

CENTRO PAULA SOUZA
ETEC PROF^a. MARIA CRISTINA MEDEIROS
Ensino Médio com habilitação profissional em
Técnico de Recursos Humanos

Manuela de Oliveira Borges

RHELP

Ribeirão Pires
2025

Manuela de Oliveira Borges

RHELP

Projeto RHelp apresentado na ETEC Profa. Maria Cristina Medeiros, Curso técnico em Recursos Humanos Integrado ao Ensino Médio, no componente Planejamento e Desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso em Recursos Humanos, orientado pelo Prof. Ms Eduardo Gomes Camacho.

**Ribeirão Pires
2025**

FICHA CATALOGRÁFICA
CATALOGAÇÃO CENTRALIZADA
Biblioteca da ETEC Prof.ª Maria Cristina Medeiros

B732r

BORGES, Manuela de Oliveira Borges

RHelp / Manuela de Oliveira Borges. – Ribeirão Pires (SP): ETEC MCM, 2025.
Monografia. 53 fls.

Formato PDF/A. Requisitos de sistema: Adobe Acrobat Reader

Trabalho de Conclusão de Curso – Centro Paula Souza, ETEC Prof.ª Maria Cristina Medeiros, Ensino Médio Integrado ao Curso Técnico em Recursos Humanos, Ribeirão Pires (SP).

Orientador (a): Prof. Me em Administração e Finanças Eduardo Gomes Camacho

Depósito: Repositório Institucional do Conhecimento do Centro Paula Souza

Modo de acesso: <http://ric.cps.sp.gov.br>

1. Mercado de Trabalho 2. Capacitação Profissional 3. Currículo eficaz 4.
Entrevista de Emprego

I. Título II. Autor

CDD 658.3

Elaborado Por: Patricia Cordeiro da Silva Farias – CRB-8/7510

DEDICATÓRIA

Dedico este projeto a cada curioso que o acompanhou, a todos os professores que o auxiliaram, a todos os amigos que me apoiaram e a todos que tem medo de tentar algo novo, no intuito de motivá-los a enfrentar seus desafios, pois “um barco está seguro no porto, mas não é para isso que barcos são feitos” (Jonh A. Shedd).

AGRADECIMENTOS

Ao longo desses três anos de jornada, houve muitos desafios, ou seja, oportunidades de aprendizado incríveis. Por isso, o meu primeiro e mais sincero agradecimento vai para Deus, que me proporcionou momentos de grande aprendizado, orientação e força para seguir em frente.

Gostaria também de expressar minha profunda gratidão ao Centro Paula Souza e a todos os seus colaboradores, que sempre promoveram um ambiente acolhedor e propício ao estudo. Em especial, agradeço às professoras Simone Cunegundes e Conceição Medeiros, pelo incansável apoio e pela atenção minuciosa na correção dos meus trabalhos e postagens. Agradeço também ao professor Camacho, meu professor de TCC, por sua orientação e suporte durante o processo e a minha querida amiga Heloisa Emanuele por me auxiliar na criação da parte do desing do projeto.

Por fim, não poderia deixar de registrar meu agradecimento a todos os seguidores do RHelp e ao próprio projeto, que, para mim, foi uma fonte de aprendizado ainda mais significativa do que para os próprios Curiosos que o acompanham.

“se eu puder impedir que um coração se quebre, não viverei em vão”

Emily Dickinson

RESUMO

Diante das dificuldades enfrentadas por jovens e profissionais iniciantes para ingressar no mercado de trabalho, o projeto RHelp utiliza o Instagram como plataforma principal para oferecer conteúdos semanais que capacitam os seguidores em competências essenciais, como elaboração de currículos, preparação para entrevistas e compreensão de jargões profissionais. Com postagens objetivas e linguagem acessível, o projeto busca economizar tempo e fornecer suporte prático, promovendo maior autoconfiança e facilitando a inserção profissional em um mercado competitivo.

Palavras-chave: Mercado de trabalho. Capacitação profissional. Currículo eficaz. Entrevista de emprego. Instagram.

ABSTRACT

Faced with the difficulties faced by young people and beginning professionals in entering the job market, the RHelp project uses Instagram as the main platform to offer weekly content that trains followers in essential skills, such as preparing CVs, preparing for interviews and understanding professional jargon. With objective posts and accessible language, the project seeks to save time and provide practical support, promoting greater self-confidence and facilitating professional insertion in a competitive market.

Keywords: Job market. Professional training. Effective curriculum. Job interview. Instagram.

LISTA DE FIGURAS

Figura 1: ODS	16
Figura 2: ODS 4	16
Figura 3: ODS 8	17
Figura 4: mapa de empatia	23
Figura 5: golden circle	29
Figura 6: canvas	30
Figura 7: Instagram RHelp.....	32
Figura 8: publicação RHelp	33
Figura 9: capa do post RHelp.....	34
Figura 10: conteúdo do post RHelp.....	34
Figura 11: story interativo	35
Figura 12: story de aviso	36
Figura 13: relato de seguidora RHelp.....	37
Figura 14: recepção evento além do olhar.....	38
Figura 15: entrada do auditório evento além do olhar.....	39
Figura 16: palco do auditório evento além do olhar	39
Figura 17: stand RHelp	40
Figura 18: R-Quiz.....	41
Figura 19: Guia Rápido – Respostas Comentadas do R-Quiz.....	42
Figura 20:RHelp + Wizard	43
Figura 21: Material do RHelp no site Revitaliza	44

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Dados da Manuela	13
Tabela 2: custos do projeto.....	26

LISTA DE QUADROS

Quadro 1: 5W2H	12
Quadro 2: Missão, Visão e Valores	14
Quadro 3: Jornada do Usuário 1	24
Quadro 4: Jornada do Usuário 2	25
Quadro 5: Cronograma	27
Quadro 6: Análise SWOT	28

LISTA DE GRÁFICOS

Gráfico 1: Idade dos Entrevistados	18
Gráfico 2: Frequência do Uso das Redes Sociais	19
Gráfico 3: Organização do Tempo	19
Gráfico 4: Comportamento do Candidato	20
Gráfico 5: Opinião Sobre Informações Objetivas e Fáceis	20
Gráfico 6: Segue Algum Perfil Sobre Mercado de Trabalho	21

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	9
1.1	Justificativa	9
1.2	Pergunta de Pesquisa	9
1.3	Objetivos	9
1.3.1	Objetivo geral	10
1.3.2	Objetivos específicos	10
1.4	Hipóteses	10
1.5	Metodologia	11
1.5.1	Resultados esperados	11
1.5.2	Plano de ação	11
1.5.2.1	5W2H	12
2	SUMÁRIO EXECUTIVO	13
2.1	Dados dos Integrantes	13
2.2	Visão, Valores e Missão	13
2.3	Fatores críticos de sucesso	14
3	REFERENCIAL TEÓRICO	15
3.1	Objetivos de desenvolvimento sustentável - ODS	15
3.1.1	ODS 4	16
3.1.2	ODS 8	17
4	ANÁLISE DO PÚBLICO-ALVO	18
4.1	Pesquisa de campo	18
4.2	Mapa de empatia	22
4.3	Jornada do usuário	24
4.4	Custos do projeto	26
5	ASPECTOS ESTRATÉGICOS	27
5.1	Cronograma	27
5.2	Análise SWOT	28
5.3	Golden circle	29
5.4	Canvas	30
6	PROPOSTA DE AÇÃO TRANSFORMADORA	32
6.1	Protótipo	32

6.1.1	Engajamento	36
6.2	Feira tecnológica e sustentável.....	37
6.2.1	Feira tecnológica e sustentável de 2024	38
6.2.2	Feira tecnológica e sustentável de 2025	40
6.3	Sinergia com o projeto Revitaliza	44
7	INTEGRAÇÃO ENTRE OS COMPONENTES CURRICULARES	45
8	CONCLUSÃO	46
	REFERÊNCIAS	47

1 INTRODUÇÃO

Muitas pessoas sentem dificuldades em dar os primeiros passos no mercado de trabalho. Para ajudar nessa jornada, o projeto RHelp oferece dicas e orientações práticas sobre como construir um currículo, se preparar para entrevistas e utilizar ferramentas como o *LinkedIn*. Através de postagens no Instagram, os seguidores têm conhecimento das ferramentas necessárias para conquistar suas primeiras oportunidades profissionais.

