

Capítulo 2

Candidatar-se num mundo de trabalho digital

Anexo 10 - Lista de verificação de 14 itens para tirar uma foto de CV de alta qualidade

1.	É habitual / legal colocar uma fotografia nos currículos no país onde pretende trabalhar?	✓	
<i>Verificar qual é a prática corrente no país e setor a que pretende candidatar-se.</i>			
<p>Determinar a inclusão de uma fotografia depende do país do trabalho a que se candidata. Em alguns países, a inclusão de uma fotografia no currículo é ilegal, principalmente porque a discriminação pode ser um assunto bastante sensível, ou devido a regulamentos rigorosos de privacidade. Noutros países, a inclusão de fotografia no CV é opcional, enquanto que noutros é obrigatória. Enquanto no Reino Unido, Canadá e Estados Unidos os recrutadores normalmente desaprovam currículos com fotografias, noutros países, particularmente na Ásia e Europa Continental, é prática comum esperar-se uma fotografia no CV. Por exemplo, em Espanha, França, Japão e China tem muito mais hipóteses de ser escolhido se incluir em foto no CV. Os empregadores em países como o Chipre, a Grécia e a Rússia, por outro lado, são um pouco mais indulgentes. Embora seja comum e muito apreciada a inclusão da fotografia na candidatura, não é necessária. Dito isto, ninguém, pode legalmente pedir-lhe que forneça uma fotografia se não o desejar. Na maioria dos países desenvolvidos, a legislação protege o seu direito à privacidade - por isso, se um potencial empregador exigir uma fotografia sem razão justificável, pode estar a infringir a lei.</p>			
2.	A fotografia vai ser tirada por um fotógrafo profissional?	✓	
<i>Tire uma fotografia de alta qualidade.</i>			
<p>É melhor de contratar um fotógrafo profissional para tirar uma fotografia do seu CV, uma vez que uma fotografia de rosto profissional dar-lhe-á uma luz significativamente melhor do que se for um amigo ou você mesmo a tirar uma rápida fotografia de si. No entanto, se não puder recorrer a um fotógrafo tenha em mente as seguintes regras: Não tire uma foto de si mesmo com baixa resolução! Não use fotografias de corpo inteiro! Use fotografias de retrato de alta qualidade!</p>			
3.	Devo ter contacto visual com o observador?	✓	
<i>Olhe diretamente para a câmara.</i>			
<p>Ao tirar uma fotografia de CV, olhe para a câmara, como faria para a fotografia do seu passaporte. Isto porque quer dar a impressão de estar confiante nas suas capacidades e experiência; como deve fazer numa entrevista cara-a-cara. Olhar o entrevistador diretamente nos olhos mostra confiança e interesse no que ele/ela diz.</p>			
4.	O rosto está bem iluminado e fácil de reconhecer?	✓	
<i>Escolha um local luminoso para tirar um foto com boa luz.</i>			

Certifique-se de que a fotografia tem a **iluminação apropriada**. Evite imagens mal iluminadas ou desfocadas, bem como efeitos especiais ou filtros. É para isto que servem o Facebook e o Instagram.

5. Utilizou uma fotografia especificamente capturada para o CV?



Tire uma fotografia específica do CV para se apresentar profissionalmente.

Uma fotografia do CV não deve ser limitada a uma fotografia de identificação que pareça aborrecida, perdendo uma boa oportunidade de ser selecionado. É sempre bom usar uma fotografia de CV com um aspeto agradável, mas não se esqueça que a sua principal razão +e causar uma primeira impressão positiva ao recrutador. Assim, na sua fotografia de CV deve **destacar o seu profissionalismo**, em vez do seu encanto!

6. Na fotografia, usa acessórios desnecessários?



Deve ter em vista um visual simples e eficaz.

Nada de fotografias de férias! Tente abster-se de acessórios desnecessários que possam cobrir parte(s) do seu rosto (como óculos de sol, chapéu, gorro) ou distrair o espectador (como colares grandes, um fato de treino colorido, uma palmeira no fundo). A primeira impressão é importante. Se o empregador não for capaz de ver imediatamente as suas características faciais, é bastante provável que não o considere no processo de recrutamento devido à sua imagem diluída!

7. As roupas são escolhidas de acordo com o trabalho?



pergunte-se que tipo de roupa deve ter na fotografia de candidatura para se adequar ao trabalho desejado e faça alguma investigação a este respeito. Lembre-se que, de um modo geral, o traje deve ser smart-casual.

A forma como está vestido é muito importante: **vista cores sólidas que complementam o seu cabelo ou olhos e um traje smart-casual.**

A fotografia de candidatura visa criar uma impressão ideal à primeira vista: **quer mostrar que se enquadra na posição desejada.** O vestuário na fotografia de candidatura deve ajustar-se ao trabalho desejado. Uma fotografia de candidatura conservadora é assim menos adequado para uma profissão criativa e vice versa. Por exemplo, se é banqueiro, deve parecer-se com um banqueiro na fotografia. As pessoas do meio criativo, como design gráfico, moda, arquitetura, artes performativas ou cinema, têm frequentemente mais liberdade para expressar a sua personalidade no currículo. **Dê a entender subtilmente através da foto que já é um funcionário da empresa para aumentar visivelmente as oportunidades de candidatura.** Contudo, existem também erros que deve evitar ao usar roupa na foto de candidatura: As mulheres não devem usar tops que mostrem os ombros ou decotes demasiado grandes. Para os homens, camisolas de manga curta são absolutamente proibidas. Para ambos os sexos, as roupas com remendos e enrugadas são um tabu para as fotografias de candidatura.

