meio. Tem noção de que o curso não chega: “Estamos a competir com a Europa e com o mundo inteiro”, diz. No seu caso,



## Pandemia

Em 2020, a Nestlé lançou dois novos programas de estágio. “Agora temos seis”, diz Maria do Rosário Vilhena

**CAROLINA MILHEIRO DA COSTA CANDIDATOU-SE A 40 ESTÁGIOS. SÓ DUAS EMPRESAS RESPONDERAM SIM**

uma das mais-valias terá sido ter começado a trabalhar logo aos 16 anos, como promotora de vendas em centros comerciais e festivais de verão. “Tinha objetivos, comissões, caixas para fechar ao final do dia”, diz. Assim como fazer parte de vários clubes da faculdade.

Começou o estágio de três meses na segunda-feira, 7 de junho. Está a trabalhar para a Burger King EMEA (Europa e Médio Oriente), mas a partir da sua casa, em Lisboa – uma tendência que se intensificou muito com a pandemia. “O mundo do trabalho não se circunscreve à nossa geografia, isso já acontecia anteriormente, mas agora tem a vantagem de nem sequer termos de ficar longe das nossas famílias”, diz à SÁBADO Miguel Gonçalves, responsável pela Spark Agency, uma agência de recrutamento e gestão de talento, que faz a ponte entre as universidades e o mundo empresarial.

Já se sente a retoma no mercado do primeiro emprego e este ano está “particularmente exuberante”, nota o empresário. Há mais programas de estágios, a que agora chamam *trainees*, e mais organizações a quere-





**Carolina Garcia**  
"Não é preciso ter medo, as empresas estão preparadas para nos ajudarem a crescer"  
23 anos, Jerónimo Martins

rem captar talento jovem. Das 38 empresas que a SÁBADO consultou – entre as quais, 11 do PSI-20, e de áreas tão variadas como a banca, telecomunicações, retalho e até saúde –, todas têm ofertas para recém-licenciados e mestrados. Grupos como a Galp, a Jerónimo Martins, a Mota-Engil ou a Brisa interromperam em 2020, mas este ano já reativaram. Já a Tranquilidade e a Pfizer lançaram programas deste género pela primeira vez (ver infografia).

#### Uma rececionista consultora

Nas áreas de Ciência, Tecnologia, Engenharia e Matemática (as chamadas CTEM) não se sentiu grande retração. Pelo contrário: "Ao nível, por exemplo, do comércio eletrónico até houve um *boom*, um acréscimo de contratação. Sentimos isso sobretudo aqui nas empresas do Norte", diz Sofia Veiga, diretora do Serviço de Desenvolvimento e Carreira da Faculdade de Economia da Universidade do Porto. Contudo, verificou-se ainda assim uma redução das oportunidades para os jovens recém-formados. "Muitos dos estágios que estariam a decorrer foram cancelados ou não renovados e a possibilidade de integração nas empresas foi reduzida", diz Inês Mendonça Casaca, da empresa de recursos humanos, Randstad Portugal.

Foi essa a experiência de Miguel Tomé, de 24 anos, que conseguiu entrar em fevereiro num estágio da empresa DXC Technology, mas andava desde novembro de 2020 a enviar currículos (foram mais de 100) pelo LinkedIn. E a receber muitas respostas negativas. Tirou o mestrado em Engenharia de Micro e Nanotecnologias na Faculdade de Ciências e Tecnologia, da Universidade

A SEGURADORA TRANQUILIDADE E A FARMACÊUTICA PFIZER LANÇARAM PROGRAMAS DE ESTÁGIO PELA PRIMEIRA VEZ



#### Participar

Na Faculdade de Economia do Porto, há oito associações de estudantes para os alunos se envolverem em "projetos vivos", diz Sofia Veiga



**Carolina Milheiro da Costa**  
"Os clubes da faculdade ajudam-nos a preparar o ritmo de trabalho"  
22 anos, Restaurant Brands International

#### Como os aliciam

**Seguro de saúde, refeições gratuitas e um bom salário**

**Na CGD**, o estagiário recebe uma bolsa entre **1.037 e 1.437 euros**, dependendo da área de especialização.

**A consultora** McKinsey possibilita aos colaboradores fazerem um **MBA financiado** nas principais escolas do mundo.

**Na Janssen**, os *trainees* tomam o pequeno-almoço e almoçam **gratuitamente** no espaço de restauração do escritório.

**Tanto na** Galp como na Siemens, os estagiários têm acesso a **seguro de saúde** durante os programas.

**Um dos** aliciantes da Instituição Financeira de Crédito – Unicre é dar **29 dias de férias** anuais aos colaboradores.