1.1 Justificativa

De acordo com o Centro Universitário Vale do Salgado (2024), alguns dos principais desafios enfrentados no mercado de trabalho incluem: não saber elaborar um currículo, não saber se portar numa entrevista, dificuldade na resolução de conflitos e etc., questões que poderiam ser quase completamente resolvidas com certo tipo de informações e esforço por parte do candidato.

Como é abordado pelo psicólogo Cristiano Nabuco (2024), as redes sociais têm grande influência no nosso cérebro, então por que não usar isso para algo bom? Tantas pessoas dependentes dos seus celulares navegando por conteúdos rasos, e numa realidade onde a informação que é valorizada é a que chega mais rápido aos nossos olhos, um Instagram para auxiliar os que precisam a ingressarem no mercado de trabalho com dicas eficazes e rápidas seria de extrema importância e apoio.

1.2 Pergunta de Pesquisa

Levando em consideração a atual dificuldade de um misto público em conseguir se empregar ou obter informações relevantes sobre o mercado de trabalho, qual seria o caminho mais benéfico para solucionar essa problemática levando informações confiáveis, objetivas e acessíveis para o público interessado?

1.3 Objetivos

De acordo com o jornalista Emerson Machado (2023):

O objetivo geral deve apresentar a ideia central de um trabalho acadêmico. Assim, deve descrever de forma sucinta e objetiva a finalidade pela qual

you are conducting the study and which goal is being sought. Specific objectives are directly related to the general objectives. This is because they detail the processes necessary for their realization. In this way, specific objectives serve as a guide for the content to be addressed in the work. (MACHADO, 2023)

The alignment of objectives enabled the realization of a clearer plan for achieving them, such as the method that should be used during the project, how to keep the public engaged among others.

1.3.1 Objetivo geral

- Capacitar os seguidores do projeto a desenvolverem competências essenciais para ingressarem no mercado de trabalho;

1.3.2 Objetivos específicos

- Entender o que os seguidores interessados querem aprender e suas principais dificuldades.
- Entrevistar e pesquisar conteúdos interessantes sobre o mercado de trabalho.
- Fazer *posts* no Instagram com os conteúdos solicitados pelos seguidores toda semana.
- Fazer *stories* diversificados com o objetivo de saber se o público realmente está tomando conhecimento a partir dos *posts*.

1.4 Hipóteses

It is believed that currently there is no good preparation, mainly for young people for the labor market, but there are hypotheses that this lack of preparation comes from the little orientation they receive in school and little attractive content for this public with the corporate theory. In the case of adults' lack of preparation, it is probably due to the lack of time to prepare and study things like organizational and *hard skills*. The best solution is also taking into account that the majority of the public is addicted to social networks, it would be an Instagram where objective information about the labor market is posted.

1.5 Metodologia

O projeto conta com uma metodologia aplicada, pois como pontuado por Sylvia Vergara (2016), em seu livro “Projetos e Relatórios de Pesquisa em Administração” o foco é resolver problemas imediatos e ao contrário de pesquisas básicas, tem finalidade prática.

Contém também um caráter de pesquisa bibliográfica, que consiste em pesquisas em jornais, livros e documentos para a obtenção das informações desejadas que serão a base para a criação dos *posts* publicados na página do RHelp.

Uma vez por semana serão publicadas postagens com temas importantes para o mercado de trabalho e três vezes por semana serão postados *stories* de diferentes temas como: anunciando *post* novo, enquetes de sugestões de próximos temas, caixinha de perguntas indagando qual os seguidores acham que será o conteúdo do próximo *post* e etc.

No final do projeto será realizado um quis na Feira Tecnológica sobre os temas já apresentados no Instagram do RHelp para medir os conhecimentos dos espectadores e saber se o objetivo do projeto foi atingido.

1.5.1 Resultados esperados

Espera-se que após as publicações do RHelp, os seguidores se sintam e estejam mais preparados para todos os desafios do mercado de trabalho, desde saber quais perguntas fazer e responder em uma entrevista de emprego até entender sobre temas como competências e auto avaliação. Dessa forma, não só os interessados estarão mais qualificados para o mercado, mas também os empregadores terão colaboradores mais capacitados profissionalmente.

1.5.2 Plano de ação

Com os dados do Portal Sebrae (2024), um empreendedor que não tem um plano de ação está muito mais propenso ao fracasso, pois essas ferramentas auxiliam a programar as ações necessárias para alcançar determinados objetivos.

1.5.2.1 5W2H

Como pode ser observado no quadro um, o Plano de ação 5W2H auxiliou na identificação e resolução de questões inconvenientes.

Quadro 1: 5W2H

O que? (what?)	Atender a grande demanda de ação do projeto
Por que? (why?)	Muita coisa para uma pessoa organizar
Onde? (where?)	Casa Redes sociais
Quando? (when?)	Segunda (escola durante as aulas de projeto integrador) Terças e quintas (casa e redes sociais)
Como? (how?)	Planejando a estrutura do documento Produção de conteúdo
Quem? (who?)	Manuela
Quanto? (how much?)	Sem custo

Fonte: A Autora, 2024

Após a estruturação desta ferramenta, os problemas foram solucionados com muito mais clareza e assertividade.

2 SUMÁRIO EXECUTIVO

O sumario executivo é uma maneira de facilitar a visualização dos colaboradores de um projeto, quando o estabelecemos fica mais fácil conhecer as competências de cada integrante e o direcionar para a área que mais será beneficiada por suas capacidades.

2.1 Dados dos Integrantes

Tabela 1: Dados da Manuela

Manuela de Oliveira Borges

R. Maria Aparecida Lila Montovani Ortiz, 63 - Jardim Guapituba

Mauá

São Paulo

11 963649045

11 977450513

Autora :2025

Fonte: autora (2025)

Manuela é estudante do ensino médio integrado ao técnico em recursos humanos e em língua inglesa pela Wizard Idiomas. Formada em informática básica no SENAI, já trabalhou informalmente como professora de reforço de língua portuguesa e matemática para crianças de seis a oito anos. Conta também com trabalho voluntário no projeto Criança Feliz.

2.2 Visão, Valores e Missão

O administrador Jackson Rovina afirma que a visão, valores e missão são de extrema importância para uma empresa, pois é com nesses três pilares que o projeto irá se estruturar, servindo de norte para a tomada de decisões e reputação organizacional, por exemplo.

A seguir, a visão, valores e missão do RHelp.

Quadro 2: Missão, Visão e Valores

Visão	Ser uma conta indicada por profissionais da gestão de pessoas, uma referência na disseminação objetiva, clara e embasada corretamente de informações sobre o mercado de trabalho
Valores	Verdade, objetividade, educação e acessibilidade
Missão	Capacitar os que seguirem o projeto a desenvolver competências essenciais para ingressarem no mercado de trabalho

Fonte: Autora (2025)

Após a estruturação desses pilares, os seguidores e coordenadora do RHelp se sentiram mais próximos do projeto, por saber seus objetivos, princípios e aspirações.

2.3 Fatores críticos de sucesso

A métrica para o sucesso do RHelp, será o feedback dos seguidores a respeito dos aprendizados ao longo do ano e o questionário aplicado na Feira Tecnológica. No final de 2025, diversos questionamentos serão feitos aos seguidores do projeto para medir o quanto o objetivo do projeto foi atingido.

