

GUIA DO ESTAGIÁRIO

TUDO O QUE VOCÊ PRECISA PARA
COMEÇAR COM O PÉ DIREITO!

PROFEPT
MESTRADO PROFISSIONAL EM
EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA



**INSTITUTO
FEDERAL**
Rondônia



Porto Velho – RO | 2026



EXPEDIENTE INSTITUCIONAL

Reitor

Moisés José Rosa Souza

Pró-Reitoria de Ensino

Jean Peixoto Campos

Pró-Reitoria de Pesquisa, Inovação e Pós-Graduação

Xênia de Castro Barbosa

Pró-Reitoria de Extensão

Márcia Cristina Tesser

Pró-Reitoria de Desenvolvimento Institucional

Mauro Henrique Miranda de Alcântara

Diretor-Geral do campus Porto Velho Calama

Willians de Paula Pereira

Coordenação do Programa de Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - PROFEPT

Josélia Fontenele Batista

Site: portal.ifro.edu.br

Ficha catalográfica elaborada pelo Sistema Gerador de Ficha Catalográfica do IFRO.

Silva, Marcos Paulo Soares da.
Guia do estagiário / Marcos Paulo Soares da Silva. - Porto Velho, 2026.
17 f. : il.

Orientador(a): Prof. Dr. Sérgio Nunes de Jesus.

Produto Educacional (Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT) – Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia - IFRO, Porto Velho, 2026.

1. Educação Profissional e Tecnológica. 2. Habilidades Sociais. 3. Estágio Supervisionado. 4. Formação de Jovens. 5. Mundo do Trabalho. I. Jesus, Sérgio Nunes de (orient.). II. Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia - IFRO. III. Título.

Bibliotecário(a) Responsável: Miria Santana Veiga, CRB-11/898





FICHA TÉCNICA

DADOS DO PRODUTO EDUCACIONAL

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia de Rondônia – IFRO

Título do Produto Educacional: Guia do Estagiário.

Autores:

Marcos Paulo Soares da Silva (Mestrando, ProfEPT, IFRO, *campus* Calama).
Prof. Dr. Sérgio Nunes de Jesus (Orientador, ProfEPT, IFRO, *campus* Cacoal).

Programa de Pós-Graduação em Educação Profissional e Tecnológica - ProfEPT.

Linha de Pesquisa 1: Práticas Educativas em Educação Profissional e Tecnológica.

Tipo de Produto: Guia de estágio voltado para estudantes e estagiários do Ensino Médio.

Público-alvo: Estudantes e Estagiários do Ensino Médio.

Descrição: O produto educacional, elaborado com a participação dos estagiários do Ensino Médio durante as etapas da pesquisa, consiste no **Guia do Estagiário: tudo o que você precisa para começar com o pé direito!**, material didático com o objetivo de orientar alunos do Ensino Médio sobre os aspectos legais, práticos e interpessoais do estágio. Além disso, o produto educacional promove o desenvolvimento de habilidades sociais valorizadas no ambiente de trabalho/educacional, consideradas essenciais para o sucesso profissional.

Contexto de Aplicação: Educacional em instituições formais e não formais de ensino.

Referência à Dissertação: As habilidades sociais como prática pedagógica na educação profissional: uma proposta de desenvolvimento comportamental de estagiários de nível médio no ambiente profissional.

Disponibilidade do produto: Irrestrita, preservando os direitos autorais.

Palavras-chave: 1. Educação Profissional e Tecnológica; 2. Habilidades Sociais; 3. Estágio Supervisionado; 4. Formação de Jovens; 5. Mundo do Trabalho.

Ano: 2026.



SUMÁRIO

BOAS-VINDAS!	06
A EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (EPT)	07
O QUE É O ESTÁGIO, NA PRÁTICA?	07
CHECKLIST: PRONTO PARA COMEÇAR?	08
DOS DIREITOS	09
COMO SE DESTACAR NO DIA A DIA: DICAS DE OURO	10
INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E HABILIDADES SOCIAIS	11
O QUE É CONSIDERADO VIOLÊNCIA NO TRABALHO?	12
DESCOMPLICANDO O “ESTAGIÊS”	13
LINKS E FERRAMENTAS ÚTEIS PARA SUA CARREIRA	13
PARA SE DESENVOLVER E APRENDER MAIS	14





BOAS-VINDAS!

Parabéns pelo seu estágio!

Chegou a hora! O Guia do Estagiário será seu melhor amigo para aproveitar o começo dessa jornada incrível, sem perder cada momento do período de estágio.

