

# Economia

concurso e emprego pernambuco nacional colunas internacional plano real - 20 anos

home » economia » concurso e emprego

## DESAFIO

### Com aumento do desemprego, profissionais precisam saber se reposicionar no mercado

Apesar de demissão afetar autoestima, profissional precisa ressignificar momento para encontrar novas oportunidades

Publicado em 21/09/2015, às 12h41



Do JC Online



No segundo trimestre deste ano, 8,4 milhões de trabalhadores ficaram desempregados, índice 5,3% maior do que o do primeiro trimestre de 2015

Foto: Fotos Públicas

A demissão é algo que faz parte da realidade do mundo corporativo. Em tempos de crise, esse fantasma assusta de forma ainda mais intensa. Com mais gente buscando emprego, cresce a concorrência por vagas nas empresas. **Só no segundo trimestre deste ano, 8,4 milhões de trabalhadores ficaram sem emprego.** Esse índice é 5,3% maior do que o do primeiro trimestre de 2015 e 23,5% superior ao registrado há um ano, segundo dados do IBGE.

Buscar uma recolocação em um momento como esse exige foco, estratégia e relacionamento com o mercado de trabalho. A crise e o aumento da procura tornam os recrutadores mais exigentes na hora de selecionar candidatas. Com isso, é preciso adotar novas atitudes ao buscar uma oportunidade.

“Após uma demissão, o profissional deve fazer uma avaliação para ver quais pontos precisa melhorar e ir em busca desta melhoria, de forma contínua”, explica a diretora da JBV Soluções em Recursos Humanos, Vanci Magalhães.

Segundo ela, tanto quem já passou por esse problema, quanto quem o encara pela primeira vez deve enxergar a situação como um momento oportuno para atualizar o currículo, analisar os planos de carreira e buscar boas oportunidades ofuscadas pela antiga estabilidade.

“Não descansar e rever o currículo para lançá-lo logo no mercado de trabalho são atitudes essenciais para garantir que a recolocação seja rápida. Além disso, o profissional deve estar de olho nas oportunidades que podem surgir ao frequentar reuniões e congressos para fazer networking”, afirma. No entanto, isso não significa que se inscrever para todas as vagas que aparecerem seja a solução. Os recrutadores valorizam os profissionais que se candidatam a uma determinada vaga, por se identificarem com a organização e os valores dela. De acordo com o coach trainer do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), Fernando Rosa, perder o foco é um dos grandes erros dos candidatos.

“Boas oportunidades não caem do céu, mas isso não significa que o candidato deva ‘atirar para todo lado’. Diante disso, tire o ‘s’ da crise e crie. Faça um planejamento da sua carreira e não tenha receio de pedir uma oportunidade e fazer com que as pessoas com as quais você convive saibam da sua procura”, explica. O Consultor de Carreira da Thomas Case & Associados, Eduardo Bahi, destaca que todos os profissionais precisam ter uma alternativa planejada já desde o primeiro emprego. Esse “plano B” é fundamental tanto para períodos de adversidades, como uma possível demissão, quanto para quem deseja ascender profissionalmente. Portanto, defina pontos como em qual empresa quer trabalhar, qual cargo ocupar, faixa salarial, entre outros.

O desligamento afeta profundamente a autoestima de qualquer profissional. Quem perde o emprego também precisa saber por quanto tempo suas reservas financeiras serão suficientes. “O profissional deve encontrar alternativas para tentar suprir a falta de receita, como ministrar aulas ou tornar-se um consultor”, aconselha o consultor Eduardo Bahi.

Encarar o momento com racionalidade e manter o equilíbrio após uma demissão são atitudes difíceis, mas essenciais para garantir a conquista de uma nova vaga. “As pessoas precisam ressignificar a demissão. Muitos se sentem derrotados e acham que estão vivendo a sua pior fase. Mas a vida é feita de ciclos e o que foi vivido naquela empresa chegou ao fim para dar lugar a um novo. O desânimo só prejudica quem precisa de gás para voltar ao mercado”, pontua Fernando Rosa, do IBC.

