

The background of the slide is a solid light red color, overlaid with a repeating pattern of white line-art icons representing viruses or bacteria. These icons are scattered across the entire page, with some appearing larger and more prominent than others.

# COVID-19

## FIQUEI DESEMPREGADO... E AGORA?



A **pandemia COVID-19** trouxe consigo não apenas **preocupações de saúde** e muitas **incertezas**, mas também uma nova **crise económica**: muitas pessoas perderam rendimentos ou ficaram **desempregadas**.

Pode ter ficado desempregado/a repentinamente ou após um período de layoff. Pode ter sido dispensado/a ou o seu negócio próprio não ter sobrevivido às dificuldades. **Se, por algum motivo, ficou desempregado/a, está numa situação que pode ter um grande impacto em diversos aspectos da sua vida.**

Ficar desempregado durante uma pandemia acrescenta ainda mais stresse e sofrimento a um momento que, por si só, pode ser doloroso. Para além da **angústia financeira** que causa, o stresse de ficar desempregado/a também pode afectar o nosso **humor**, as nossas **relações** com os outros (sobretudo aqueles que nos são mais próximos), a nossa **Saúde Psicológica** e o nosso **bem-estar**.



O **emprego** é, frequentemente, mais do que uma forma de sobrevivermos e ganharmos dinheiro. **Dá sentido e significado à nossa vida**, faz-nos sentir úteis, dá-nos um objectivo para nos levantarmos todos os dias e **influencia quem nós somos e o reconhecimento dos outros. Por isso, é natural que ficar sem emprego nos possa fazer sentir:**

- **Magoados, tristes** (“Sinto-me tão em baixo que nem consigo fazer nada”).
- **Zangados, injustiçados** (“Que injusto! Não mereço...”).
- **Traídos** (“Sempre fiz tanto pelo meu chefe, não estava mesmo à espera disto...”).
- **Culpados** (“o que é que fiz de errado?”).
- **Sem valor** (“não sirvo para nada”).
- **Impotentes**, sem controlo na nossa vida.
- **Sem esperança** no futuro.
- **De “luto”** por aquilo que perdemos (uma identidade profissional, autoconfiança, uma rotina diária, amigos e colegas de trabalho, segurança económica).
- **Necessidade de questionar** quem somos e quem seremos a partir de agora.
- **Angustiadados** (“como é que vou gerir as despesas? Será que vou encontrar um novo emprego? Será que a economia vai ser capaz de recuperar?”)

É importante saber que **não está sozinho**. Neste momento, muitas pessoas enfrentam a mesma incerteza e os mesmos desafios. E, embora o **stress de perder o emprego** possa ser sentido como **esmagador**,

---

**HÁ VÁRIAS COISAS QUE PODEMOS FAZER PARA GANHAR CONTROLO DA SITUAÇÃO, MANTER UMA ATITUDE POSITIVA E BEM-ESTAR, ASSIM COMO ENCONTRAR UM CAMINHO PARA O NOSSO PERCURSO PROFISSIONAL.**

---



Deixamos algumas sugestões para antes e para quando “partir para a acção” e procurar um emprego.

# ANTES DE PROCURAR UM EMPREGO..

**Dê algum tempo a si próprio para se adaptar à nova realidade.** Fazer o “luto” pela perda do seu emprego e ajustar-se à situação de desemprego pode levar algum tempo. Mesmo os sentimentos mais desagradáveis vão passar, mas é importante reconhecê-los e permitir-se senti-los.

**Fale com alguém** em quem confie sobre como se sente – pode ajudá-lo a lidar com a perda, os sentimentos negativos e a “seguir em frente”. Falar com alguém e sentir-se escutado e compreendido contribui muito para diminuir a ansiedade e o stresse e pode até trazer-nos novas possibilidades. Não resista a partilhar as suas dificuldades por vergonha, medo de ser julgado ou de constituir um “peso” para alguém – na verdade, quando confiamos em alguém, o mais provável é tornarmos mais forte essa relação. Um Psicólogo também pode ajudar ([www.encontreumasaida.pt](http://www.encontreumasaida.pt)).

**Aceite a situação: está (temporariamente) desempregado.** Antes de partir para acção e encontrar um novo emprego, é preciso reconhecer quão doloroso foi perder o emprego anterior – como foi injusto, a insensibilidade do processo de des-

pedimento, como poderia ter evitado a situação ou como tudo podia ser diferente se o desemprego não tivesse acontecido - mas não vale a pena “repisar o assunto”. “Está” desempregado. Não “é” desempregado. Ninguém “é” desempregado, mas todos poderemos vir a “estar” desempregados e estar desempregado não tem de ser para sempre, não tem de definir quem somos. É um período difícil, mas vai terminar.