3 REFERENCIAL TEÓRICO

De acordo com o jornal Folha de São Paulo (2023), as escolas atualmente não preparam mais o jovem para o mercado de trabalho, já que além de não os ensinar a manusear e acompanhar a tecnologia elas também não os preparam com competências como criatividade, por exemplo, dado que há uma cobrança muito maior pelas tarefas práticas no ambiente escolar por conta de uma falsa crença que apenas isso será suficiente para o mercado de trabalho.

Enquanto isso, o estudioso Santos C., relata em seu artigo:

Considerando os dados do ano de 2014 apontados pelo Comitê Gestor da Internet no Brasil, em 2014, o nível de frequência de uso da internet por adolescentes para determinadas atividades, como a troca de mensagens instantâneas, já era superior ao uso para pesquisas escolares e o uso diário da tecnologia. (SANTOS, 2020)

Por conseguinte, levando em consideração que na contemporaneidade a população, principalmente os jovens, utilizam a tecnologia muito mais para trocar mensagens e ter informações rápidas do que para adquirir conhecimento e que as escolas não estão os ensinando, uma boa alternativa seria unir forças com o oponente e utilizar as redes sociais como ferramenta para compartilhar as informações relevantes. Essa é a proposta do RHelp.

3.1 Objetivos de desenvolvimento sustentável - ODS

O projeto RHelp baseia-se nos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), que identificam as principais necessidades comunitárias e servem como ponto de partida para as ações do projeto

De acordo com a Organização das Nações Unidas (2012), os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), conforme a figura um, é um apelo global pela erradicação da pobreza, cuidado com o meio ambiente e bem-estar da humanidade, por meio de 17 objetivos acredita-se que possamos alcançar melhor qualidade de vida na Terra para todos os cidadãos.

Figura 1: ODS



Fonte: Nações Unidas Brasil, 2023

Pensando nisso, o projeto RHelp se baseou em dois dos 17 ODS's para auxiliar a comunidade.

3.1.1 ODS 4

O ODS 4, representada na figura dois, diz respeito a uma educação equitativa, de qualidade e inclusiva, uma característica também almejada no projeto RHelp, já que nele procura-se alcançar o destaque de jovens no mercado de trabalho por meio de conteúdos educativos postados no Instagram.

Figura 2: ODS 4



Fonte: Nações Unidas do Brasil, 2023

Tanto o ODS 4 quanto o projeto RHelp convergem para o objetivo de proporcionar uma educação de qualidade e igualitária, visando o desenvolvimento profissional de todos.

3.1.2 ODS 8

O ODS 8 aborda um crescimento econômico e empregos inclusivos e decentes para todos.

Figura 3: ODS 8



Fonte: Nações Unidas Brasil, 2023

Assim como no projeto RHelp, esse ODS aborda uma questão tão importante sobre o mercado de trabalho.

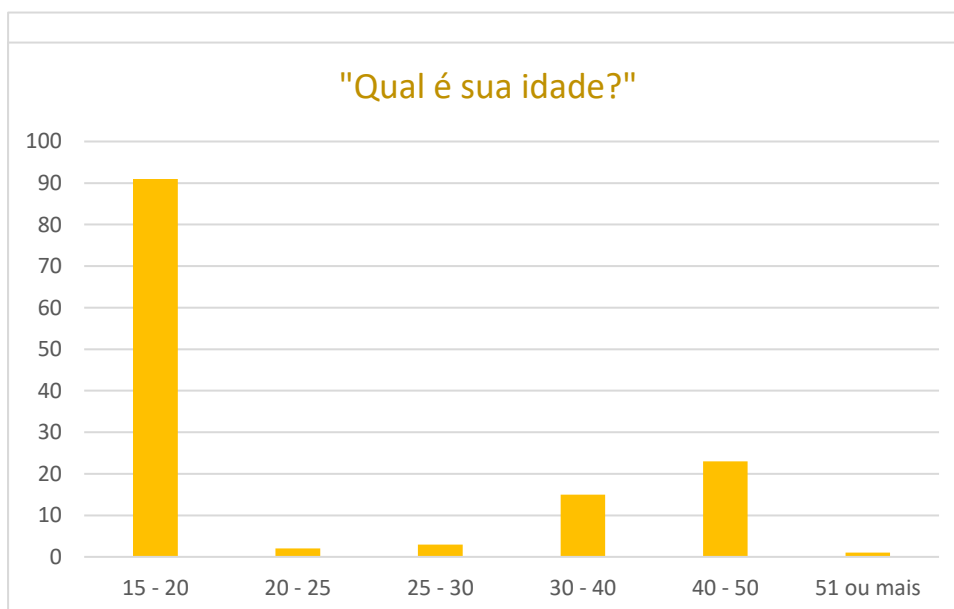
4 ANÁLISE DO PÚBLICO-ALVO

Para conseguir compreender melhor o público-alvo foram utilizadas ferramentas de auxílio e visualização, permitindo assim um melhor desempenho do projeto.

4.1 Pesquisa de campo

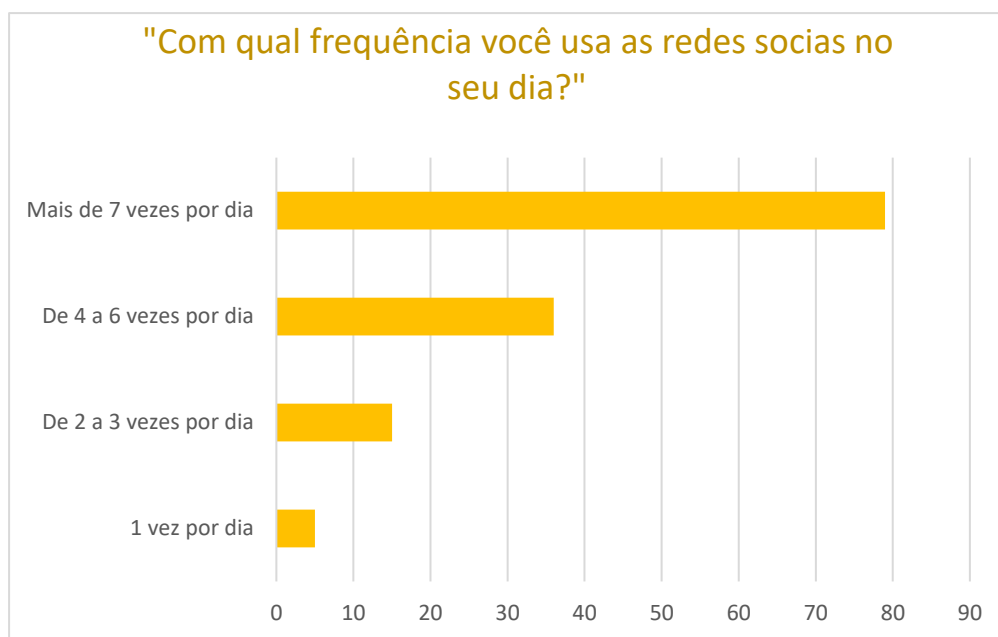
Foi publicado no Instagram e passado nas salas de aula da ETEC Maria Cristina Medeiros em 2024 um questionário para pesquisa de campo com o objetivo de entender melhor o público alvo do RHelp. O questionário teve 135 respostas e os resultados podem ser observados nos seguintes gráficos.