Pense nele como manual rápido e prático para entender seus direitos, suas responsabilidades e, o mais importante, como brilhar nessa nova fase. Assim, consideremos o estágio a 'ponte' para o futuro...

Dessa forma, estamos aqui para ajudar você a atravessá-la com segurança e confiança.

Vamos lá!

O Guia foi elaborado com a participação de estagiários do Ensino Médio do Poder Judiciário do Estado de Rondônia, a partir de pontos de interesses, dúvidas e sugestões práticas que foram sinalizadas como informações significativas.

A todos que contribuíram com esta obra, os meus sinceros agradecimentos.



A EDUCAÇÃO PROFISSIONAL E TECNOLÓGICA (EPT)

A Educação Profissional e Tecnológica (EPT) caracteriza-se como forma de ensino que prepara as pessoas para exercer profissões e entrar no mundo do trabalho. Sendo assim, não envolve apenas o aprendizado de técnicas de trabalho, mas também a formação de cidadãos críticos e participativos que contribuam para a sociedade de forma consciente e transformadora (BRASIL, 2008).

Dessa forma, a educação brasileira incentiva a prática profissional no processo de formação, seja por meio de atividades em instituições ou em ambientes simulados, para o desenvolvimento de habilidades técnicas e atitudes responsáveis.

Assim, o estágio funciona como 'ponte' entre teoria e prática, pois traz vivências reais de trabalho que facilitam o aprendizado e a formação integral, conforme orientações das Diretrizes Curriculares Nacionais (DCNs) (BRASIL, 2025).

O QUE É O ESTÁGIO, NA PRÁTICA?

Imagine o estágio como *test drive* para a futura profissão. Desse modo, é a chance de pôr em prática o que você aprendeu na escola, em ambiente real de trabalho com o apoio de profissionais experientes.

Sendo assim, não se caracteriza como emprego de carteira assinada, mas sim atividade de aprendizado que conecta os seus estudos com o mundo do trabalho. Assim, o objetivo principal é que você aprenda, desenvolva novas habilidades e entenda como teoria e prática funcionam no ambiente profissional.

Existem dois tipos de estágio:

Obrigatório: Aquele que faz parte da grade do seu curso e você precisa fazer para se formar.

Não obrigatório: Aquele que você faz por iniciativa própria, como uma atividade extra para ganhar experiência.



CHECKLIST: **PRONTO PARA COMEÇAR?**

Para que seu estágio seja oficial e seguro, alguns pontos são essenciais. Verifique se está tudo certo:

Matrícula em dia: Você precisa estar matriculado e frequentando as aulas regularmente.

Termo de Compromisso assinado: Este é o seu “contrato” de estágio. Ele deve ser assinado por você, pela empresa e pela sua escola. É a garantia de que todos estão de acordo com as regras.

Atividades compatíveis: O que você faz no estágio deve ter relação com a sua área de estudo.

Supervisor definido: A empresa deve indicar profissional experiente para ser o orientador nas atividades do dia a dia.



DOS DIREITOS

Fique Ligado!

Conhecer os direitos é fundamental durante o período em que estiver no estágio. Aqui estão os principais:



Bolsa-Auxílio e Transporte: Se o estágio for do tipo 'não obrigatório', você tem direito ao recebimento da bolsa (valor em dinheiro) e também ao auxílio para o transporte.



Férias (Recesso): A cada 12 meses de estágio, você tem direito a 30 dias de recesso. O ideal é que coincida com as férias escolares. Se você recebe bolsa, esse descanso também é remunerado. Para estágios mais curtos, o recesso é proporcional.



Seguro de Acidentes: A empresa é obrigada a contratar seguro de vida e acidentes pessoais para você. Sua segurança vem em primeiro lugar.



Carga Horária Reduzida em Provas: Em semanas de avaliações na escola, a carga horária de estágio pode ser reduzida pela metade. É só combinar com o supervisor com antecedência!

DA JORNADA DE TRABALHO À DURAÇÃO DO ESTÁGIO

Para que o estágio não atrapalhe seus estudos, a carga horária tem limites claros.

TIPO DE ENSINO

Ensino Médio Regular / Técnico 🕒 6hs por dia e 30hs por semana

CARGA HORÁRIA MÁXIMA

Educação Especial / EJA 🕒 4hs por dia e 20hs por semana

Duração do estágio

O seu contrato de estágio na mesma empresa pode durar, no máximo, 2 anos. A exceção é para estagiários com deficiência, que podem ter o contrato renovado por mais tempo.



COMO SE DESTACAR NO DIA A DIA: DICAS DE OURO

Além do conhecimento técnico, há atitudes que fazem a diferença para que você se destaque durante o período de estágio.

Vejamos!