8. O cabelo assenta e a pele tem um tom natural?



O penteado é cuidado, o cabelo está bem penteado e não se levanta em todas as direções; a pele tem um tom natural.

Os especialistas de RH colocaram muito mais capacidades de liderança nas mulheres com o cabelo preso atrás do que nas mulheres com o cabelo solto. De qualquer forma, é importante que o penteado seja cuidado, que o cabelo esteja bem penteado e que não se levante em todas as direções. Por conseguinte, visitar um cabeleireiro de confiança e um fazer tratamento facial não prejudica em nada antes de tirar as suas fotos de candidatura.

9. A sua expressão facial adequa-se à mensagem que pretende transmitir a um potencial empregador?



Expresse as suas intenções sérias com um sorriso autêntico.

Evite as expressões faciais que possam lançar dúvidas sobre as suas sérias intenções, bem como aquelas em que pareça demasiado sério ou mesmo zangado. **O candidato que sorri na foto de candidatura parece imediatamente simpático e de mente aberta.** Um sorriso é mais do que suficiente para ilustrar o seu profissionalismo e caráter positivo.

Um sorriso autêntico com uma vista aberta e direta para a câmara fotográfica parece fácil, mas pode exigir alguma experimentação. Portanto, **pratique** com antecedência e trabalhe a sua **expressão facial**. Peça a amigos, ao seu parceiro ou membros da sua família que tirem algumas fotografias em casa para compreender como funcionam as diferentes expressões faciais, e encontrar uma adequada para melhorar as suas fotografias de candidatura. Além disso, experimente com diferentes posturas e perspetivas da cabeça. Mesmo uma ligeira inclinação ou torção pode mudar completamente o aspeto do seu perfil.

10. O fundo é calmo e neutro?



O fundo da fotografia deve ser neutro e sólido e combinar com o resto da imagem.

O fundo da fotografia deve ser neutro e sólido e combinar com o resto da imagem.

Idealmente a cor da parede harmoniza-se com a roupa (em fotos a cores) e a iluminação não lança quaisquer sombras feias (muito importante em fotos a preto e branco!). Se o contraste for, novamente, demasiado alto (com fundo branco calcário), os rostos vão rapidamente parecer pálidos e doentes. Nunca é aconselhável ter fundos multicoloridos, cores altamente intensas como o vermelho, néon, etc., ou daqueles com desenhos. No entanto, fotografias com fundos naturais mas desfocados, para focar apenas a pessoa, são também aceitáveis em muitas empresas nos dias de hoje. Fotografias espontâneas e desfocadas não são vendáveis porque comunicam que o candidato não está a levar a sério a sua candidatura.

11. Inseriu a fotografia diretamente na primeira folha do CV acima da primeira linha?



Verifique se no país em que se candidata é normal colocar a imagem no canto superior esquerdo ou superior direito acima da primeira linha do seu CV.

A fotografia deve ser inserida acima da primeira linha do CV. Se à direita ou à esquerda, depende dos padrões do país. Por exemplo, os empregadores na Alemanha esperam ver uma fotografia no canto superior direito do seu CV, enquanto muitos outros no canto superior esquerdo. A regra de ouro: **olhar sempre para dentro da página, nunca para fora!** Se estiver a utilizar uma página de rosto ou uma chamada terceira página, a foto da candidatura será aí incluída.

12. O formato da imagem é adequado para uma candidatura a um emprego?



Verifique o tamanho padrão das fotografias de CV no país onde é o trabalho a que se candidata.

O tamanho habitual de uma foto CV deve ser um quadrado de 5,08 cm de cada lado (5,08x5,08cm). No entanto, algumas empresas também aceitam a foto em formato de passaporte que tem uma dimensão de 4,5x3,5 cm.

13. A fotografia do CV é a preto e branco?



É preferível usar fotografias a cores.

As fotografias no currículo devem ser **a cores**. Embora não haja regras quanto a isso, as fotografias a preto e branco têm quase zero de atracção para a equipa de recrutamento do departamento de RH na maioria das empresas.

14. A fotografia parece-se consigo?



Escolha uma fotografia que se pareça consigo atualmente.

Alguma vez viu a fotografia de alguém online e depois conheceu-o pessoalmente apenas para descobrir que se parecia completamente diferente? Pode ser uma experiência incrivelmente surpreendente para qualquer pessoa, e pode fazer com que potenciais empregadores questionem a sua credibilidade, especialmente se pensarem que os está a enganar. Portanto, certifique-se de que a fotografia que utiliza é recente, e não de há cinco anos atrás!

Fontes:

[© 2017 CareerProfessor.works](#)

[Visual cv photo-tips](#)

[Fischer and Partners; Source 4: Quick Scribe](#)

[Careeraddict](#)

Nota de licença: Caso não haja indicação contrária, este documento destina-se ao uso livre ao abrigo da Creative Commons Attribution-ShareAlike: distribuição de obras derivadas apenas sob uma licença idêntica ("não mais restritiva") à licença que rege a obra original(CC BY-SA 4.0). Para ver uma cópia desta licença, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>. Os logotipos estão excluídos do licenciamento gratuito.

Aviso: Este projeto foi financiado com o apoio da Comissão Europeia. O apoio da Comissão Europeia à produção deste documento não constitui um aval ao seu conteúdo, que reflete apenas a opinião dos autores, e a Comissão não pode ser responsabilizada por qualquer utilização que possa ser feita das informações nele contidas.