Gráfico 1: Idade dos Entrevistados



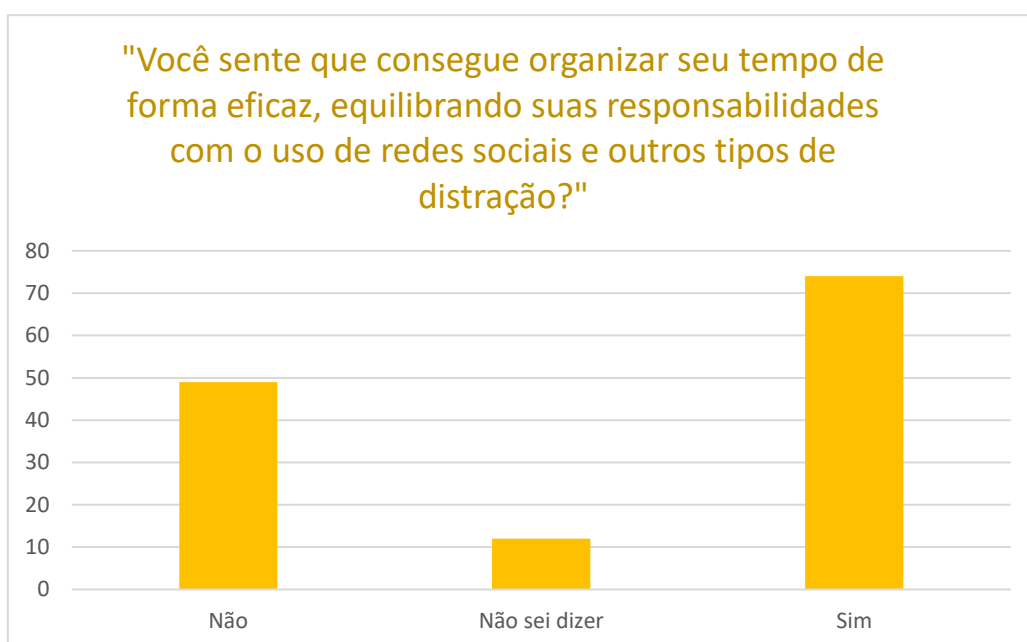
Fonte: A Autora, 2024

O gráfico um permitiu a compreensão a respeito da idade do público alvo, para assim montar publicações de acordo com a faixa etária primordial.

Gráfico 2: Frequência do Uso das Redes Sociais

Fonte: A Autora, 2024

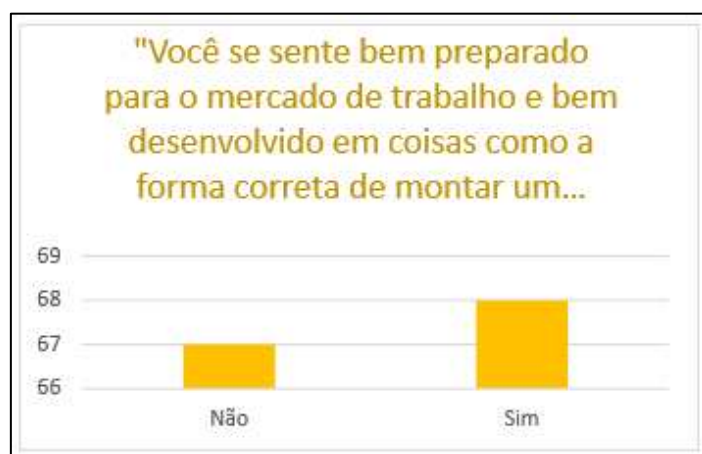
A grande maioria dos indivíduos usam as redes sociais sete ou mais vezes por dia, que é um número preocupante levando em consideração que, como observado no próximo gráfico, uma boa parte não sabe administrar seu tempo de maneira correta.

Gráfico 3: Organização do Tempo

Fonte: A Autora, 2024.

Levando em consideração que esses jovens passam muito tempo nas redes sociais, não conseguem administrar seu tempo e como percebido no próximo gráfico, uma minoria tem dificuldade em assuntos relacionados ao ambiente de trabalho, seria interessante a criação de uma rede de informações objetivas para não lhes tomar muito tempo, mas que ainda assim transforme as redes sociais em uma fonte de ganho.

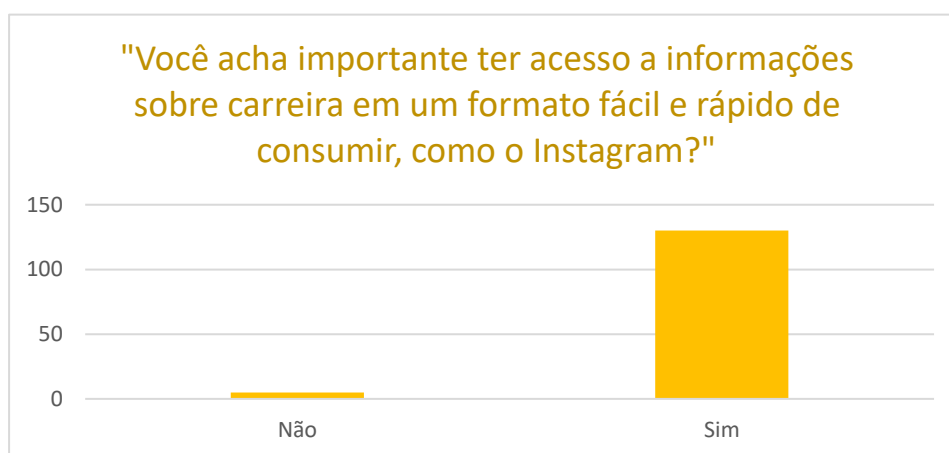
Gráfico 4: Comportamento do Candidato



Fonte: A Autora, 2024

Apesar de muitos terem acesso a esse tipo de educação empresarial e se dizerem confiantes quando se trata de comportamento em uma entrevista, a estrondosa maioria acredita ser importante ter, por exemplo, contas no Instagram para a disseminação de conteúdos educativos, fáceis e confiáveis, conforme o seguinte gráfico.

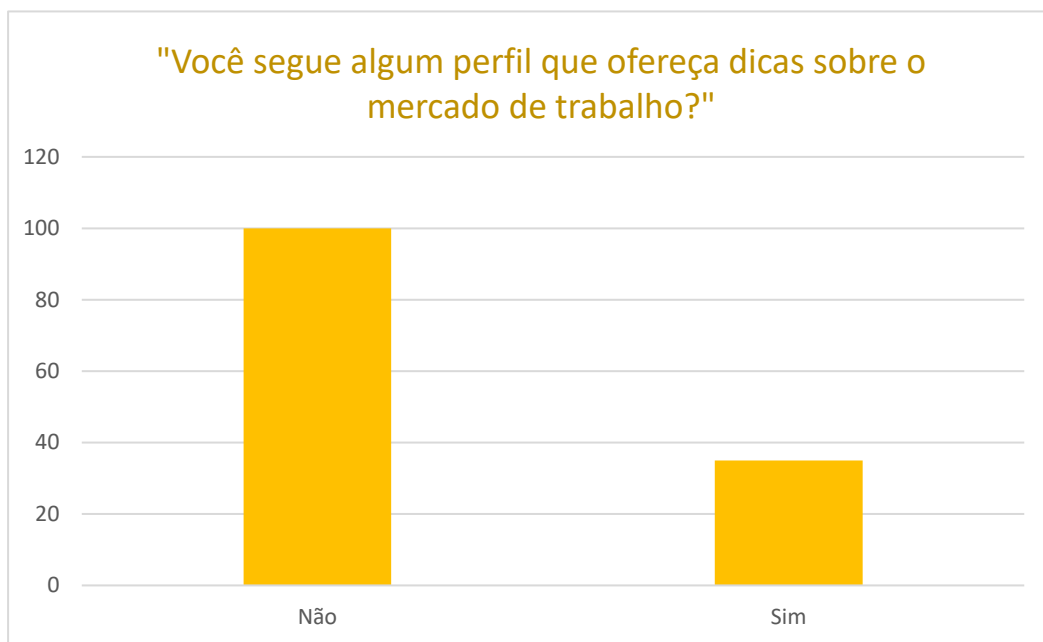
Gráfico 5: Opinião Sobre Informações Objetivas e Fáceis



Fonte: A Autora, 2024.

