5 dicas
Recolocação Profissional

Introdução
Recolocação Profissional

Prezado(a),

Preparamos este material especialmente para você, como forma de apoio em seu processo de recolocação profissional.

Aproveite esta oportunidade para refletir e se preparar para novos desafios, novas conquistas e realizações.

Lembre-se que outras oportunidades poderão surgir e recomendamos que você esteja aberto a essas possibilidades.

Avalie também as possíveis propostas de trabalho, considerando as novas legislações trabalhistas e os contratos de trabalho que podem ser: temporário ou por prazo indeterminado.

Torcemos para que seja muito em breve!

01
Documentação

Sua carteira de trabalho deverá ter espaço para novos contratos de trabalho. Caso não haja, providencie a emissão de uma nova carteira, procurando uma das agências do Ministério do Trabalho. No final desta cartilha, você encontrará a lista das unidades de atendimento.

Guarde com cuidado junto ao seu CPF, título de eleitor e certificado de reservista (para os homens).

Todos esses documentos são fundamentais para sua nova admissão e deverão ser guardados com zelo.

02
Seus Direitos

Caso você tenha sido desligado da empresa onde trabalhava e está disponível no mercado de trabalho, você tem direito aos benefícios do governo federal. No entanto, estes benefícios têm critérios pré-estabelecidos pelo governo e/ou entidades sindicais e somente eles têm condições de julgar se você tem direito ou não.

Seguro Desemprego

O Seguro Desemprego é um programa do Governo Federal destinado à proteção do trabalhador quando ele é demitido sem justa causa.

Para solicitar o benefício, é necessário realizar o agendamento por um dos canais abaixo:

- Site - saaweb.mte.gov.br
- Telefone - 158 (ligação gratuita).
- Aplicativo Carteira de Trabalho Digital.

FGTS – Multa e Saque

Todo trabalhador com carteira assinada, que foi demitido sem justa causa tem direito a sacar o FGTS (Fundo de Garantia por Tempo de Serviço) depositado pela empresa e de receber uma multa rescisória de 40% sob o saldo do FGTS, também paga pela empresa.

O FGTS pode ser sacado em uma agência da Caixa Econômica Federal, após o acerto de contas com a empresa. Também pode ser sacado em um correspondente Caixa Aqui, Unidades Lotéricas e terminais de Autoatendimento - Caixas 24 horas (é necessário ter o Cartão Cidadão). Nesses casos, são permitidos saques de até 3 mil reais.

Para sacar é preciso levar os seguintes documentos:

- Carteira de Trabalho;
- Documento de Identificação;
- Número de inscrição do PIS/PASEP/NIS;
- Chave de saque (emitido pela empresa);
- Termo de Quitação da Rescisão do Contrato do Trabalho (TQRCT).

03
Seu currículo

O currículo é a porta de entrada do candidato para o mercado de trabalho e deve reunir, de maneira clara e objetiva, informações sobre as suas experiências profissionais e estar de acordo com o cargo que você procura.

Veja algumas dicas de como elaborar um currículo:

Dados pessoais: informe seu nome completo, idade, estado civil, bairro, cidade, telefones (celular, residencial ou para recados) e e-mail. Números de documentos pessoais não são necessários;

Objetivo ou Área de Interesse: Deixe claro qual é o seu interesse, seja direto e simples. Informe sua a área de atuação ou outro direcionamento.

Formação Acadêmica: Informe a sua formação (ensino médio, graduação, curso técnico). Se tiver mais de uma, coloque todas e comece pela mais recente. Informe o nome da instituição, início e término de cada curso (ou previsão de término, se ainda estiver cursando).

Histórico Profissional: Uma das partes mais importantes do currículo. Nela, você deve apresentar sua experiência profissional, onde atuou, quais cargos e o período.

Cursos Complementares: Relate os cursos que você possui, incluindo reciclagens de cursos obrigatórios. Não deixe de escrever, além do nome do curso, a instituição em que você cursou, período/carga horária e validade (se aplicável) de cada curso.

Idioma: Se você tem conhecimento de outra língua estrangeira, informe o idioma e o nível. Seja verdadeiro, pois o idioma pode ser testado.

