

# À procura de um novo emprego

Procurar emprego é um dos projetos mais difíceis da vida profissional. A necessidade de buscar uma colocação surge de diferentes situações e, em quase todas elas, marca o início de uma fase de muita insegurança.

Adotar um método pode facilitar essa busca, amenizar a angústia e aumentar as chances de sucesso. Veja nesta e na próxima edição os conselhos dos especialistas sobre como procurar um emprego.

## 1 Como começar?

Antes de responder anúncios e enviar currículos, é preciso avaliar cuidadosamente a situação e os objetivos de longo prazo. O emprego é importante, mas é apenas uma parte da carreira e do projeto de vida de uma pessoa. Assim, comece por uma auto-avaliação.

### Faça listas:

1. dos pontos positivos e negativos da sua personalidade
2. dos empregos que já teve
3. das suas habilidades e experiências profissionais
4. dos cursos e treinamentos feitos ou em andamento
5. do que gosta de fazer e do que não gosta
6. do que sabe fazer e do que não sabe

7. do que poderia fazer, agora, para adquirir novas habilidades e conhecimentos para completar sua formação

8. do que está disposto a negociar ou mudar - salário, mudança de cidade ou estado, etc.

9. dos tipos de empregos mais adequados ao seu perfil

Conhecendo bem a situação, sua candidatura a determinada vaga será mais objetiva e consistente e, conseqüentemente, será mais fácil mostrar que você é a pessoa certa para o cargo. Por outro lado, com os pés no chão, é possível evitar concorrer a vagas que exigem maior qualificação, habilidade e experiência do que as que você tem, evitando frustrações e decepções.

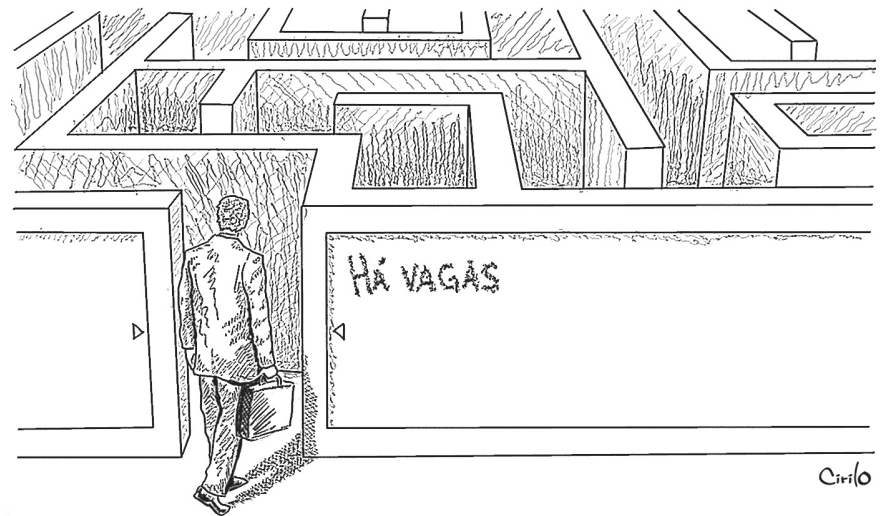
## 2 Motivação é decisiva

Se a procura de emprego pode ser uma tarefa muito desgastante, cheia de dificuldades, por outro lado, as chances de obter uma vaga são muito maiores para as pessoas com atitude positiva. É necessário, portanto, manter o equilíbrio psicológico apesar dos eventuais insucessos. Para isso, considere que:

- > A procura de emprego não é um pedido feito a alguém, mas uma oferta de serviços.
- > Você não está desocupado e sim desempregado. Procurar emprego já é um trabalho em si, que está sendo feito para garantir o seu sucesso.
- > Cada fase é uma experiência que pode ser necessário repetir, com atitude positiva e dinamismo.
- > As dificuldades e problemas devem ser admitidos para que possam ser resolvidos.
- > Paciência é essencial: os processos de recrutamento são longos, a concorrência intensa, e a oferta, menor do que a procura.
- > Testes, provas e questões são usados para avaliar e não para intimidar os candidatos. São apenas ferramentas a

serem interpretadas e respondidas.

- > Há duas formas de enxergar a demissão: a negativa (sentimento de fracasso ou injustiça, desânimo, revolta, amargura, etc.) e a positiva (experiência difícil, mas repleta de ensinamentos para quem se dispuser a se auto-avaliar e seguir em frente). Somente a segunda pode ajudá-lo a conseguir um novo emprego.
- > Perseverança, honestidade, organização e pontualidade são qualidades muito apreciadas pelas empresas e facilmente identificadas em processos seletivos.
- > Manter bons relacionamentos, mesmo com pessoas não diretamente ligadas a sua busca por emprego, é essencial.
- > Sua imagem fala sobre você antes mesmo de ter tido a chance de dizer "bom dia". Cuide da sua mente e do seu corpo: saúde e bem-estar cativam e elevam a auto-estima.
- > Manter-se informado é fundamental. Leia jornais, revistas, etc., especialmente sobre as novidades na área em que atuam as empresas em que pretende uma vaga.



