



## **LINGUAGEM CORPORAL PARA ENTREVISTA DE EMPREGO: TÉCNICAS E DICAS**

## **LENGUAJE CORPORAL PARA UNA ENTREVISTA DE TRABAJO: TÉCNICAS Y CONSEJOS**

**Elísangela dos Santos ANDRADE**  
**Universidad Columbia Del Paraguay**  
**E-mail:elisangeladireito@hotmail.com**

164

### **RESUMO**

O presente artigo tem como objetivo observar os aspectos relevantes da linguagem corporal na entrevista de emprego, a fim de propor uma apresentação com as principais dicas da linguagem não verbal, a importância da prática dessa técnica para desenvolver uma melhor comunicação dentro dos processos seletivos realizados pelas empresas. O ensino dessas técnicas é justificado pela descrição da literatura dos especialistas em entrevistas de emprego, conforme dicas de autores da linguagem corporal, com o intuito de identificar os elementos centrais dessa vantagem não verbal dentro de um processo seletivo.

**Palavras-chaves:** Entrevista. Linguagem corporal. Técnicas.

### **RESUMEN**

Este artículo tiene como objetivo observar los aspectos relevantes del lenguaje corporal en la entrevista de trabajo, con el fin de proponer una presentación con los principales tips del lenguaje no verbal, la importancia de la práctica de esta técnica para desarrollar una mejor comunicación dentro de los procesos de selección que realizan las empresas. La enseñanza de estas técnicas se justifica con la descripción de la literatura de especialistas en entrevistas de trabajo, según tips de autores de lenguaje corporal, con el fin de identificar los elementos centrales de esta ventaja no verbal dentro de un proceso de selección.

**Palabras clave:** Entrevista. lenguaje corporal. Técnicas.

**Elísangela dos Santos ANDRADE. LINGUAGEM CORPORAL PARA ENTREVISTA DE EMPREGO: . TÉCNICAS E DICAS**JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2023. FLUXO CONTÍNUO – MÊS DE JULHO. Ed. 43. VOL. 01. Págs. 164-174. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculadefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculadefacit.edu.br](mailto:jnt@faculadefacit.edu.br).

## INTRODUÇÃO

O emprego dos sonhos: algo esperado por muitos, mas difícil de ser conquistado. No entanto, chega um momento que ele bate na sua porta. Ou melhor, dá um sinal em sua caixa de e-mail com a seguinte mensagem: “Você foi selecionado para participar da entrevista presencial”.

Ou seja, currículo aprovado! Porém, ser candidato a uma entrevista de emprego não se resume somente a um currículo impecável. Esse documento é importante na hora de se cadastrar para uma oportunidade de emprego, mas existem outros fatores essenciais também.

Assim como as suas experiências profissionais, os seus gestos também revelam muito sobre você! Estou falando da linguagem corporal.

Ela possui um fator imprescindível em muitos momentos. Pois por um gesto pequeno, é possível você passar uma mensagem errada. Ela precisa ser observada atentamente em todas as ocasiões, pois muitos relacionamentos acabam em briga em função de uma expressão errada.

E em uma entrevista de emprego não seria diferente. Sabia que existe uma linguagem corporal adequada para ser usada durante um processo de recrutamento e seleção? O modo de falar, vestir, cumprimentar e, até mesmo, como olhar, vai dizer muito sobre você. Isso pode ser imprescindível para a sua aprovação ou não. Para Paulo Sérgio, a entrevista começa quando o candidato entra na sala, CAMARGO, 2017, p. 135.

A linguagem corporal pode ser uma peça fundamental na hora de conseguir aquela importante recolocação no mercado de trabalho. Essas dicas fundamentais irão te ajudar a conquistar aquela vaga tão sonhada! Portanto, continue acompanhando e aprenda como a se expressar melhor.

Este estudo teve como objetivo estudar: o domínio da linguagem corporal em detrimento da entrevista de emprego e obter resultado assertivo nos processos seletivos realizados.

Para levantamento bibliográfico referente ao tema buscaram-se os seguintes descritores: domínio da linguagem corporal, entrevista de emprego e como obter resultado assertivo nos processos seletivos realizados.

É nítido que o mercado de trabalho está cada vez mais desafiador, e o emprego dos sonhos: algo esperado por muitos, mas difícil de ser conquistado.

No entanto, chega um momento que ele bate na sua porta. Ou melhor, dá um sinal em sua caixa de e-mail com a seguinte mensagem: “você foi selecionado para participar da entrevista presencial”.

