

Estagiário na ‘era da IA’: como se destacar e conquistar uma oportunidade em grandes empresas

Especialista da MetLife dá dicas práticas para universitários que querem iniciar a carreira em um mercado cada vez mais tecnológico

O avanço acelerado da inteligência artificial vem transformando a rotina de trabalho em empresas de todos os setores, e o impacto é ainda mais significativo para os jovens que estão no início na carreira. Em um momento em que tecnologia e habilidades humanas caminham lado a lado, destacar-se como estagiário exige preparo, curiosidade e capacidade de adaptação.

Segundo a *Pesquisa de Inovação Semestral (PINTEC Semestral) 2024*, o uso de Inteligência Artificial no trabalho cresceu 163% na indústria brasileira entre os anos de 2022 e 2024, evidenciando a rápida incorporação da tecnologia nas operações das empresas. O movimento não se restringe à indústria: áreas como serviços financeiros, recursos humanos e atendimento ao cliente também vêm acelerando a adoção de soluções baseadas em IA, o que redefine as competências esperadas dos novos profissionais.

Nesse cenário, surge uma pergunta comum entre universitários: como se destacar como estagiário em um mercado cada vez mais impactado pela IA? Se antes o diferencial estava muito atrelado ao conhecimento técnico, hoje as empresas valorizam ainda mais as competências comportamentais combinadas à capacidade de utilizar a tecnologia de forma estratégica, sem abrir mão do pensamento crítico.

Para Gustavo Fermino, Diretor de Recursos Humanos da MetLife Brasil, a principal mudança está na postura do jovem profissional diante do aprendizado contínuo. “A IA é uma ferramenta poderosa e pode acelerar a curva de aprendizagem, ajudando o estagiário a explorar novos temas, organizar informações e ganhar repertório com mais agilidade. Mas o que realmente esperamos é abertura ao novo, curiosidade e interesse de aprender”, explica.

A seguir, o executivo compartilha dicas práticas para quem quer conquistar uma oportunidade e se destacar desde o primeiro dia:

1. Use a IA como apoio, não como atalho

Ferramentas de inteligência artificial podem ajudar na organização de ideias, na pesquisa e na produtividade. Mas é fundamental revisar, adaptar e imprimir pensamento próprio no que é produzido. O olhar crítico é indispensável, e a responsabilidade é sempre da pessoa que está executando a tarefa.

2. Desenvolva pensamento analítico

Saber interpretar dados, questionar informações e propor melhorias é uma competência cada vez mais valorizada. A IA fornece insumos, mas é o profissional que precisa transformá-los em insights.

3. Invista em habilidades comportamentais

Comunicação clara, escuta ativa, colaboração e postura profissional continuam sendo decisivas. Em ambientes híbridos, saber se posicionar e manter conexões é um diferencial.

4. Demonstre curiosidade e protagonismo

Buscar entender o negócio, não ter medo de fazer perguntas e se voluntariar para novos projetos e desafios mostram maturidade e interesse real pelo aprendizado.

5. Entenda o propósito da empresa

É importante compreender como o trabalho contribui para a estratégia e o sucesso da organização.

“Na MetLife, quando lançamos o programa de estágio, ele é desenhado para oferecer uma jornada de desenvolvimento que combina vivência prática, contato com lideranças e exposição a projetos diversos. Não buscamos apenas estudantes que dominem tecnologia, mas jovens que queiram crescer junto com a empresa, contribuindo com novas ideias e aprendendo continuamente”, reforça Fermينو.

Em um mercado em constante transformação, a mensagem é clara: a IA pode potencializar talentos, mas são as competências humanas que continuam abrindo portas.

Para saber mais sobre o programa de estágio na MetLife Brasil e se candidatar para uma oportunidade, acesse [Inscrição programa NextGen 2026.1](#)

Sobre a MetLife

A MetLife, Inc. (NYSE: MET), por meio de suas subsidiárias e afiliadas ("MetLife"), é uma das principais empresas de serviços financeiros do mundo, oferecendo seguros, anuidades, benefícios para funcionários e gestão de ativos para ajudar seus clientes individuais e corporativos a navegar por um mundo em constante transformação. Fundada em 1868, a MetLife opera em mais de 40 mercados em todo o mundo e ocupa posições de liderança nos Estados Unidos, Japão, América Latina, Ásia, Europa e Oriente Médio. Para obter mais informações, acesse www.metlife.com.br

Informações à imprensa:

E-mail: metlife@fsb.com.br