**A Tranquilidade** lançou o programa pela primeira vez este ano e, no final, espera **ficar com todos os candidatos**.

Nova de Lisboa – a única em Portugal com este curso. "Tenho amigos que terminaram um ano antes e, nessa altura, até podiam escolher as ofertas", conta à SÁBADO. Com ele, não foi tão imediato, mas não ficou parado: enquanto andava à procura, fez um curso em Python – linguagem de programação hoje muito valorizada. Um dos maiores desafios da pandemia foi adaptar o *onboarding* – o processo que se destina a integrar o novo colaborador na empresa. "O repto é não só para quem entra, mas também para quem recebe", diz Mara Martinho, consultora sénior da especialista em recrutamento, Michael Page. Para a geração de Miguel Tomé, o traba-



# O QUE AS EMPRESAS TÊM PARA OFERECER

Os programas de estágio que 19 instituições abriram este ano



**NESTLÉ**

**Programa:** Born to Talent  
**Para quem:** Gestão, Finanças, Engenharias, áreas digitais, energias verdes  
**Quando:** Candidaturas em junho, começa em setembro



**ZURICH**

**Programa:** Zurich Graduate Program  
**Para quem:** Gestão, Economia (Matemática e Analytics), Engenharias  
**Quando:** Recrutam em março/abril e nos meses de verão. Inicia em setembro/outubro



**REN**

**Programa:** Programa de Trainee REN  
**Para quem:** Engenharia Mecânica, Química, Eletrotécnica e Computadores, Gestão, Economia e Finanças, Comunicação e RH  
**Quando:** Setembro



**SONAE**

**Programa:** Programa Contacto  
**Para quem:** Tecnologias de Informação, Engenharias, Matemática, Análise de Dados, Gestão, Economia e Marketing  
**Quando:** Candidaturas acontecem em março



**NOS**

**Programa:** NOS Alfa  
**Para quem:** Gestão, Economia e Tecnologias de Informação e áreas de tecnologia, como Advanced Analytics ou Big Data  
**Quando:** Candidaturas em junho; inicia em outubro



**MOTA-ENGIL**

**Programa:** StarME  
**Para quem:** Áreas de Engenharia  
**Quando:** As candidaturas estão abertas. Começa em outubro

**FIDELIDADE**

**FIDELIDADE**

**Programa:** Fidelidade Boomerang  
**Para quem:** Gestão, Economia, Finanças, Direito, Matemática, Tecnologias de Informação  
**Quando:** Recrutam em junho; inicia no final de setembro



**CGD**

**Programa:** Geração Caixa  
**Para quem:** Direito, Matemática e Estatística, Gestão, Economia, Auditoria, Contabilidade, Engenharias, Tecnologias de Informação  
**Quando:** Outubro



**JERÓNIMO MARTINS**

**Programa:** Management Trainee Program  
**Para quem:** Áreas de Gestão, Educação, Engenharias, Comunicação  
**Quando:** Será anunciado até ao final do ano



**GALP**

**Programa:** Trainees Generation Galp  
**Para quem:** Gestão, Economia, Engenharia, RH, Psicologia, Geologia, Tecnologias de Informação  
**Quando:** Setembro



**EDP**

**Programa:** EDP Trainee Program  
**Para quem:** Engenharias, Data Science, Analytics, Gestão e Marketing  
**Quando:** Candidaturas abrem em setembro



