

STAR vs. PAR

Duas formas de estruturar sua resposta em inglês. Uma delas vai economizar seu fôlego (e a paciência do entrevistador).

@iwonaguerino

STAR

SITUATION · TASK · ACTION · RESULT

O método clássico. Você conta o contexto, explica sua função na situação, descreve o que fez e, só depois de tudo isso, chega ao resultado. Quatro etapas, quatro respiradas.

PAR

PROBLEM · ACTION · RESULT

A versão direta ao ponto. Você junta situação e tarefa em um único "problema", vai direto para o que fez e fecha com o resultado. Três etapas, sem enrolação.

Por que isso importa numa entrevista em inglês: quanto mais tempo você fala, mais chance tem de travar, buscar uma palavra ou perder o fio da meada. PAR reduz o espaço para erro sem deixar sua resposta mais fraca. Abaixo, veja a mesma pergunta respondida das duas formas.

Conte sobre uma vez que você lidou com um colega difícil

Tell me about a time you dealt with a difficult team member.

STAR



SITUAÇÃO No meu último emprego, eu trabalhava num projeto de marketing com uma equipe de cinco pessoas. **TAREFA** Eu era responsável por entregar o cronograma da campanha, mas um dos designers estava sempre atrasando as entregas e isso afetava todo o time. **AÇÃO** Marquei uma conversa individual com ele, perguntei o que estava dificultando o trabalho dele, e descobri que ele estava sobrecarregado com outro projeto. Ajustei os prazos internos e criamos um sistema de check-in duas vezes por semana. **RESULTADO** Depois disso, as entregas voltaram ao normal e a campanha foi lançada dentro do prazo.

At my last job, I was working on a marketing project with a team of five people. I was responsible for the campaign timeline, but one of the designers kept missing deadlines, which affected the whole team. I set up a one-on-one conversation with him, asked what was making things difficult, and found out he was overloaded with another project. I adjusted our internal deadlines and set up a twice-weekly check-in. After that, deliveries went back to normal and the campaign launched on time.

PAR



PROBLEMA Um designer da minha equipe estava atrasando entregas e isso comprometia o cronograma da campanha. **AÇÃO** Conversei com ele individualmente, entendi que estava sobrecarregado, e criamos check-ins semanais para reorganizar as prioridades. **RESULTADO** As entregas normalizaram e lançamos a campanha no prazo.

A designer on my team kept missing deadlines, which put our campaign timeline at risk. I talked to him one-on-one, learned he was overloaded, and we set up weekly check-ins to reprioritize his work. Deliveries normalized and we launched the campaign on time.

Conte sobre uma vez que você cometeu um erro no trabalho

Tell me about a time you made a mistake at work.

STAR



SITUAÇÃO Numa das minhas primeiras semanas em um cargo novo, eu estava enviando uma proposta comercial para um cliente importante. **TAREFA** Era minha responsabilidade revisar os valores antes do envio. **AÇÃO** Percebi, algumas horas depois de enviar, que tinha usado uma versão antiga da planilha com preços desatualizados. Entrei em contato imediatamente com o cliente, expliquei o erro com transparência e reenviei a versão correta no mesmo dia. **RESULTADO** O cliente valorizou a honestidade e a rapidez na correção, e fechamos o contrato normalmente.

In one of my first weeks at a new role, I was sending a business proposal to an important client. It was my responsibility to review the figures before sending. A few hours after sending it, I realized I had used an outdated version of the spreadsheet with old prices. I contacted the client immediately, explained the mistake transparently, and resent the correct version that same day. The client appreciated the honesty and the quick fix, and we closed the contract as planned.

PAR



PROBLEMA Enviei uma proposta comercial com preços desatualizados por engano. **AÇÃO** Avisei o cliente imediatamente, expliquei o erro com transparência e reenviei a versão correta no mesmo dia. **RESULTADO** O cliente valorizou a rapidez e fechamos o contrato normalmente.