Comuniqu-se bem: Não é sobre usar palavras difíceis, mas ser claro e objetivo. Ouça com atenção, não tenha vergonha de perguntar quando tiver dúvidas e demonstre interesse.

Seja um bom colega: Ofereça ajuda, respeite as diferenças de opinião e colabore com a equipe. Para que o ambiente de trabalho seja agradável, depende da cooperação de todos os envolvidos.

Aceite *feedbacks*: Encare as críticas e sugestões como 'presente' para o seu desenvolvimento. Elas lhe ajudam a melhorar e, quando precisar 'dar um toque em alguém', ou seja, dar sugestões, faça com educação e respeito.

Tenha iniciativa (seja proativo): Terminou a tarefa? Pergunte o que mais pode ser feito. Observe os processos e pense em como poderia contribuir.

Seja flexível: Esteja aberto a aprender novas tarefas e funções, bem como a se adaptar às mudanças. O mundo do trabalho é dinâmico!

Respeito é Regra: Tolerância Zero com o Assédio! O ambiente de estágio deve ser lugar seguro e de respeito. O que na escola chamamos de *bullying*, no trabalho pode se manifestar como assédio moral, sexual ou discriminação.

A desculpa do "é só brincadeira, não cola": Se atitudes, piadas ou comentários lhe causarem dor, constrangimento ou sofrimento, não é brincadeira. É violência! Fique atento às relações sociais e às reações internas (pensar, sentir e agir).



INTELIGÊNCIA EMOCIONAL E HABILIDADES SOCIAIS

Aqui vão dicas que podem ser úteis para o autocuidado e relações sociais geradora de bem-estar.

É importante ficarmos atentos aos sentimentos, pois nos ajudam na adoção de comportamentos assertivos. Isso ocorre quando conseguimos lidar com situações negativas de forma equilibrada, sem ofender às pessoas com quem nos relacionamos, e sem sermos passivos, ou seja, sem ‘engolir tudo calados’, sem reação alguma, – mas na busca da tomada de decisões nos momentos em que estamos calmos e conscientes das consequências das palavras, gestos e atitudes.

As pessoas que desenvolvem essas habilidades sociais tendem a evitar conflitos e estabelecem relações de proximidade em ambientes sociais diversos. Esse fator é fundamental para a saúde mental, além de permitir tomadas de decisões com maior nível de consciência e maturidade.

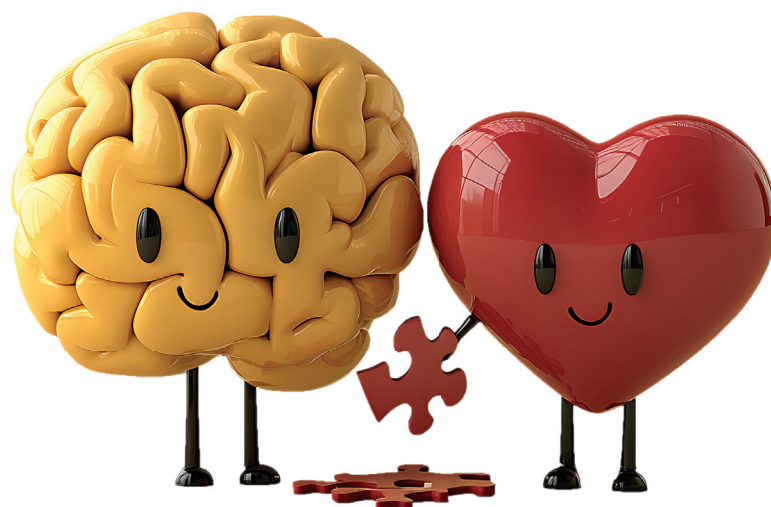
É natural que, diante de situações novas, a gente se sinta inseguro, ansioso e, às vezes, envergonhado em fazer perguntas, não é mesmo? Todos nós passamos por isso, mas é importante solicitarmos ajuda de modo claro!

Por exemplo: *Preciso de ajuda nessa tarefa! Você poderia me auxiliar novamente?*

Outro aspecto importante é a empatia. Ser empático é a capacidade de entender as dificuldades que o outro enfrenta e ter atitude colaborativa em relação a ele e/ou aceitar ajuda quando necessário. Ser solidário e colaborativo é fator importante para o desenvolvimento social, além de ser comportamento valorizado nas relações de trabalho.

Assim, existem atitudes que podem nos ajudar em diversas situações do dia a dia. Dessa maneira, palavras simples podem ser significativas para o estabelecimento das relações de respeito e colaboração.