**Saiba que estar desempregado não equivale a “ser um falhado”.** Para além de poder acontecer a qualquer pessoa, independentemente do seu sucesso e competência profissionais, estar desempregado é um momento natural nos percursos de carreira actuais, tal como é natural mudar várias vezes de emprego e ter experiências profissionais em áreas bastante diferentes. Os momentos de desemprego não são situações negativas e sem valor para a experiência profissional, pelo contrário, podem permitir um conjunto de aprendizagens muito úteis para o(s) emprego(s) seguintes(s) e até para reorientar a sua carreira profissional, dependendo da forma como vive esse período de transição.

**Apoie-se na sua família.** Sempre que possível, não tente resolver a situação de desemprego sozinho. O apoio da sua família pode ajudá-lo a ultrapassar este período, conte com as pessoas que se preocupam consigo e diga-lhes como o podem ajudar. É natural que também estejam preocupadas (a situação de desemprego não nos afecta só a nós, mas também à nossa família), por isso, crie oportunidades para que possam todos falar sobre o assunto. Mas não se esqueça de tirar algum tempo para passarem bons momentos juntos – independentemente dos problemas que a situação de desemprego pode trazer, é importante haver momentos de relaxamento e diversão que contribuem para que a família a mantenha uma atitude positiva.

**Encontre outras actividades através das quais se sinta realizado.** O trabalho que fazemos é responsável por parte da nossa identidade, mas não é a única fonte de sentimentos de realização e satisfação. À questão habitual “O que faz?”, não precisamos de responder apenas com a nossa actividade profissional. Invista nos seus hobbies (em hobbies antigos ou na descoberta de novos), em expressar-se criativa e artisticamente (através da escrita, da pintura, da fotografia), em actividades desportivas ou em experiências de voluntariado ou em momentos de aprendizagem e desenvolvimento pessoal e profissional.

**Faça uma lista de características e experiências positivas.** Experimente fazer uma lista de todas as coisas que gosta e admira em si próprio (comportamentos, competências, ca-

racterísticas de personalidade, aprendizagens que fez e sucessos que teve). Escreva sobre o que o deixa orgulhoso, as situações em que se sentiu bem consigo próprio, os projectos bem-sucedidos, resistindo a desvalorizá-los ou a julgar-se criticamente, para se lembrar dos seus pontos fortes e experiências positivas.

**Cuide de si.** Procure manter as suas rotinas habituais – hábitos de sono e descanso incluídos – alimente-se de forma saudável e pratique exercício físico (uma caminhada de 20 minutos pode ajudar a diminuir o stresse e aumentar a boa disposição). Não se isole, mantenha contactos regulares com familiares e amigos.

**Se é Pai, Mãe ou Cuidador/a de crianças pequenas,** recorde-as de que, independentemente das dificuldades financeiras que a família possa estar a viver, decorrentes da situação de desemprego, elas podem investir nas suas aprendizagens, nos seus processos escolares e crescerem para serem adultos bem-sucedidos. Enfatize que todas as pessoas têm dentro delas capacidades que as ajudam a atingir objectivos. Em períodos mais difíceis, de maior stresse e ansiedade familiares, é ainda mais importante dizer às crianças que as ama, que se preocupa com elas e que estará sempre disponível para cuidar delas. Dê-lhes esperança de que superarão juntos os desafios que hoje enfrentam.

# QUANDO “PARTIR PARA A ACÇÃO” E PROCURAR UM EMPREGO...

» **Concentre-se no que pode controlar.** Não pode controlar se o vão chamar para uma entrevista/emprego ou decidir aceitar a sua candidatura. Mas pode controlar o que faz durante o período de desemprego – pode investir na aprendizagem de novos conhecimentos e desenvolver competências, na realização de um CV e/ou perfil profissional na rede social LinkedIn, por exemplo.

» **Faça e siga um plano.** Encontrar trabalho, dá muito trabalho. Na verdade, é um “trabalho a tempo inteiro”. Divida este desafio em pequenas tarefas ou passos intencionais. Estabeleça prioridades. Se, porventura, a sua pesquisa por emprego não estiver a obter o resultado desejado, pare e repense os seus objectivos e estratégias.

» **Encontre um foco.** Defina um objectivo concreto para a sua procura de emprego e um perfil específico de empregos aos quais se quer candidatar. “Eu faço qualquer coisa – só quero trabalhar” é um pensamento natural, quando precisamos de recuperar uma fonte de rendimento. No entanto, pode não ser a estratégia que nos garante mais possibilidades de ter um re-

sultado positivo na procura de emprego. É importante definir o nosso perfil de competências principais e o tipo de função e local de trabalho que queremos – ajudar-nos-á a preparar a candidatura e potenciará a correspondência entre o que o mercado de trabalho pede e aquilo que temos para oferecer. Em vez de “preciso muito de emprego”, procure pensar em “sou a pessoa indicada para fazer X”. O que é que o mercado de trabalho pode ganhar com o seu contributo?