Ou seja, currículo aprovado! Porém, ser candidato a uma entrevista de emprego não se resume somente a um currículo impecável. Esse documento é importante na hora de cadastrar para uma oportunidade de emprego, mas existem outros fatores essenciais também. Assim com as suas experiências profissionais, os seus gestos também revelam muito sobre você!

## **METODOLOGIA**

O estudo desse artigo tem como escopo, estudar e informar os elementos pertinentes da linguagem corporal, colaborando para o candidato em uma entrevista de emprego, um resultado mais assertivo e conquistar a tão sonhada vaga.

A ferramenta usada para atrair tais informações foi através de pesquisa bibliográfica, fazendo-se um levantamento de dados congruentes com o tema. A inspiração veio através de leituras no google acadêmico, artigos e livros. O período para realização desse artigo se deu de fevereiro a maio do corrente ano.

## **DISCUSSÃO**

Resumidamente, a linguagem corporal é a comunicação não verbal. Sendo assim, a sua postura, gestos, a proximidade que está de uma pessoa no momento de conversar com ela, as expressões faciais e até os movimentos dos olhos fazem parte desse modo de se comunicar sem palavras.

Por meio da linguagem corporal é possível, em muitos casos, identificar o real significado de uma mensagem. Mas também é possível transmiti-la de forma errada. Conforme assinala Alves, o ser humano gosta de ser valorizado e observado e que a comunicação visual demonstra aproximação.

Portanto, cuidado com os sinais que o seu corpo expressa. Não é difícil entender como esse processo de comunicação acontece. Afinal, quando estamos diante de alguém, não temos acesso somente a sua fala, mas aos gestos que o seu corpo

demonstra. Prestar a atenção nesses sinais nos ajuda a entender o que uma pessoa quer dizer. Por isso, nas entrevistas de emprego é sempre avaliada a postura de todos os candidatos e, para se destacar, é necessário comunicar-se positivamente com as suas expressões e gestos.

Por exemplo, as reviradas de olhos podem dar a entender que uma pessoa está impaciente, insatisfeita ou significar uma ironia. Você pode até não querer expressar isso, mas o seu corpo está dando sinais diferentes do que a sua voz diz. Portanto, atente-se aos sinais que o seu corpo expressa! Em termos mais técnicos, existem cinco tipos de linguagem não verbal. Veja quais são elas:

- 1 Cinésica: linguagem corporal propriamente dita, como gestos e expressões faciais;
- 2 Proxêmica: faz uso de todo o espaço físico;
- 3 Paralinguagem: quando há modificação do som de voz;
- 4 Tacêsica: linguagem pelo toque;
- 5 Características físicas: une a aparência e a forma do corpo.

## **CONTRIBUIÇÃO NA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL**

A linguagem corporal é de grande importância, contribuindo para a sua vida profissional e pessoal. Isso, logicamente, dependendo de como você se expressa. Os sinais possuem vários significados. Segundo uma pesquisa da Universidade da Califórnia, somente 7% da comunicação é baseada em palavras, há 38% relacionada ao tom de voz e 55% atribuída a linguagem corporal. Esses valores variam de acordo com a população estudada (CAMARGO, 2017, p. 12).

Ou seja, devemos cuidar de como o nosso corpo se comunica para que as nossas relações sejam melhores. O caminho para conquistar uma vaga de emprego, por exemplo, pode ser longo ou não. Normalmente, existem algumas etapas e você precisa cumprir todas elas para ser selecionado. Por isso, ser pontual, expressar-se bem e ter um cuidado visual são pontos importantes na hora da entrevista de emprego.

A linguagem corporal pode dar a você uma imagem positiva ou negativa. Por isso, é tão importante cuidar dessa comunicação não verbal com bastante atenção. Nem todas as pessoas prestam a devida atenção aos sinais que o corpo expressa. Mas os recrutadores de um processo de seleção são treinados para analisar todos os detalhes.

Portanto, seja cuidadoso na hora de se apresentar para uma entrevista de emprego. Já na vida pessoal, a linguagem corporal pode ter dois sentidos também. Por isso, cuide para que ela passe uma boa imagem sobre você e expresse o que realmente quer dizer.

Os benefícios de se ter uma boa linguagem corporal são:

- ✚ Melhorar a comunicação com as pessoas à sua volta;
- ✚ Alinhar todo o seu discurso com o que o seu corpo realmente quer falar;
- ✚ Aprimorar suas relações profissionais e pessoais;
- ✚ Desenvolver uma autoconfiança;
- ✚ Controlar melhor os seus sentimentos para ter uma melhor comunicação.