Todavia, devemos ficar atentos quando as relações sociais estabelecidas no trabalho são desrespeitosas e violentas. Atualmente, as instituições estão atentas para coibir atos de assédio e discriminação.



O QUE É CONSIDERADO VIOLÊNCIA NO TRABALHO?

Vejamos as situações que são consideradas como 'violência no trabalho':

Assédio Moral: Humilhações constantes, críticas exageradas na frente de todos, isolamento do grupo ou receber tarefas impossíveis só para lhe prejudicar.

Assédio Sexual: Comentários sobre seu corpo, "cantadas" que lhe deixam desconfortável, convites insistentes, toques sem sua permissão ou qualquer atitude de conotação sexual que lhe incomode.

Discriminação: Ser tratado de forma diferente e injusta por causa da sua cor, gênero, orientação sexual, religião, deficiência ou qualquer outra característica sua.

O que fazer? Você não está sozinho!

Converse: Fale sobre o que está acontecendo com alguém de sua confiança (pais, amigos, professores).

Procure Ajuda: Dentro da empresa, procure seu supervisor, o setor de RH (Recursos Humanos) ou algum canal de denúncia. Eles são treinados para lidar com isso de forma sigilosa.

Anote Tudo: Se possível, registre as situações: o que aconteceu, a data, a hora e quem estava presente.

Teste seus conhecimentos: A Justiça Militar da União criou o jogo "Respeito em Jogo" para lhe ajudar a identificar e saber como agir em situações de assédio. Acesse aqui: <https://www.branchtrack.com/p/zloyqxc3>

Precisou de Ajuda? Saiba com quem falar.

Se surgirem dúvidas, problemas ou se você precisar de orientação, estas são as pessoas que podem lhe ajudar:

Seu Supervisor de Estágio: É a sua referência principal na empresa para questões do dia a dia, tarefas e aprendizado.

Recursos Humanos (RH) da Empresa: Para questões contratuais (bolsa, férias, termo de compromisso) ou problemas de relacionamento e denúncias.

Coordenação de Estágio da sua Escola: Para garantir que seus direitos estão sendo cumpridos e que o estágio está alinhado com seu curso.



DESCOMPLICANDO O “ESTAGIÊS”

Alguns termos podem parecer confusos no começo. Aqui vai uma cola rápida:

Parte Concedente: É a empresa ou o local onde você faz o estágio.

Termo de Compromisso de Estágio (TCE): É o seu contrato, o documento que oficializa tudo.

Agente de Integração: Às vezes, uma empresa parceira (como CIEE, NUBE etc.) ajuda a conectar o estudante à vaga de estágio.

Bolsa-auxílio: O nome oficial do “salário” do estagiário.

Aproveite ao máximo essa experiência!

LINKS E FERRAMENTAS ÚTEIS PARA SUA CARREIRA

Para lhe ajudar a ir ainda mais longe, separamos uma lista de sites e plataformas que podem impulsionar sua carreira, desde a busca por novas oportunidades até o desenvolvimento de habilidades importantes.

CIEE (Centro de Integração Empresa-Escola): Um dos maiores agentes de integração do país, com milhares de vagas e programas de capacitação.

Link: www.ciee.org.br

Nube (Núcleo Brasileiro de Estágios): Outra excelente plataforma focada em colocar jovens no mercado de trabalho, com testes de perfil e dicas de carreira.