I mistakenly sent a business proposal with outdated prices. I notified the client right away, explained the mistake transparently, and resent the correct version that same day. The client appreciated the quick response and we closed the contract as planned.

Conte sobre uma vez que você precisou convencer alguém

Tell me about a time you had to persuade someone.

STAR



SITUAÇÃO Eu queria implementar uma nova ferramenta de gestão de projetos na minha equipe, mas meu gestor era resistente a mudanças e preferia manter a planilha que já usávamos.

TAREFA Eu precisava mostrar que a mudança valeria o esforço de adaptação de todo o time.

AÇÃO Preparei uma demonstração com dados reais do nosso fluxo de trabalho, mostrando quanto tempo perdíamos atualizando a planilha manualmente, e propus um teste de duas semanas com a nova ferramenta antes de qualquer decisão definitiva. **RESULTADO** Meu gestor aceitou o teste, a equipe economizou cerca de três horas por semana, e a ferramenta foi adotada oficialmente no mês seguinte.

I wanted to bring in a new project management tool for my team, but my manager was resistant to change and preferred sticking with the spreadsheet we already used. I needed to show that the switch would be worth the adjustment for the whole team. I prepared a demonstration using real data from our workflow, showing how much time we lost updating the spreadsheet manually, and proposed a two-week trial with the new tool before any final decision. My manager agreed to the trial, the team saved about three hours a week, and the tool was officially adopted the following month.

PAR



PROBLEMA Meu gestor era resistente a trocar nossa planilha manual por uma ferramenta de gestão de projetos. **AÇÃO** Apresentei dados reais sobre o tempo perdido e propus um teste de duas semanas antes de decidir. **RESULTADO** Ele aceitou, economizamos três horas por semana e a ferramenta foi adotada oficialmente.

My manager was resistant to replacing our manual spreadsheet with a project management tool. I presented real data on the time we were losing and proposed a two-week trial before deciding. He agreed, we saved three hours a week, and the tool was officially adopted.

Conte sobre uma vez que você precisou aprender algo rápido

Tell me about a time you had to learn something quickly.

STAR



SITUAÇÃO Numa empresa anterior, a pessoa responsável por um software de análise de dados saiu de repente, uma semana antes de um relatório trimestral importante. **TAREFA** Fiquei responsável por assumir aquele trabalho sem nunca ter usado a ferramenta antes. **AÇÃO** Passei dois dias estudando tutoriais e a documentação oficial, pedi quinze minutos de ajuda de um colega de outro time que já conhecia o sistema, e criei minhas próprias anotações para consultar durante o processo. **RESULTADO** Consegui entregar o relatório no prazo, com apenas um pequeno ajuste solicitado pela diretoria, e depois disso passei a ser a referência interna daquela ferramenta.

At a previous company, the person responsible for a data analysis tool left suddenly, a week before an important quarterly report. I became responsible for that work without ever having used the tool before. I spent two days studying tutorials and the official documentation, asked a colleague from another team for fifteen minutes of help since he already knew the system, and made my own notes to reference along the way. I managed to deliver the report on time, with only one small adjustment requested by leadership, and after that I became the internal go-to person for that tool.

PAR



PROBLEMA Precisei assumir um software de análise de dados que nunca tinha usado, uma semana antes de um relatório importante. **AÇÃO** Estudei tutoriais, pedi ajuda pontual de um colega e criei minhas próprias anotações. **RESULTADO** Entreguei o relatório no prazo e me tornei referência interna na ferramenta.

I had to take over a data analysis tool I'd never used, a week before an important report. I studied tutorials, got quick help from a colleague, and made my own notes. I delivered the report on time and became the internal go-to person for the tool.

Qual método usar?

Se o seu inglês já está afiado, STAR pode funcionar bem, desde que você treine para não se alongar demais. Mas se o inglês ainda é um desafio, PAR é a escolha mais segura: menos frases para construir, menos chance de travar no meio da resposta e um resultado que soa igualmente confiante.

O objetivo não é decorar um roteiro. É chegar ao ponto sem perder a clareza.

[@iwonaguerino](#)