Cerca de 120 pessoas acham necessário esse tipo de conteúdo, porém, como visto no gráfico a seguir, 100 delas não seguem nenhum perfil que divulgue esse gênero de informações, levando a crer que os conteúdos rebuscados, excessivamente técnicos, longos e explicativos, não chamam o interesse da população não habituada com os jargões do mercado de trabalho.

Gráfico 6: Segue Algum Perfil Sobre Mercado de Trabalho



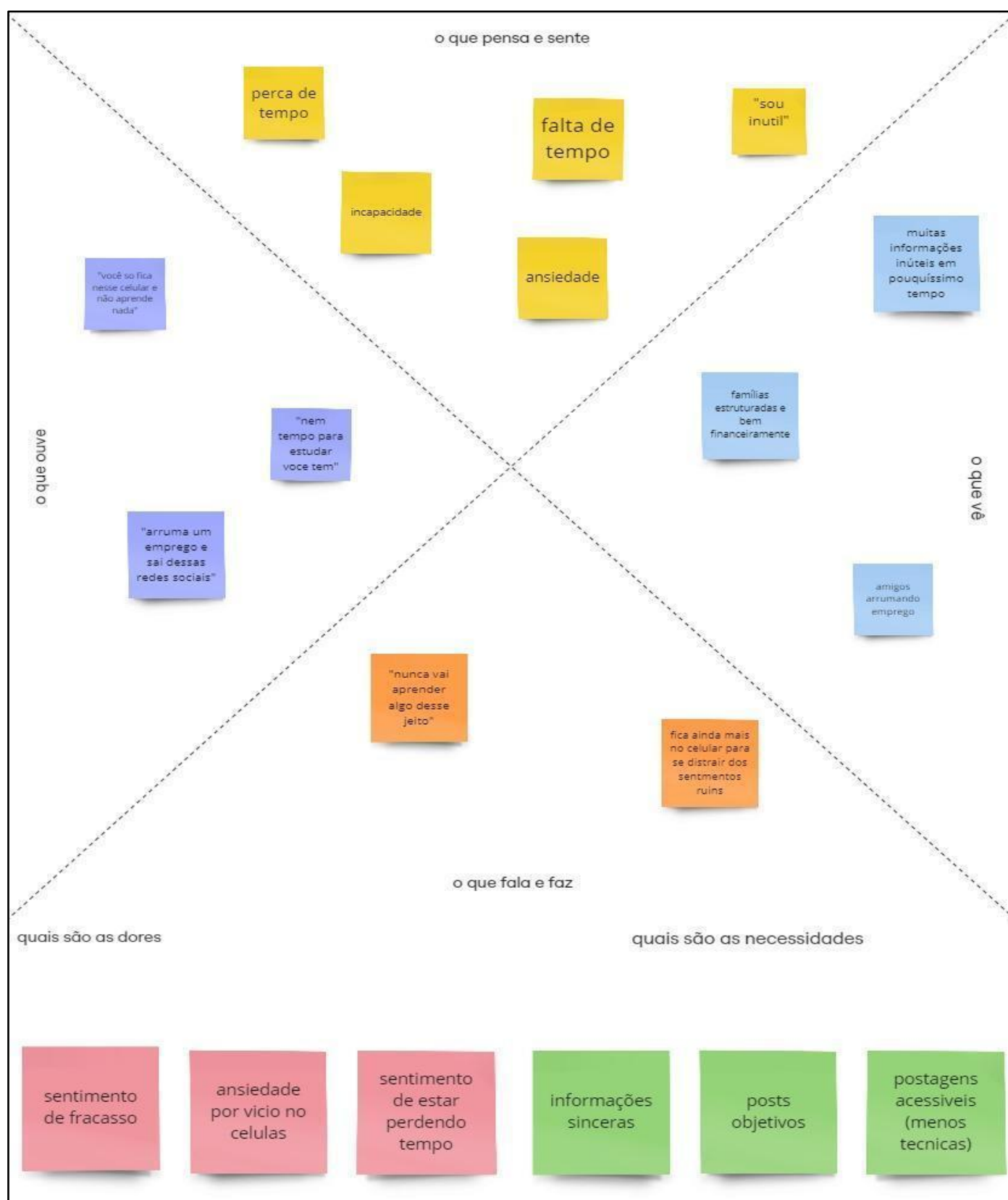
Fonte: A Autora, 2024.

E como lido nas respostas livres de cada um, o que esses aproximadamente trinta e cinco indivíduos que seguem algum perfil sobre o mercado mais gostam nesses perfis são: as dicas oferecidas, a objetividade e a utilidade e transparência no conteúdo, valores oferecidos também pelo RHelp, enquanto o conteúdo mais solicitado foi: como formatar um currículo corretamente e como se portar e o que levar para uma entrevista de emprego, dúvidas pertinentes que eventualmente foram sanadas no Instagram do projeto.

4.2 Mapa de empatia

O mapa de empatia, apresentado na figura quatro, foi construído para melhor visualização do público alvo do projeto e de acordo com o MJVTeam (2021) “Mapa da Empatia é uma ferramenta visual que analisa e descreve aspectos comportamentais e o contexto de vida do cliente ideal de um negócio por meio de um diagrama. ”

Figura 4: mapa de empatia



Fonte: A Autora, 2024

Depois da construção do mapa de empatia foi mais fácil entender as dificuldades dos interessados para assim atendê-las melhor.

4.3 Jornada do usuário

De acordo com o MJV Team (2022), a jornada do usuário, presente nos quadros um e dois, é utilizada quando precisamos entender a jornada que foi percorrida do início ao final do projeto, tanto pelo RHelp quanto pelos seus seguidores.

Quadro 3: Jornada do Usuário 1

Evidência física	• Pessoas ansiosas por não saberem o básico sobre o mercado de trabalho • Se sentindo inúteis por só utilizarem o celular para lazer • Procurando cada vez mais informações rápidas
Ações de usuário	• Interagir com os conteúdos • Solicitar/pedir novos conteúdos
Ações de bastidores	• Pesquisar informações sobre o tema proposto pelo projeto • Elaborar conteúdo e preparar <i>post</i> • Manter o engajamento pessoal em relação ao projeto • Manter a organização do documento do projeto
Sistemas de apoio	• Escola • Responsáveis (família) • Heloisa (amiga) • base de pesquisa (sites e conteúdo de aula) • Aplicativos (ex: Canva, Word)

Fonte: A Autora, 2024

Quadro 4: Jornada do Usuário 2

ANTES	DURANTE	DEPOIS
● Havia lacunas no conhecimento sobre recursos humanos ● Pessoas que só utilizavam as redes sociais para lazer ● Informações complexas e de difícil compreensão para quem não tem experiência no mercado de trabalho	● Criação do projeto ● Divulgação e busca de aprovação do público ● Disseminação de informação confiável, objetiva e acessível	● Informações acessíveis a mais pessoas sobre o mercado de trabalho ● Utilização do celular para lazer e obtenção de informações

Fonte: A Autora, 2024.

Dessa forma pode-se compreender melhor as ações necessárias de serem tomadas para o sucesso do projeto.

4.4 Custos do projeto

Segundo a empresa MK Soluções Empresariais (2024), quando se tem um controle de gastos de um negócio é mais simples saber quais gastos podem ser cortados para não prejudicar a empresa.

Tabela 2: custos do projeto

MATERIAL	CUSTO
2 caixas de bis	12rs
banner	25rs
2 displays	16rs
Lembrancinha banca avaliadora	150rs
bottons	25rs

Fonte: A Autora, 2025

Com um controle de gastos bem estabilizado, foi possível identificar se seria necessário planejar alguma alternativa para a arrecadação de renda, o que não foi preciso.