**ERNEST&YOUNG**

**Programa:** New EYers  
**Para quem:** Gestão, Economia, Contabilidade e áreas CTEM (Ciências, Tecnologia, Engenharia e Matemática)  
**Quando:** Entre setembro de 2021 e janeiro de 2022



**TRANQUILIDADE**

**Programa:** G Talent  
**Para quem:** Economia, Gestão, Marketing, Data Analytics, Ciências Atuariais e Ciências Sociais  
**Quando:** Seleção em junho, início em outubro



**BRISA**

**Programa:** Brisa Trainee Program  
**Para quem:** Economia, Finanças, Gestão, Marketing, Engenharia Civil, Tecnologias de Informação  
**Quando:** Não tem data específica

**SIEMENS**

**SIEMENS**

**Programa:** Finance Trainee Program e Siemens Cloud Academy  
**Para quem:** O primeiro, Finanças, Gestão, Economia e Contabilidade; o segundo, Engenharias, Matemática e Gestão de Informação  
**Quando:** O primeiro arranca em junho, o segundo no verão

**CELFOCUS**

**CELFOCUS (NOVABASE)**

**Programa:** Graduates Program  
**Para quem:** Engenharias Informática, Eletrotécnica e de Computadores e Biomédica, também áreas digitais  
**Quando:** Acontece ao longo do ano

**worten**

**WORTEN**

**Programa:** Play Your Future Trainee Programme  
**Para quem:** Gestão, Engenharia, Tecnologias de Informação, Marketing  
**Quando:** Recrutamento está aberto, arranca em setembro



**PFIZER**

**Programa:** Pfizer Genious  
**Para quem:** Ciências da Saúde, Economia, Marketing  
**Quando:** Candidaturas abertas; inicia em setembro



**CUF**

**Programa:** CUF+Talento  
**Para quem:** Engenharia e Gestão  
**Quando:** Setembro

Veja a lista completa dos programas para recém-licenciados das 38 empresas em **SÁBADO.pt**



■ lho remoto não é um problema – são nativos digitais. Mas, para colmatar a distância e mesmo assim fomentar a relação entre pares, as empresas tiveram de adotar soluções criativas. A DXC Technology, por exemplo, promove reuniões informais para o convívio virtual. “É a hora do café remoto”, diz o *trainee* Miguel Tomé. Já a Critical Tech-Works – uma *joint venture* entre a BMW e a Critical Software – criou grupos com base em interesses pessoais, como a música ou o cinema, conta Ana Serafim, responsável de recrutamento da empresa.

Hoje, interessa cada vez menos o curso que se escolhe porque a aposta é na diversidade. “É um fator de diferenciação nas organizações. Ter, num mesmo programa de *trainees*, pessoas de biomédicas, outras de psicologia, *design* ou multimédia, acrescenta valor e ajuda as empresas a prosperar”, considera Miguel Gonçalves. A empresa de consultoria McKinsey é exemplo disso: em Lisboa, mais de um terço do universo de 100 consultores são formados em engenharias e há quem venha de “cursos tão distintos como Farmácia, Medicina, Direito, Matemática ou Psicologia”, diz a responsável pelo recrutamento, Ana Rita Catarino.

Também grandes empresas como a Sonae, a Jerónimo Martins – que

**NA CONSULTORA MCKINSEY, HÁ PESSOAS DE FARMÁCIA, MEDICINA, MATEMÁTICA, DIREITO E ATÉ PSICOLOGIA**



### Mestrado

Nas áreas com mais pessoas, como as económicas e ciências sociais, invistam no mestrado, aconselha Miguel Gonçalves

**Miguel Tomé**  
“Não fiquem à espera enquanto procuram emprego, continuem a apostar na formação”

24 anos, DXC Technology



salienta que alguém de Gestão ou Finanças não tem de fazer o seu percurso na área financeira – ou a Mota-Engil vão no mesmo sentido. “Isto para os miúdos acaba por ser uma vantagem muito grande porque significa que alguém que estudou Gestão e Engenharia Industrial não tem de trabalhar numa fábrica”, diz o responsável da Spark Agency.