## **FERRAMENTAS DA LINGUAGEM CORPORAL NA ENTREVISTA DE EMPREGO**

A linguagem corporal no mercado de trabalho deve ser observada com congruência. Portanto executivos, administradores e vendedores se não dominar a compreensão da linguagem não verbal do outro e de si próprio terá uma grande desvantagem na sua carreira. Pois dominar a linguagem não verbal é uma grande habilidade interpessoal.

Estudar a sua linguagem corporal será bastante positivo para todas as áreas da sua vida. No entanto, o meu foco aqui é te ajudar a ser selecionado para uma vaga de emprego. As ferramentas da comunicação não verbal são necessárias durante um processo de seleção.

O aperto de mão é o primeiro contato que você terá com um recrutador de seleção de emprego. Mas, a iniciativa de dar o aperto de mão deve ser dele e não sua. Esse aperto deve ser firme, pois passará segurança. O aperto de mão é uma herança ancestral, que levantavam as mãos para mostrar que não tinham armas, tanto que até hoje, quando as pessoas são abordadas pela polícia, erguem as mãos com as palmas voltadas para a fora (CAMARGO, 2017, p. 55).

Seja sorridente durante uma entrevista de emprego. Há pessoas que vão muito sérias e outras com muita disposição. O ideal é sempre manter o equilíbrio e um sorriso

no rosto. Seja otimista e mostre que está entusiasmado com a possibilidade de ser contratado.

Manter a cabeça erguida não é o mesmo de ter uma pose ativa. Porém, manter a cabeça e ombros devidamente em uma postura mais ereta. Essa forma passa mais confiança da sua parte para o entrevistador. Evite inclinar o rosto, deixar as costas com ar de pesada ou cansada. É algo que não passa uma imagem positiva.

Não tenha uma postura mais descontraída na hora de se sentar. Afinal, você não está em uma roda de amigos tomando um café, certo? Não precisa comportar-se como um robô, mas mantenha uma postura ereta ao sentar-se e também reaja com alguns movimentos discretos durante a entrevista.

Nada de se assentar e cruzar as pernas. Dica valiosa para os homens e mulheres. Não é preciso se sentar como uma estátua, mas mantenha os dois pés no chão e de forma paralela. Evite também balançar as pernas durante a entrevista de emprego, pois esse gesto demonstra nervosismo e ansiedade.

Durante uma entrevista de emprego, olhe sempre nos olhos do recrutador da vaga. Manter o contato visual demonstra confiança e interesse por aquilo que o outro está falando. Porém, cuidado para que esse olhar direto não seja visto como algo intimidador. A falta de contato visual é um erro de linguagem corporal, sendo um dos mais graves cometidos durante a entrevista de emprego. Respiração constante. Segundo afirma GOMAM, o contato visual pequeno é interpretado como indelicado, falso ou mesmo desonesto.

Há pessoas que ficam tão nervosas que se esquecem de respirar. Um erro gravíssimo! Por isso, inspire e expire calmamente para controlar o nervosismo e ansiedade. Esse é um momento decisivo e você precisa demonstrar autoconfiança.

As mãos em uma entrevista de emprego devem ser visíveis aos olhos do entrevistador, sempre de maneira bastante descontraída. Mesmo que você não faça nenhum gesto com ela, se mostra confortável em sua posição. Pode ser sobre a mesa ou no próprio colo. É um gesto melhor do que cruzar os braços ou esconder as mãos nos bolsos. A união dos dedos das suas mãos, por exemplo, pode significar confiança e passar uma imagem de autoridade. Para GOMAN, os gestos da mão e do braço não apenas representam um complemento à fala, mas é possível que sejam nosso método de comunicação mais antigo.

Fale pausadamente para que o recrutador entenda o que quer dizer. Falar rápido demais pode expressar ansiedade, nervosismo e falta de autocontrole. Além disso, um tom de voz calmo faz toda a diferença. Respire, articule cada palavra devidamente e tente manter a total tranquilidade.

Tome cuidado com as roupas que usar na hora de ir para uma entrevista de emprego. Por isso, evite decotes exagerados, peças muito curtas ou coladas demais. É preciso passar a sua seriedade, profissionalismo e comprometimento. Os modelos citados podem expressar sensualidade, o que é possível te eliminar do processo seletivo.

No estudo realizado pelo autor CAMARGO, a entrevista de emprego tem muitas similaridades com as vendas, e em outras palavras, na realidade o candidato à vaga, está vendendo o seu potencial para a empresa na qual deseja ingressar.

As variáveis do sucesso para uma entrevista de emprego incluem, com certeza, o saber se expressar pela linguagem corporal. Afinal, como já dissemos, ela diz bastante sobre quem você é. Portanto, saber se comunicar por meio dela é imprescindível.