5 ASPECTOS ESTRATÉGICOS

São as ferramentas que foram utilizadas para atuação do projeto, que norteiam o que será e como será feito pelo RHelp.

5.1 Cronograma

Uma boa organização é fundamental para o pleno funcionamento de um negócio e esse é o objetivo de um cronograma, organizar as tarefas necessárias para que não haja surpresas que sobrecarregam o responsável, como observado na tabela um.

Quadro 5: Cronograma

MÊS	Tarefa
JANEIRO	Período de férias então não houveram demandas
FEVEREIRO	Estruturação de ideias e alimento com o professor
MARÇO	Elaboração de <i>posts</i> e publicações; início da ABNT
ABRIL	Postagens e ABNT; pedir correção do professor
MAIO	Apresentação nas salas e publicações no Instagram
JUNHO	Adiantar publicações do 2 Semestre
JULHO	Recesso então não houveram demandas
AGOSTO	ABNT e slides do projeto
SETEMBRO	Planejar a feira tecnológica
OUTUBRO	Organizar intervenção
NOVEMBRO	Apresentação do TCC
DEZEMBRO	Finalização do projeto

Fonte: A Autora, 2024.

Ao ter o cronograma em mãos e com o auxílio das outras ferramentas, foi possível manter a organização e conclusão de todas as tarefas do projeto

5.2 Análise SWOT

De acordo com a redatora Alicia Raeburn (2024) a análise SWOT (abreviação de: *Strengths, Weaknesses, Opportunities e Threats*) é um quadro utilizado para visualizar as forças, ameaças, fraquezas e oportunidade de um projeto, no intuito de desenvolver o melhor plano estratégico para ele.

Segue a análise SWOT do projeto RHelp que permitiu melhor visualização dos pontos principais do projeto.

Quadro 6: Análise SWOT

Forças: • Boa autonomia para realização do projeto • Boa comunicação externa • Determinação para alcance dos objetivos • Organização	Fraquezas: • Tudo na responsabilidade de uma pessoa • Limitações no processo de divulgação • Poucas postagens
Oportunidades: • Atende a necessidade de informações e imediatismo sobre o tema • Curiosidade dos seguidores • Necessidade dos seguidores	Ameaças: • Perfis com maior número de seguidores e alcance de público • Perfis mais embasados ou que passe mais segurança da informação • Baixo alcance do projeto

Fonte: A Autora, 2024.

Dessa forma, ficou mais fácil analisar o que deve ser aprimorado ou utilizado ao favor do RHelp.

5.3 Golden circle

O *Golden Circle* é uma ferramenta que parte do princípio do “Por quê? ”, pergunta tão importante de ser respondida quando se estrutura um projeto, de acordo com o palestrante Simon Sinek. Quando se sabe as motivações e objetivos de um projeto, é muito mais fácil planejar o que e como deve ser a caminhada para atingir a meta estabelecida.

Abaixo, segue o *Golden Circle* do projeto RHelp.

Figura 5: golden circle



Fonte: A Autora, 2024.

O *Golden Circle* foi essencial para a compreensão e visualização dos objetivos e motivações do projeto, para que assim não haja uma perda de foco na jornada.

5.4 Canvas

Ferramenta utilizada para melhor visualização do projeto num todo, cada aspecto do projeto deve ser percebido no Canvas, permitindo assim um entendimento mais fácil e rápido da proposta. Ao criar um Canvas de Projeto é necessário ter entendimento sobre o público alvo, o projeto, os indivíduos que fazem o projeto acontecer, o que o RHelp tem a oferecer para os seguidores e etc.

Abaixo, segue o Canvas do RHelp.

Figura 6: canvas



Fonte: A Autora, 2024

Com essa ferramenta é muito mais fácil explicar o RHelp num todo e ter uma visão muito mais ampla do projeto.

6 PROPOSTA DE AÇÃO TRANSFORMADORA

A missão do RHelp, através de seu Instagram, é oferecer um espaço onde os colaboradores possam encontrar informações claras e objetivas sobre o mercado de trabalho. Ao compartilhar conteúdos relevantes e de fácil compreensão, a plataforma busca contribuir para o desenvolvimento profissional dos seus seguidores.

6.1 Protótipo

Nas figuras abaixo estão o perfil do projeto no Instagram.

Figura 7: Instagram RHelp



Fonte: A Autora, 2024

Pelo projeto ser focado na objetividade e informações fáceis de entender, tanto a logo quanto a biografia do Instagram são simples, porém precisas.

Figura 8: publicação RHelp



Fonte: A Autora, 2024.

O *feed* conta com 34 publicações até o momento atual (16/10/2024), porém os períodos de postagem ainda não acabaram, previstos para findar na primeira semana de dezembro.

Figura 9: capa do post RHelp

Fonte: A Autora, 2024.

Na capa do *post* já é possível observar uma estrutura semelhante a do texto, as informações são objetivas e com pouco espaço para distrações.

Figura 10: conteúdo do post RHelp

Fonte: A Autora, 2024

Como pode ser observado, as informações são objetivas e fáceis de entender, e caso o tema seja um pouco mais complexo, tem outras publicações no próprio RHelp que podem auxiliar o entendimento do conteúdo.

Também para engajar o público, são publicados *storys* com interações, como notado na figura a seguir.

Figura 11: *story* interativo



Fonte: A Autora, 2024.

Dessa forma mantém-se o público interessado, participativo no projeto e isso pode ser usado em benefício para outras publicações, como por exemplo, na figura abaixo.

Figura 12: story de aviso



Fonte: A Autora, 2024.

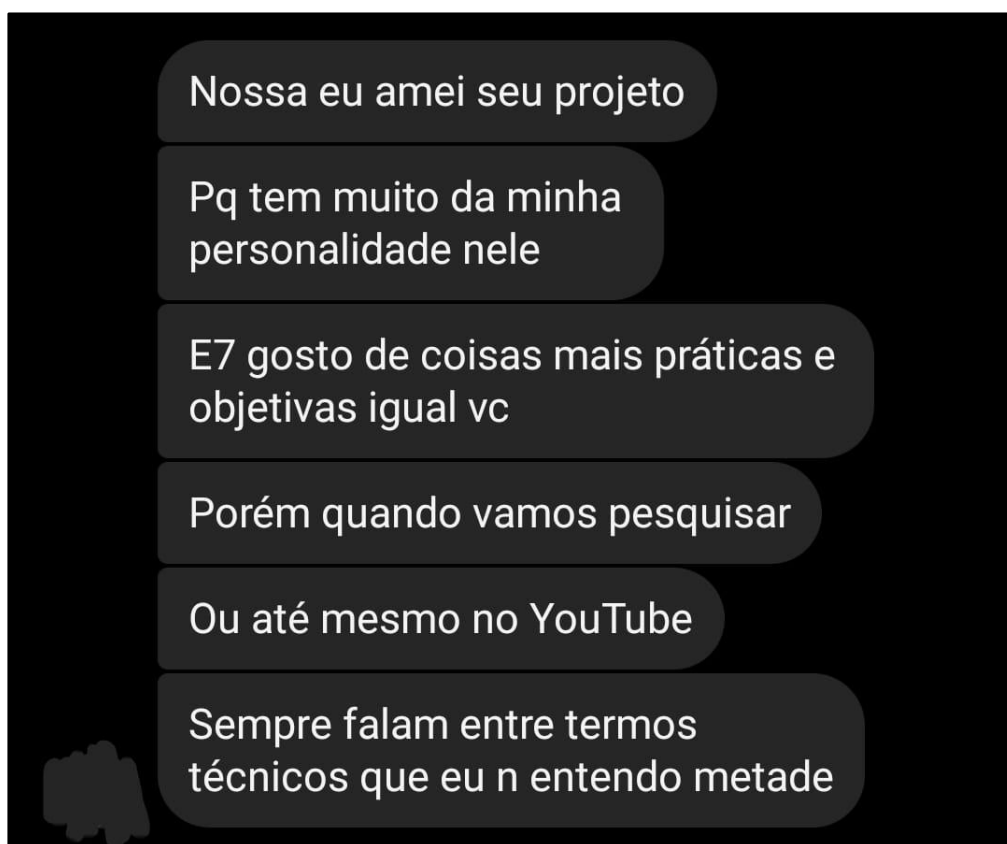
Onde, com base no *story* da semana anterior que indicava que cerca de 30% dos seguidores do projeto não sabiam citar três qualidades deles mesmos, foi desenvolvido um *post* sugerindo maneiras de se autoavaliar para auxiliá-los nessa questão.