Margarida Jervis, 26 anos, ilustra esta tendência. Tirou Direção e Gestão Hoteleira, trabalhou em vários hotéis no Porto e na Madeira, mas há dois anos despediu-se e decidiu mudar de vida. Fez uma formação intensiva em Análise de Dados, uma das áreas mais atrativas atualmente, e está desde agosto de 2020 na Celfocus – empresa do grupo Nova-base. Entrou como *trainee*, mas, no início deste ano, passou a associada

– está inserida numa equipa que trabalha para uma operadora na Albânia. Integrar projetos internacionais realizados a partir de Portugal é uma das mais-valias da empresa.

### Não é a receita de um bolo

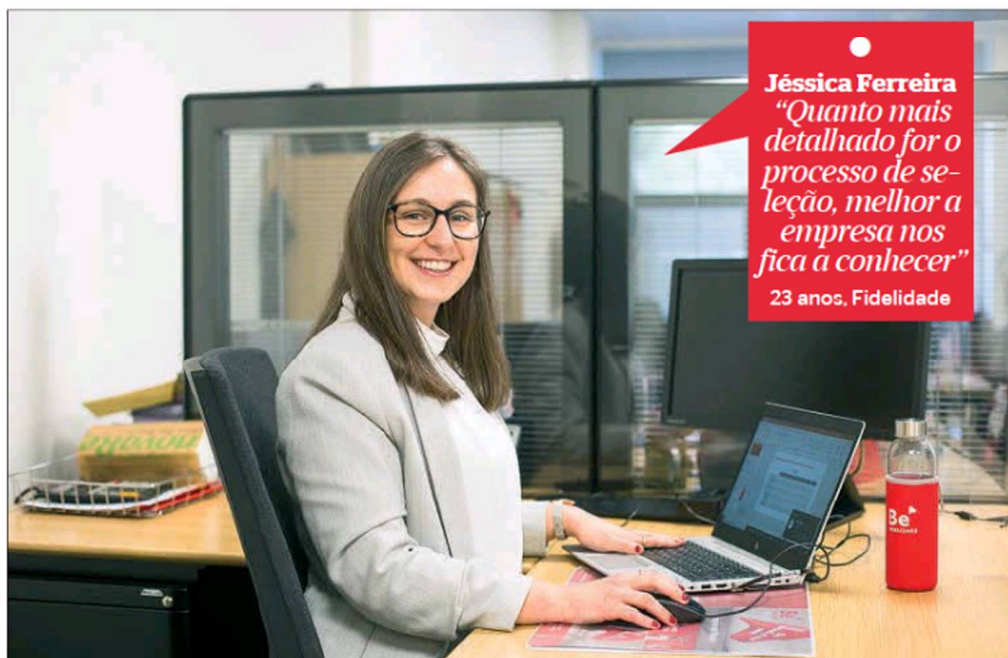
Há seis critérios que as empresas valorizam no perfil de um candidato: proveniência académica – em que ainda são especialmente valorizadas instituições como as três que fazem parte do *ranking* do *Financial Times* das melhores da Europa, como a Nova SBE, a Católica e a Porto Business School, entre outras –, o que se estudou, a média, experiências artísticas ou desportivas, de equipa e experiências internacionais. “Não é uma receita de bolo, mas também já não adianta ser só bom aluno”, diz Miguel Cruz, diretor do Serviço de Carreiras e Posicionamento Empresarial da Nova SBE. “As empresas mais robustas estão à procura de candidatos com potencial, os conteúdos aprendem-se”, acrescenta Sofia Velga, da Faculdade de Economia da Universidade do Porto.

A Nestlé confirma: “Temos dos melhores *marketeers* do mundo, ensinamos aos candidatos o que eles têm de saber. Temos é de perceber se têm agilidade para aprender. Se a pessoa me disser que pertenceu aos escuteiros e lidera uma equipa de lobitos, percebemos que tem potencial de liderança. Nós procuramos as chamadas *soft skills*”, diz Maria do Rosário Vilhena, diretora de Recursos Humanos da Nestlé Portugal. A multinacional tem disponíveis seis programas diferentes de estágios.