Canais para envio de currículo:

Sistema Automatizado de Gestão da Empregabilidade – SAGE. A ferramenta foi criada com o objetivo de facilitar e tornar mais ágil e eficiente a seleção de candidatos por parte de empresas que atuam em São João da Barra, reunindo em uma única plataforma digital todos os currículos cadastrados no Balcão de Empregos da Prefeitura de São João da Barra.

Acesse o endereço: **www.sistemasage.com.br** e cadastre seu currículo.

Outro canal para cadastro de currículos é a Rede de Empregabilidade do Porto do Açu - Programa que concentra, em um único banco de dados, os currículos dos profissionais que se cadastram no site, incluindo os trabalhadores que atuam e que já aturam no Complexo do Porto do Açu.

A Rede de Empregabilidade é administrada pela Porto do Açu e pode ser acessada pelo site: **www.vagas.com/rede-de-empregabilidade**

O cadastro nos sistemas mencionados acima são gratuitos, mas a realização do cadastro não significa garantia de emprego.

Lembramos que também há oportunidades de empregos em toda cidade e região, uma delas pode ser interessante a você. Para isso utilize os balcões de empregos das cidades e, principalmente, os de São João da Barra e Campos dos Goytacazes.

04
Entrevistas de Emprego
atenção às boas práticas

Seja Pontual: Procure chegar com antecedência ao local da entrevista. Caso seja um lugar novo para você, estude o seu percurso e se antecipe, levando em conta imprevistos como trânsito e atraso no transporte público.

Vestimenta: Na hora da entrevista, dê preferência a calça comprida, camisa de manga longa e calçado fechados. Evite camisas de time ou de propaganda partidária.

Conheça a vaga: Antes da entrevista, procure informações sobre a vaga e a empresa que você está se candidatando. Demonstrar interesse já é um bom começo.

Além disso, lembre-se sempre na hora da entrevista:

- Conheça seu currículo;
- Nunca minta;
- Evite falar mal ou menosprezar suas experiências anteriores;
- Fale com firmeza e seja claro;
- Responda de forma objetiva as perguntas;
- Evite fumar antes da entrevista ou chegar mascando chiclete;
- Se ficou com dúvidas faça perguntas ao final da entrevista.

05
Suas finanças

Ter um planejamento financeiro é muito importante, já que nunca se sabe quais serão os próximos desafios. Quando você estiver trabalhando, crie o hábito de poupar um pouco sempre todos os meses. Assim, em um momento de emergência, você terá sempre uma reserva de dinheiro para ajudar.

Alguns comportamentos podem te ajudar a economizar:

- Procure gastar menos do que você ganha;
- Reserve 10% de sua renda todos os meses;
- Sempre que possível, pague suas compras à vista;
- Não faça dívidas que você não pode pagar;
- Evite dívidas e/ou parcelamentos de mais de um ano.

Endereços
Úteis

Ministério do Trabalho e Emprego – Campos dos Goytacazes

Rua Acyr Bastos, 17, Centro
Campos dos Goytacazes
Tel: (22) 2724-5446

Balcão de Oportunidades - São João da Barra.

Avenida Rotary, 783, Centro.
Tel: (22) 3199-9631 (ramal: 334)

Balcão de Oportunidades - Campos dos Goytacazes.

Av. José Alves de Azevedo, 253 - Centro - Segundo Piso do Terminal Rodoviário Roberto Silveira.
Tel: (22) 2731-6397

Ferramentas e sites de vagas e currículos

Sistema SAGE: www.sistemasage.com.br

Rede de Empregabilidade – Porto do Açu: www.vagas.com/rede-de-empregabilidade

GNA
GÁS NATURAL AÇU

Fale com a GNA

A GNA possui canais de comunicação gratuitos para falar com as comunidades. Em caso de dúvidas, sugestões, elogios ou reclamações, entre em contato por meio dos canais abaixo:

0800 591 2094

Segunda a sexta-feira, das 8h às 20h.

https://canalconfidencial.com.br/dialogocomacomunidade/