6.1.1 Engajamento

O RHelp findou com 42 publicações, 202 seguidores, uma média de duas respostas por *story* interativo, 80 curtidas e sete comentários por *post*,

porém, a garantia que o projeto deu certo foi a mensagem de uma seguidora apresentada na figura seguinte, que fez todo o esforço do projeto valer a pena.

Figura 13: relato de seguidora RHelp



Fonte: Instagram Diretora do RHelp, 2024

Como disse Emily Dickinson “se eu puder impedir que um coração se quebre, não viverei em vão” se uma pessoa foi auxiliada pelo RHelp então, todo o esforço valeu a pena.

6.2 Feira tecnológica e sustentável

A feira tecnológica e sustentável da Etec (Escola Técnica Estadual) é um evento anual de todas as ETECS que tem como objetivo integrar a educação, pesquisas e mercado de trabalho na criação de projetos pelos próprios alunos, instigando o networking e desenvolvimento de competências como trabalho em grupo, responsabilidade, criatividade e etc.

6.2.1 Feira tecnológica e sustentável de 2024

Em 2024, o grupo B do segundo ano de recursos humanos da escola Maria Cristina Medeiros, decidiram se juntar para fazerem uma intervenção conjunta.

A intervenção chamada Além do Olhar foi dirigida pelo grupo Através do Espelho, que tem como objetivo dar visibilidade para mulheres, principalmente as microempreendedoras, e juntamente com os projetos: Patinhas do RH, Salus e RHelp, foram executados *talkshows* no auditório da escola com essas mulheres empresárias como apresentado nas figuras abaixo.

Figura 14: recepção evento além do olhar



Fonte: Instagram Evento Além do Olhar, 2024

A recepção foi feita para chamar a atenção do público, assim como a entrada decorada do auditório, para as pessoas que quisessem tirar fotos registrando sua ida ao evento e para a inscrição nos sorteios de *nail desing* e cursos de psicologia.

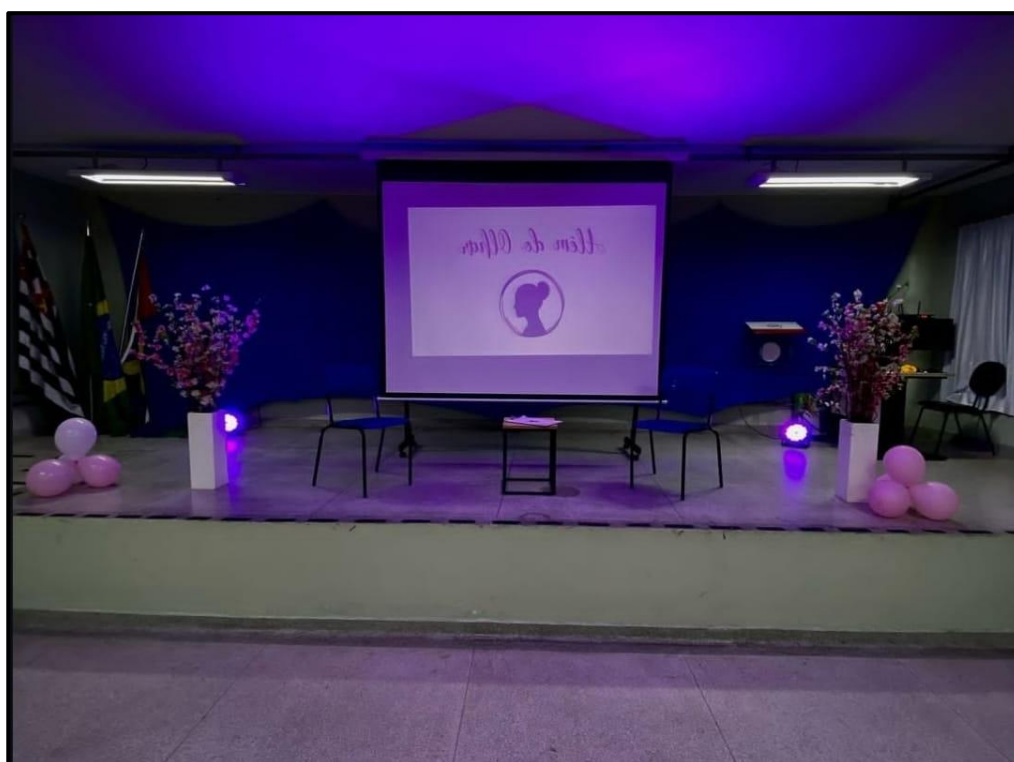
Figura 15: entrada do auditório evento além do olhar



Fonte: Instagram Evento Além do Olhar, 2024

Com o trabalho em equipe foi possível fazer uma recepção, entrada e como apresentado na figura seguinte, um palco bem decorado para receber as microempendedoras e os espectadores.

Figura 16: palco do auditório evento além do olhar



Fonte: Instagram Evento Além do Olhar, 2024

Os *talkshows* aconteceram em um ambiente bonito e confortável tanto para o entrevistador como para o entrevistado, de uma maneira que todos os interessados compreenderam a mensagem transmitida com clareza e dando visibilidade para o trabalho dessas mulheres, cumprindo o objetivo do evento.

6.2.2 Feira tecnológica e sustentável de 2025

Já em 2025, o RHelp participou do evento através de um stand na escola ETEC Maria Cristina Medeiros.

Figura 17: stand RHelp



Fonte: Paulo Sérgio Oliveira

Para a feira foi preparado um *forms* nomeado “R-Quiz” onde cada uma das dez perguntas continha conteúdos que foram abordados no Instagram com o objetivo de testar o conhecimento dos seguidores ou potenciais seguidores a respeito do mercado de trabalho.

Figura 18: R-Quiz



R-QUIZ

será que você sabe essas informações essenciais para o mercado de trabalho?

manu10borges@gmail.com [Mudar de conta](#)



* Indica uma pergunta obrigatória

E-mail *

Seu e-mail

9. Qual destas informações é considerada desnecessária em um currículo moderno? * 1 ponto

- ☐ a. Endereço completo.
- ☐ b. Objetivo profissional.
- ☐ c. Experiência de trabalho.
- ☐ d. Informações de contato (e-mail e telefone).

Fonte: forms RHelp

Ao final do quis, uma pontuação é gerada e é oferecido um e-book chamado “Guia Rápido – respostas comentadas do R-Quiz” onde a resposta correta é mostrada e explicada de maneira objetiva e acessível.

Figura 19: Guia Rápido – Respostas Comentadas do R-Quiz



Fonte: Manuela Borges

Também na feira tecnológica, o RHelp contou com uma parceria com a Wizard Language School by Pearson localizada em Mauá, através de uma troca de valores estabelecida em: para os seguidores RHelp que responderem o R-Quiz, a matrícula na Wizard Mauá sai com 30% de desconto e se já for um estudante da Wizard um brinde é fornecido na secretaria da escola, em contrapartida, o RHelp oferece uma intervenção aos alunos Wizard para levar a eles informações e capacitações para o mercado de trabalho.