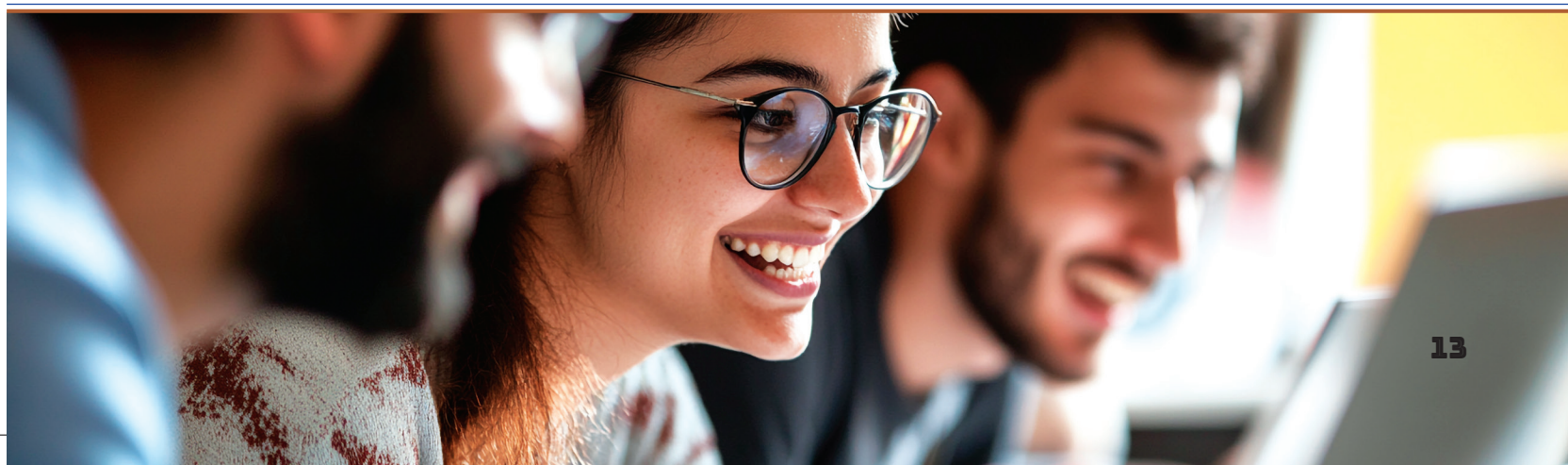
Link: www.nube.com.br

Vagas.com.br: Um dos maiores portais de emprego do Brasil, com uma seção muito forte e atualizada para vagas de estágio e *trainee*.

Link: www.vagas.com.br

LinkedIn: A maior rede social profissional do mundo. Essencial para construir sua rede de contatos (*networking*) e encontrar oportunidades.

Link: www.linkedin.com



PARA SE DESENVOLVER E APRENDER MAIS

Fundação Estudar: Oferece muito conteúdo gratuito sobre carreira, autoconhecimento, liderança e como se dar bem em processos seletivos.

Link: www.estudarfora.org.br (focado em carreira, apesar do nome)

SEBRAE: Possui diversos cursos *on-line* e gratuitos sobre empreendedorismo, finanças, *marketing* e competências essenciais para o mercado.

Link: www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/cursosonline (Para Conhecer Seus Direitos)

Lei do Estágio (Nº 11.788/2008): O *link* direto para o texto oficial que define todas as regras do estágio. É a fonte mais segura para tirar dúvidas sobre seus direitos e deveres.

Link: www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm



Referências

BRASIL. **Lei nº 11.741, de 16 de julho de 2008**. Altera dispositivos da Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996, que estabelece as diretrizes e bases da educação nacional, para redimensionar, institucionalizar e integrar as ações da educação profissional técnica de nível médio, da educação de jovens e adultos e da educação profissional e tecnológica. Diário Oficial da União: Brasília, 2008. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11741.htm>. Acesso em: 27 dez. 2025.

BRASIL. **Lei nº 11.788, de 25 de setembro de 2008**. Dispõe sobre o estágio de estudantes. Diário Oficial da União: Brasília, 2008. Disponível em: <https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2007-2010/2008/lei/l11788.htm>. Acesso em: 27 dez. 2025.

DEL PRETTE, Zilda Aparecida Pereira; DEL PRETTE, Almir. **Competência social e habilidades sociais**: manual teórico-prático. Petrópolis: Vozes, 2017.

GOLEMAN, Daniel. **Inteligência emocional**: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Tradução Berilo Vargas. Rio de Janeiro: Objetiva, 1996.

Sobre os Autores



Marcos Paulo Soares da Silva

MARCOS PAULO SOARES DA SILVA

Lattes iD: <http://lattes.cnpq.br/2243828928478933>

Orcid iD: <https://orcid.org/0009-0004-8802-8688>

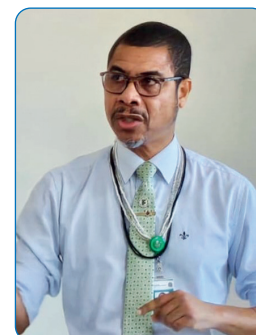
Doutor em Psicologia Social (KENNEDY, AR)
Especialista em Gestão de Instituições Públicas (IFRO).
Bacharel em Psicologia (ULBRA).

SÉRGIO NUNES DE JESUS

Lattes iD: <http://lattes.cnpq.br/9648583745536616>

Orcid iD: <https://orcid.org/0000-0002-8255-751X>

- Pós-doutor em Educação (UF, AR) e Cartografia Social-Discursiva (UEMA).
- Doutor em Educação (UTIC, PY) e Ciências da Linguagem/ Psicolinguística (UNICAP).
- Mestre em Linguística (UNIR) e Ciências Jurídicas (MUST, USA).
- Licenciado em Letras com Português/Inglês/Literaturas (UNEB) e História (UniCV).



Sérgio Nunes de Jesus



Porto Velho – RO | 2026