Um estudo realizado em 2019 pelo LinkedIn, que consultou 5 mil pro- ➤

**Jéssica Ferreira**  
“Quanto mais detalhado for o processo de seleção, melhor a empresa nos fica a conhecer”

23 anos, Fidelidade





Os profissionais de 35 países, concluiu que 92% dos recrutadores consideram que as *soft skills* importam tanto ou mais do que as *hard skills*. Foram estas aptidões que, tanto em Luís Cabral, *trainee* na área financeira da Via Verde, na Brisa, como em Tiago Zuzarte – que interrompeu a licenciatura em Engenharia Eletrónica para trabalhar, fez um estágio na multinacional de consultoria Evers e até já foi contratado – fizeram a diferença no processo de seleção.

Luís, 25 anos, desenvolveu com dois amigos um negócio de compra, aluguer e restauro de caravanas e já praticou todo o tipo de desportos (rugby, motocross, padel e surf, os dois últimos sempre que pode ainda faz). Já Tiago, 22 anos, enquanto estava à procura de um estágio, fez um curso de programação e trabalhou com um amigo numa empresa de montagem de escritórios.

Com o intuito de apostar nestas competências, há empresas a oferecer aos *trainees* a possibilidade de terem uma experiência internacional – ainda que de forma remota. Razão: “Vender os projetos numa cultura diferente, a própria etiqueta do negócio, tudo isso impacta na experiência profissional”, explica Miguel Cruz, da Nova SBE. Um exemplo é o programa StarME, da Mota-Engil, para finalistas e recém-graduados sobretudo de engenharia, que permite que os estagiários integrem o grupo em África, na América Latina ou na Europa – as três geografias em que operam. Também o EDP Trainee Program, da Energias de Portugal, para jovens mestres, proporciona uma “experiência profissional intensiva de sete meses [...] em qualquer empresa do grupo nos 21 países em que estamos”, diz o responsável pela área de aquisição e gestão de talento, José Pedro Borges.

#### “Chega-te à frente”

Quando Francisca Pereira da Cruz, 23 anos, entrou na sociedade de advogados CMS Rui Pena & Arnaut, no início de setembro de 2020 – começou a enviar candidaturas um ano antes, “é muito importante preparar com antecedência, porque o mercado é muito competitivo”, aconselha

#### MOTA-ENGIL E EDP OFE- RECEM AOS TRAINEES EXPERIÊN- CIAS INTER- NACIONAIS PARA FO- MENTAR AS SOFT SKILLS



#### Valências

A pandemia reforçou a necessidade de pessoas polivalentes e que se adaptem, diz Inês Mendonça Casaca da Randstad

#### RICARDO MARTINHO LOPES NÃO ESPERAVA QUE LHE PE- DISSEM OPI- NIÃO SOBRE ASSUNTOS DA EMPRESA LOGO NA PRIMEIRA SEMANA



**Tiago Zuzarte**  
“Recolham in-  
formação e es-  
colham onde  
querem traba-  
lhar de forma  
informada”  
22 anos, Evers

#### Onde mais se recruta

A proveniência académica continua a ser valorizada

**DELTA** Tem candidatos da Católica, Nova, ISCTE, ISEG, Instituto Superior Técnico

**BRISA** Recruta na Católica, Nova, ISCTE, ISEG, Instituto Superior de Gestão, Clássicas/Engenharia de Lisboa, Porto e Coimbra e o Técnico

**PLMJ** Procura nas Universidades do Minho, Coimbra, Lisboa, Porto, Nova, Católica de Lisboa e do Porto e Universidade Portuguesa Infante D. Henrique

**DELOITTE** Valoriza Nova SBE, Católica, ISEG, ISCTE, Faculdade de Economia do Porto, a Faculdade de Direito da Católica e da Universidade de Lisboa

**JANSSEN** Procura na Nova, Católica, Faculdade de Farmácia e Medicina, Técnico, Universidades do Minho, Aveiro, Porto, Coimbra e Beira Interior, ISEG e ICSTE

–, tinha algum receio sobre o que esperavam dela. “Eu não saí com uma enciclopédia na cabeça”, diz a SÁBADO. Nem era preciso, perceberia pouco tempo mais tarde. “No início, o que uma empresa quer é sobretudo vontade de aprender”, diz a adogada estagiária. Esse é um dos aspetos mais valorizados nos jovens em início de carreira.