» **Reflicta sobre as suas competências.** Nem sempre é fácil pensarmos sobre nós próprios, mas quando procuramos emprego é essencial conhecer bem as nossas competências e os nossos objectivos. Para construir um curriculum vitae, ir a uma entrevista de selecção ou enviar emails com candidaturas é necessário sabermos responder a algumas perguntas sobre nós mesmos – por exemplo, o que sabemos fazer melhor? O que queremos fazer com as nossas competências? Sendo que, é importante notar, as nossas competências relevantes não são apenas da esfera profissional (por exemplo, pode ser pertinente saber cozinhar muito bem ou já ter cuidado de familiares acamados). Experimente perguntar a alguém que o conheça bem, que características e competências lhe reconhece.

» **Explore o Mercado de Trabalho.** Comece por pensar na região onde vive e/ou onde pretende trabalhar. Que indústrias, actividades comerciais ou outros tipos de entidades existem nessas localidades? Que tipo de perfil têm as pessoas que trabalham nessas zonas (qual o nível de habilitação que têm, que tipo de experiências profissionais são valorizadas)? Que necessidades tem o mercado neste momento? (por exemplo, existe alguma actividade sazonal que necessite de colaboradores?).

» **Active a sua rede de contactos,** que é com quem diz, faça networking. Falar com outras pessoas é uma das melhores formas de procurar emprego – quando familiares e amigos sabem que estamos à procura de emprego, e conhecem as nossas características e competências, podem indicar o nosso nome a alguém que precise dos nossos serviços (não se





trata de uma “cunha”, mas de alguém que conhece as nossas competências e nos recomenda) ou sinalizar-nos oportunidades que surjam. Pode ainda estabelecer contacto com antigos locais de trabalho, mostrando a sua disponibilidade actual (para trabalhar lá novamente ou para lhe poderem indicar uma vaga que conheçam).

» **Mantenha-se motivado e persistente.** A situação de pandemia não destruiu apenas empregos, também criou e criará muitos outros. Embora não seja fácil continuar a tentar depois de ouvir vários “não”, mantenha a esperança, antecipe um resultado positivo, confiando nas suas competências e capacidades, em particular na de superar situações adversas. Qualquer procura de emprego envolve desilusões e frustrações, podemos tentar aprender com elas e melhorar para a vez seguinte.

» **Peça ajuda.** Quando passamos por períodos difíceis é natural que precisemos de ajuda. E a situação de desemprego pode ser um momento de crise. Procure ajuda de familiares e de amigos ou apoios locais (por exemplo, procure saber se a Junta de Freguesia tem apoios no âmbito da empregabilidade). Leia nestes documentos como pode lidar com a [ansiedade](#), com a [tristeza](#), ou com a [incerteza](#) que vivemos, neste contexto de pandemia. E se pensar que precisa de ajuda para lidar com os sentimentos/dificuldades que a situação de desemprego provocou ou com a própria procura de emprego e/ou orientação de carreira, saiba que os Psicólogos podem e estão preparados para ajudar. Ligue para a Linha de Aconselhamento Psicológico do SNS24 ou procure directamente um Psicólogo.



## ALGUMAS DICAS ÚTEIS

-  **Apresente um currículo simples e bem organizado.** Numa candidatura é geralmente o primeiro contacto que o empregador tem connosco, portanto tem de causar boa impressão. Evite erros ortográficos e informação desnecessária. Escolha um dos modelos de currículo disponíveis (por exemplo, o currículo Europass ou pesquise por “one page CV”).
-  **Faça um currículo personalizado para cada candidatura.** A personalização é um dos aspectos mais importantes da candidatura. Ao empregador interessa saber as competências mais relevantes para o lugar específico ao qual se candidata. É fácil para o empregador perceber se fez um conjunto de candidaturas iguais e as enviou para várias entidades e isso pode deixar uma má impressão, por pouco investimento pessoal. “Investigue” a entidade à qual se candidata e prepare uma candidatura especificamente para ela. Mais vale fazer poucas candidaturas, mas fazê-las bem feitas.
-  **Utilize as redes sociais a seu favor.** Procurar emprego, atualmente, vai para além de responder a anúncios e enviar currículos. É preciso rentabilizar as suas redes sociais, nomeadamente o LinkedIn – que é uma rede social exclusivamente profissional, potenciando assim a sua visibilidade e rede de contactos.
-  **Prepare as entrevistas.** Invista num aspecto cuidado, pois pode contribuir para causar uma boa impressão no empregador. Procure ir bem-disposto e calmo, mostrando-se confiante. Ao longo do discurso foque-se nos vários contributos que pode dar à entidade e evite fazer queixas (sobre a situação actual ou sobre o emprego anterior, por exemplo) e interromper o entrevistador. Procure controlar não só o que diz, mas também a sua comunicação não-verbal (por exemplo, evite cruzar os braços ou sentar-se de modo rígido ou demasiado descontraído).