Os recrutadores observam detalhes que você nem imagina e que podem transmitir uma mensagem errônea sobre o que realmente quer passar. Portanto, muito cuidado, por exemplo, na hora de se sentar. Quer que o entrevistador tenha uma boa impressão sua? Então veja algumas dicas importantes para colocar em prática na hora da entrevista de emprego:

A posição do seu corpo pode passar várias mensagens. O diálogo pode ser mais ou menos afetivo. Sendo assim, quando se está frente a frente ele passa uma ideia de disputa, ao lado de cooperação e ajuda mútua.

A forma como a sua cabeça está posicionada também tem muito a dizer sobre você. Para baixo: sinal de desaprovação; para cima: demonstra neutralidade; para o lado: atenção e indício de interesse na conversa.

A disposição dos braços é um fator muito importante na hora de uma seleção de emprego. Eles podem entregar suas fragilidades e isso não é interessante. Se você os deixar cruzados, pode demonstrar descontentamento e soltos compreensão ou noção de abertura para compreender algo melhor. O ideal é mantê-los apoiados, sobre a mesa, ou no seu colo. Assim você evita de ficar balançando-os ou passar um tipo de mensagem errada.

A posição das pernas é importante também. Isso porque se elas estão cruzadas, mostram desconforto e tensão. Se os calcanhares estiverem cruzados, é uma atitude negativa, se estiver apoiado no joelho, significa competição. Por isso, como já disse, o melhor é sempre mantê-las paralelas e os pés no chão.

O vestuário tem que estar congruente com o cargo pretendido, é natural buscar vestir as melhores roupas para influenciar os analistas de recursos humanos, mas é preciso não se empolgar na hora da escolha do que vestir, portanto evite roupas estampadas, com símbolos de futebol, roupas justas, decotadas e transparentes. Lembre-se: menos é mais. As mulheres devem evitar maquiagem exagerada, cor do esmalte discreta e o cabelo deve ser alinhado. Os homens devem cuidar do cabelo, barba feita e postura discreta.

Segundo, **GOMAN**, o vestuário estabelece uma forte declaração visual sobre como você se enxerga.

O contato visual deve ser assertivo, mantendo uma postura profissional, e alinhe com o olhar afetivo, isso segue um caminho tranquilo, sem ser ansioso, jamais desvie o olhar, mantenha o contato sem ser invasivo e lembre-se de manter a postura da cabeça e não abaixe o olhar.

Ao responder as perguntas mantenha uma boa frequência na respiração e não responda pergunta com outras perguntas. As pesquisas humanas demonstram que 70% dos bons ouvintes, observa o rosto do entrevistador, conforme aponta CAMARGO, no livro linguagem corporal.

O aperto de mão é um cumprimento que é muito avaliado pelos recrutadores, portanto ao cumprimentar seja firme sem maltratar a mão do receptor, atenção devida ao cumprimentar as mãos femininas, o aperto deve ter uma dosagem certa. Evite a mão frouxa, pois para alguns isso demonstra pessoa falsa.

Ao entrar no ambiente, você deve demonstrar confiança. Outra dica, aprenda a respeitar o espaço do outro, use apenas o cumprimento, evite tocar os braços e beijar as pessoas.

Mantenha uma postura assertiva, evite barreiras, ao sentar no caso da mulher evite colocar a bolsa no colo, mantenha-a segurando do lado esquerdo. Se a entrevista for em uma sala, evite invadir a mesa, colocando os seus objetos sobre ela, isso pode denotar falta de respeito.

Quanto mais natural for sua postura melhor, isso não quer dizer ficar despojado. Evite cruzar os braços, nada de ficar com uma postura encolhida ao responder perguntas.

Vários elementos devem ser considerados para garantir uma boa postura, manter a voz com velocidade adequada, para garantir credibilidade. Evite gestos exagerados, tenha o controle das mãos, evite apontar o dedo ao falar, pois isso denota agressividade. Não balance na cadeira, isso vai demonstrar ansiedade. O ideal que você passe uma postura mais natural possível. Manter uma respiração adequada vai ajudar você a passar uma impressão.

Uma boa dica é você usar a técnica do espelhamento. Se o entrevistador o receber de pé, fique de pé, procure sentar ao mesmo tempo que o seu entrevistador, isso demonstra que você tem etiqueta e o ajudará na comunicação.