Mais: ao contrário do que acontecia em gerações anteriores, agora as organizações procuram mesmo candidatos que desafiem o *status quo*. “Este tipo de perfis da geração Z questiona tudo, não têm um grau de conformidade como as anteriores, em que entrávamos e nos limitávamos a fazer o que nos diziam. Ajudam-nos a trabalhar o sentido crítico que queremos promover na organização”, diz Nuno Oliveira, diretor de Recursos Humanos da Zurich Portugal. Também é um aspeto fundamental para a empresa de sistemas de informação portuguesa, Critical Software: “Pessoas que não querem fazer as coisas sempre da forma como lhes dizem, criativas, que nos desafiem, tragam novas ideias”, assume a responsável Filipa Carmo.

A própria forma como hoje se lida com os estagiários, e as responsabilidades que lhes atribuem, mudou. “Se há 10 anos era o mundo das fotocó-

plas, hoje é o das Ideias. As pessoas entram em programas de formação próprios, espera-se que critiquem e possam reinventar o futuro daquela empresa. É o paradigma do ‘chega-te à frente’”, diz Miguel Gonçalves, da Spark Agency.

Tem sido exatamente assim com Ricardo Martinho Lopes, 25 anos – que, em setembro de 2020, foi um dos dois *trainees* a entrar num dos principais programas de talento jovem da Nestlé. “Desde o primeiro dia deram-me oportunidade de ter a minha voz. Lembro-me de, numa das primeiras semanas do estágio, enviarem um *email* com uma peça de comunicação e me pedirem opinião. Eu até fiquei atrapalhado. Tenho essa oportunidade de ser ouvido, de representar a Nestlé junto de parceiros”, conta. O *trainee* está na equipa da Nescafé Dolce Gusto e trabalha na sustentabilidade da marca.

É provável que depois de o estágio terminar, Ricardo consiga ficar na empresa – já que a taxa de retenção daquele programa é elevada. “A Ideia é de que, no fim, se eles estiverem interessados e nós pudermos, ficarmos com eles”, confirma Maria do Rosário Vilhena, diretora de Recursos Humanos da Nestlé Portugal. Mas nem sempre é isso que acontece e, muitas vezes, por decisão dos próprios estagiários. “O *driver* desta geração é valorizar experiências que reforçam a carreira e já perceberam que podem trabalhar em várias organizações e especializarem-se mais tarde”, diz Miguel Gonçalves. O programa de *trainees* da companhia de seguros Fidelidade, chamado Boomerang, contempla essa possibilidade. “Os participantes recebem um passaporte de dois anos que lhes permite que tenham experiências profissionais noutras empresas ou

## Línguas

O inglês é fundamental para grande parte das 38 empresas consultadas, como a Siemens, a Pfizer ou a Zurich

**O PROGRAMA DE *TRAINEES* DA FIDELIDADE PERMITE AO ESTAGIÁRIO TRABALHAR NOUTROS LUGARES E DEPOIS VOLTAR**

concluam os seus estudos académicos, ficando no nosso radar de talento para um eventual regresso como colaboradores”, explica Frederico Contreiras, da Direção de Pessoas e Organização da empresa.

Essa flexibilidade foi uma das coisas que mais agradaram a Jéssica Ferreira, 23 anos. Licenciou-se em Economia e, enquanto fazia mestrado (em pós-laboral), acumulou três *part-times*: promotora de vendas, atendimento ao cliente num hotel e gestão operacional num centro de arte. Em setembro de 2020, entrou para o programa de *trainees* da Fidelidade. O estágio na companhia de seguros correu tão bem que, em abril, foi convidada a ficar. Aceitou, porque lhe dão a possibilidade de trabalhar em várias áreas. “Poder mudar é muito importante, a minha geração não quer fazer a mesma coisa para o resto da vida”, diz. ■