Figura 20: RHelp + Wizard



Fonte: Giovanna Carminati

Para além de um stand bonito, desconto na matrícula e palestra na Wizard Mauá, a participação do RHelp na feira de tecnologia e sustentabilidade ofereceu a muitas pessoas a oportunidade de aprender mais sobre o mercado de trabalho de uma forma mais dinâmica e inovadora.

6.3 Sinergia com o projeto Revitaliza

Em ordem de disseminar as informações sobre o mercado de trabalho para um público cada vez maior, o RHelp fechou parceria com o projeto Revitaliza, que tem como objetivo auxiliar pessoas em processo de reabilitação a se reinserirem no mercado de trabalho. Com isso, o R-Quiz e o Guia Rápido foram disponibilizados no site do Revitaliza para que o público interessado possa respondê-lo e adquirir ainda mais conhecimento com a união dos dois projetos.

Figura 21: Material do RHelp no site Revitaliza



Fonte: Site Projeto Revitaliza

A união entre o RHelp e o revitaliza permitiu que uma maior gama de pessoas tivessem acesso a informações sobre o mercado de trabalho, caminhando assim, para a conclusão do objetivo do projeto RHelp.

7 INTEGRAÇÃO ENTRE OS COMPONENTES CURRICULARES

A integração de componentes foi de extrema importância para a estruturação e realização do projeto. A Língua Portuguesa e Literatura foi utilizada para a estruturação da ABNT (Associação Brasileira de Normas Técnicas) e publicações no Instagram; a Matemática foi utilizada no controle monetário do projeto; as aulas de Planejamento e Desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso em Recursos Humanos foram 100% voltadas para o planejamento, design de *posts* entre outros.; as aulas de inglês foram utilizadas para a interpretação de termos e pesquisas; as aulas de sociologia foram úteis para entender mais a relação entre trabalho e colaboradores e os fenômenos sociais por trás disso; e as aulas de Comportamento Organizacional, Modelos De Gestão, Comunicação Corporativa, Ética E Cidadania Organizacional, Cargos, Carreira E Remuneração, Qualidade De Vida E Segurança No Trabalho E Gestão De Desempenho foram todas voltadas para a área de recursos humanos, possibilitando o aprendizado na área e conhecimento para elaborar *posts*.

8 CONCLUSÃO

Ao longo de um ano e seis meses, o @r_help.mcm entregou 42 publicações e conquistou 202 seguidores. O objetivo inicial de compartilhar conhecimentos relevantes para o mercado de trabalho foi alcançado com sucesso.

Além de aumentar o número de seguidores, o projeto gerou um engajamento significativo, com uma média de 80 curtidas e sete comentários por *post*. Isso demonstra que a comunidade "curiosos" encontrou no RHelp uma fonte confiável de informação e suporte.

Ao abordar temas como: o que são competências e como construir um currículo corretamente de forma clara e objetiva, o projeto contribuiu para que indivíduos com diferentes perfis, desde aqueles com acesso limitado à educação até aqueles com rotinas muito ocupadas, pudessem desenvolver habilidades essenciais para o mercado de trabalho. Como disse Emily Dickinson, "se eu puder impedir que um coração se quebre, não viverei em vão". Vários seguidores enviaram mensagens agradecendo pela ajuda e relatando como os conteúdos os inspiraram a buscar novas oportunidades.

Em resumo, o RHelp se consolidou como um espaço virtual de aprendizado e networking, onde todos são bem-vindos a explorar o mundo do trabalho de forma acessível.

REFERÊNCIAS

ASANA. **Análise SWOT: o que é e como usar**. Asana, 2024. Disponível em: <https://asana.com/pt/resources/swot-analysis>. Acesso em: 03 dez. 2024.

BRASIL. NAÇÕES UNIDAS. **Objetivos de Desenvolvimento Sustentável**. Nações Unidas Brasil, 2023. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 03 dez. 2024.

COSTA, Mariana. **Nova economia exige novas habilidades, mas educação ainda não prepara profissionais**. Folha de S. Paulo – Seminários Folha, 30 ago. 2023. Disponível em: <https://www1.folha.uol.com.br/seminariosfolha/2023/08/nova-economia-exige-novas-habilidades-mas-educacao-ainda-nao-prepara-profissionais.shtml>. Acesso em: 05 dez. 2024.

MJV INNOVATION. **Mapa da empatia: o que é, pra que serve e como criá-lo?**. MJV Innovation, 2021. Disponível em: <https://www.mjvinnovation.com/pt-br/blog/mapa-da-empatia/>. Acesso em: 03 dez. 2024.

MJV TECHNOLOGY & INNOVATION. **Jornada do usuário: o que é, para que serve e como cria-la**. MJV, 2022. Disponível em: <https://www.mjvinnovation.com/pt-br/blog/jornada-do-usuario-o-que-e/>. Acesso em: 03 dez. 2024.

MK SOLUÇÕES EMPRESARIAIS. **Gestão de custos: entenda a sua importância**. MK Soluções Empresariais, 2024. Disponível em: <https://mkempresas.com.br/gestao-de-custos/>. Acesso em: 03 dez. 2024.

NABUCO, Cristiano (@cristianonabuco). **Como as telas danificam seu cérebro**. Instagram, 2024. Disponível em: https://www.instagram.com/reel/C8lhwMsvFqn/?utm_source=ig_web_copy_link&igsh=MzRIODBiNWFIZA==. Acesso em: 03 dez. 2024.

NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. **Objetivos de desenvolvimento sustentável**. Nações Unidas Brasil, 2024. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br/sdgs>. Acesso em: 03 dez. 2024.

ROVINA, Jackson. **Missão, visão e valores: aprenda o que é e como construir na sua empresa**. EUAX, 2020. Disponível em: <https://www.euax.com.br/2020/03/missao-visao-e-valores/> Acesso em: 19 maio 2025.

SANTOS, C. **COVID-19 E SAÚDE MENTAL DOS ADOLESCENTES: VULNERABILIDADES ASSOCIADAS AO USO DE INTERNET E MÍDIAS SOCIAIS**. [S.l.: s.n.], 2020. Disponível em: <https://www.proquest.com/openview/7a81d185612824d34d8e5c960bd42a57/1?pq-origsite=gscholar&cbl=1356374>. Acesso em: 05 dez. 2024.

SEBRAE. **Como criar um plano de ação**. Sebrae, 2024. Disponível em: <https://sebrae.com.br/Sebrae/Portal%20Sebrae/UFs/PE/Anexos/Como-criar-um-plano-de-acao.pdf>. Acesso em: 03 dez. 2024.

SIGNIFICADOS. **Objetivo Geral e Objetivo Específico: o que são, diferenças e exemplos**. Significados, 2024. Disponível em: <https://www.significados.com.br/objetivos-gerais-e-objetivos-especificos/>. Acesso em: 03 dez. 2024.

SIMON SINEK'S **OPTIMISM COMPANY. The Golden Circle**. Simon Sinek, 2024. Disponível em: <https://simonsinek.com/golden-circle/>. Acesso em: 03 dez. 2024.

UNIVS. **9 desafios dos jovens no mercado de trabalho**. UniVS – Blog, 2025. Disponível em: <https://univs.edu.br/blog/jovens-no-mercado-de-trabalho/>. Acesso em: 03 dez. 2024.

VERGARA, Sylvia. **Projetos e relatórios de pesquisa em administração**. 4. ed. Atlas, 2005. Disponível em: <https://madmunifacs.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/08/vergara-mc3a9todos-de-pesquisa-em-administrac3a7ao-sylvia-vergara.pdf>. Acesso em: 03 dez. 2024.