## 3 Divulgando seus serviços

O próximo passo é descobrir os potenciais empregadores. É hora de comprar os jornais, conversar com as pessoas e fazer outras listas:

- > dos possíveis empregadores;
- > dos contatos que você tem em cada uma dessas empresas;
- > das pessoas que possam saber de uma vaga (familiares, amigos, professores, ex-colegas, ex-chefes, etc.) em outras empresas; e
- > das agências de empregos da sua cidade.

Feito isso, é hora de entrar em contato com os possíveis empregadores. Veja como:

### Recorrendo ao seu contato

Ao contrário do que muitos pensam, não há nada de errado em ser indicado por outra pessoa. Cada vez mais as empresas estão inclinadas a contratar pessoas com boas referências profissionais. Mas não espere que seu contato lhe consiga o emprego. Ele apenas deve apresentar seu nome à empresa e recomendá-lo como alguém apto a ocupar a vaga. O resto é com você. É preciso caprichar no currículo e preparar-se bem para a entrevista, até para que seu contato seja reconhecido como alguém criterioso e de bons relacionamentos.

### Procurando uma agência de empregos

Os anúncios em agências na internet facilitam a vida de quem busca um emprego e cada vez mais empresas estão recorrendo a esse serviço. Entretanto, fique de olho. Verifique se são idôneas e certifique-se de que entendeu tudo sobre taxas e exigências. Além disso, não acredite em promessas milagrosas. Conseguir um emprego é difícil e uma agência que diga o contrário pode ser mal-intencionada.

O Ministério do Trabalho e Emprego oferece, por meio do Sistema Nacional de Empregos (Sine), apoio para recolocação profissional. Verifique se existe uma agência do Sine na sua cidade e inscreva-se.

### Ao telefone

Para responder a um anúncio ou para saber se existe alguma vaga, tome alguns cuidados ao telefonar:

- > Faça um resumo do que pretende falar.
- > Se telefonar de telefone público, procure ter dinheiro ou fichas suficientes para uma chamada longa.
- > Tenha à mão caneta e papel e o seu currículo.
- > Apresente-se e diga o motivo pelo qual telefonou.
- > Anote o nome e setor das pessoas com quem falou e todos os detalhes sobre eventual vaga. Na dúvida, pergunte.
- > Seja educado, mas sem excessos.
- > Envie seu currículo à pessoa encarregada da seleção.

### Respondendo a um anúncio

Seja na internet ou no jornal, o importante ao responder a um anúncio é:

- > siga as orientações do anúncio e da área de recursos humanos;
- > não dê informações não solicitadas;
- > não minta ou omita o descumprimento de qualquer dos requisitos exigidos; e
- > não se deixe iludir por anúncios com promessas absurdas ou irrealizáveis.

### Anunciando seus serviços

Anuncie seus serviços no jornal e/ou na internet. Um bom anúncio deve ser:

- > correto (sem erros de Português), compreensível e de fácil leitura (não use muitas abreviaturas);
- > conciso (dê o máximo de informação com o mínimo de palavras) e objetivo (ressalte os aspectos mais importantes);
- > direto (use uma linguagem direta do tipo "Procuro..."); e
- > de formato agradável (destaque as palavras que melhor definem a sua qualificação profissional ou o tipo de trabalho que procura), de preferência na horizontal.

Analise ainda em qual jornal, seção e formato publicar, em quais dias e com que frequência (é preciso conhecer os jornais e acompanhar outros anúncios para identificar qual a melhor opção). Na internet, busque os sites especializados e inscreva-se. Lembre-se que é necessário atualizar o currículo constantemente.

## Saiba mais

Ministério do Trabalho e Emprego  
Esplanada dos Ministérios, bloco F  
Brasília (DF) - CEP 70059-900  
(61) 3317-6000  
[www.mte.gov.br](http://www.mte.gov.br)

Sistema Nacional Emprego (Sine)  
[www.mte.gov.br/sine](http://www.mte.gov.br/sine)

Site do Sine no seu estado  
[www.sine.sigla.do.seu.estado.gov.br](http://www.sine.sigla.do.seu.estado.gov.br)

Exemplo: Sine Santa Catarina  
[www.sine.sc.gov.br](http://www.sine.sc.gov.br)

Central de Trabalho e Emprego  
0800 61-0101 - Regiões Sul e Centro-Oeste, e estados do Acre, Rondônia e Tocantins.  
0800 285-0101 - Regiões Sudeste, Nordeste e Norte, exceto Acre, Rondônia e Tocantins.



Desempregado há mais de um ano, Luciano Santos procura ocupação na Agência do Trabalhador, em Brasília: chances maiores para quem tem atitude positiva