Os cinco cês da linguagem corporal:

- 1) Contexto:** o significado da comunicação não verbal muda conforme o contexto. Uma mesma pessoa ao falar com um cliente, entrevistador, com seu chefe ou um subordinado pode exibir uma linguagem não verbal com cada um.
- 2) Conjuntos:** os sinais não verbais ocorrem num conjunto de gestos, um grupo de movimentos, posturas e ações que reforçam um ponto comum. De forma simbólica, o conjunto de gestos prepara o terreno exatamente para o que ele deseja que a reunião venha ser uma sessão de livre troca de ideias e perguntas.
- 3) Congruências:** na comunicação o impacto total da mensagem baseia 7% na palavra usada, 38% na voz e 55% nas expressões faciais, gestos manuais, posições do corpo e outras formas de comunicação não verbal. Quando os gestos contradizem as palavras, por exemplo: alguém com a cara fechada olhando para baixo, dizendo que está feliz.
- 4) A incongruência,** não é um sinal de dissimulação intencional, mas de conflito interno entre o que alguém está pensando e o que está dizendo.
- 5) Consistência:** o ideal é conhecer a pessoa no ambiente de relaxamento, ou fora de estress para comparar as expressões e gestos que surgem quando essa pessoa está estressada. Qual o seu jeito normal de olhar ao redor, de se

sentar. Conhecer a linha de base comportamental de alguém melhora sua capacidade de detectar variantes significativas.

**6) Cultura:** toda comunicação não verbal é influenciada por nossa herança cultural.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Os candidatos a uma entrevista de emprego devem entender que a sua aprovação em uma seleção não está relacionada somente a ter um bom currículo. Ou ainda, enorme experiência profissional. Claro, esses fatores são muito importantes, porém saber se comunicar da forma correta também quer dizer muito sobre você.

Afinal, dentro de uma empresa é necessário manter uma boa comunicação com todos e expressar corretamente o que quer dizer. Para saber se isso acontecerá depois de selecionado, é preciso que você se mostre corretamente. Ou melhor, tenha uma boa linguagem corporal. Ao longo deste artigo, mostrei a você ferramentas que são observadas durante um processo de entrevista de emprego.

Cuidados com a postura, forma de olhar, semblante muito fechado e expressivo demais são detalhes que podem passar despercebidos por você, mas não para um entrevistador. Por isso, se mostre de forma correta.

Para os autores CAMARGO, GOMAN conhecer a base comportamental dos seus pares facilita a interpretação da comunicação não verbal, e dominar as técnicas da linguagem corporal ajuda melhorar as relações humanas na vida pessoal e profissional.

Se você seguir todas as dicas que mencionei acima e tomar o devido cuidado com a sua linguagem corporal, aquela vaga de emprego tão sonhada já é sua! Mas lembre-se: é preciso saber se comunicar corretamente em todos os sentidos da vida, profissional e pessoalmente.

## REFERÊNCIAS

ALVES, C. **A arte de falar bem**. 8 ed. Petrópolis, RJ, Vozes, 2014.

CAMARGO, P. S. **Linguagem corporal: técnicas para aprimorar relacionamentos pessoas de profissionais**. 4 ed. São Paulo; Summus.

CHINEM, R. **Comunicação Corporativa: mais de 100 situações para você estudar, pensar, refletir e agir**. Escala, 2011.

Elísangela dos Santos ANDRADE. LINGUAGEM CORPORAL PARA ENTREVISTA DE EMPREGO: . TÉCNICAS E DICAS JNT Facit Business and Technology Journal. QUALIS B1. 2023. FLUXO CONTÍNUO – MÊS DE JULHO. Ed. 43. VOL. 01. Págs. 164-174. ISSN: 2526-4281 <http://revistas.faculdefacit.edu.br>. E-mail: [jnt@faculdefacit.edu.br](mailto:jnt@faculdefacit.edu.br).

GOMAN, C. K. **A vantagem não verbal**. Tradução de Denise Jardim Duarte. Petrópolis. RJ, Vozes, 2010.

PEREIRA, J.H., **Curso Básico de Teoria da Comunicação**. Rio de Janeiro: Quartet, 6 ed.2012.

PERSIA, A. e SITA, M. **Manual Completo de PNL: estratégias de grandes especialistas da programação neurolinguística para alcançar a excelência**, São Paulo, Editora Ser Mais, 2012.

POLITO, R. **Super dicas para falar bem em conversas e apresentações**. São Paulo: Saraiva, 2005.

ROSA, F. S. de O. **Técnicas de Comunicação Oral e Impostação de Voz**. Viçosa-MG, CPT, 2007.

SOUZA, P. **O poder e a arte de se relacionar**: Rio de Janeiro. Ed. Conquista.

VAZ, Ana. **Pequeno Livro de Etiqueta: guia para toda hora**. Campinas, SP, Venus Editora, 2006.