**Perdi meu emprego. E agora?**

**Entrega do currículo:** não se entregando ou enviando currículo de qualquer maneira em qualquer lugar, isso mostra desespero e não competência, além de aumentar a frustração de não ser chamado para uma entrevista. Procure lugares onde suas experiências profissionais e acadêmicas podem ser úteis.

**Cadastro online:** visite em sites de recrutamento e seleção e de carreiras, como o LinkedIn. Entre no site das grandes empresas e o cadastro, mas mantenha o currículo sempre atualizado. Toda vez que você muda alguma coisa nele, o sistema no computador entende que você ainda está vivo e que está à disposição para uma oportunidade.

**Negociação:** sim, você precisará aceitar um salário menor do que o que ganhava. E talvez seja preciso trabalhar em uma área diferente da que estudou ou tem experiência. Mas veja isso de forma positiva. Além de aprender coisas novas, você estará de volta ao jogo do mercado de trabalho, pois quem fica em casa é facilmente esquecido. E nada lhe impede de estar de olho em outras coisas melhores enquanto estiver trabalhando em uma área diferente de sua profissão.

**Família e finanças:** nesse momento é fundamental conversar com a família e reorganizar as finanças. Ajude o orçamento e adapte os gastos para essa nova fase é algo essencial para conseguir passar por essa fase difícil, sem tirar nem cobrar.

**Contatos:** não tenha vergonha de pedir uma oportunidade. O máximo que pode acontecer é você ouvir um não. Converse com toda a sua rede de contatos e não abra mão de ninguém. Muitos empregos surgem e não são anunciados nos sites. As pessoas entram por indicação.

**Não fique ocloso:** tempo é dinheiro até quando você está desempregado. Enquanto o emprego não vier, procure fazer outra coisa tal como cursos de qualificação. As prefeituras e algumas entidades oferecem cursos de baixo custo e até gratuitos. Além disso, há congressos, fóruns, debates, feiras, encontros, lugares onde não só é possível aumentar o conhecimento como também fazer contatos profissionais.

### PALAVRAS-CHAVE

mercado de trabalho oportunidade desemprego

### Últimas notícias

Quarta-feira, 14 / 10 / 2015

Investimentos em startups continuam apesar do medo de bolha econômica	14h25
31% dos brasileiros passam mais de 1 hora por dia no trânsito, diz pesquisa	13h55
Concurso do Ministério do Planejamento é anulado	13h43
Bancários fazem novo ato nesta quarta à tarde, no BB da Dantas Barreto	13h07
Inflação sofre forte desaceleração na China	12h13

mais notícias

### Acesse o JC



- Edições anteriores
- Assine o JC

## JC.com

- O Clube
- Peça o seu
- Promoções
- Parceiros
- Blog
- Serviços ao Assinante

### assinante JC.com.br

#### OFERTAS



**NE10 INGRESSOS**  
Happy Holi Recife - Festival para todas as idades, com vários tipos de música, desde world music, hip-hop e muita música eletrônica.



**NE10 INGRESSOS**  
Aniversários dos Avôes em Recife. Um evento Imperdível. Compre aqui o seu



**NE10 INGRESSOS**  
A cantora baiana Daniela Mercury será a grande atração da festa Rainha Má. No Clube Internacional, compre já.

### Especiais JC



Onde está você agora São 250 mil desaparecidos no Brasil todos os anos, sendo 40 mil crianças. Por trás dos números frios, famílias postas ao avesso pela ausência diária, pela impossibilidade de comemorar o aniversário, por não poderem planejar um programa de fim de domingo



**Filhos da dor** - Quando o amor se transforma em omissão A tristeza e o sentimento de culpa dos pais que perderam os filhos em acidentes de motos em Pernambuco

mais especiais

### Fotos do dia



Arqueólogos da UFPE descobrem vestígios de grupos caçadores pré-históricos em canavial de Araçoiaba



### Ranking do dia

- + lidas
- + comentadas
- + enviadas

Período: dia semana mês

- Vem aí o Natal das promoções
- Governo e Unilever assinam protocolo de intenções de complexo industrial em Escada
- 58% dos recifenses são classe C
- Censo Previdenciário do Recife começa a convocar servidores e aposentados
- Horário de verão começa no próximo domingo, dia 18

**Jornal do Commercio** 270.152 curtidas

Seja o primeiro de seus amigos a curtir isso.