

integração socioprofissional técnicas de procura de emprego

CURRÍCULO

O QUE É?

- Documento que relata a trajetória académica e profissional de uma pessoa, de forma a demonstrar as suas habilidades e competências.
- Tem como principal objetivo conseguir uma entrevista de emprego.

COMO ELABORAR UM CURRÍCULO?

Identificação

Nome, morada, telefone, e-mail

Objetivo profissional

Tipo de emprego, funções que pretende desempenhar

Formação académica e profissional

- Formação académica (habilitações escolares, data de conclusão)
- Formação profissional (cursos realizados, entidade formadora, datas)

Experiência profissional

Experiência de trabalho, funções desempenhadas, atribuições e responsabilidades, empresas em que trabalhou

Actividades extraprofissionais

Atividades extraescolares e extraprofissionais desenvolvidas

Outros conhecimentos

Informática, línguas estrangeiras, carta de condução

Referências

Antigos empregadores, chefias

ONDE POSSO PROCURAR OFERTAS DE EMPREGO?

- Jornais
- Ofertas disponíveis no IEFP – Centros de Emprego e GIP (Gabinetes de Inserção Profissional)
- Ofertas disponíveis nas empresas de trabalho temporário
- Ofertas de emprego disponíveis em bolsas de emprego na Internet
- Anúncios afixados em painéis nas juntas de freguesia, supermercados ou outros locais públicos
- Contacte familiares, amigos e conhecidos para obter informações sobre outras oportunidades de emprego.
- Caso pretenda trabalhar noutro país comunitário, consulte na Internet as ofertas disponibilizadas pela rede EURES ou no site portal.iefp.pt/eures

COMO RESPONDER A UMA OFERTA DE EMPREGO?

PARA RESPONDER A UMA OFERTA DE EMPREGO DEVE:

- Elaborar o seu currículo
- Elaborar uma carta de resposta a anúncio

CARTA DE RESPOSTA A ANÚNCIO

O QUE É?

- Forma de fazer a sua promoção pessoal
- Carta simples e breve que deve acompanhar o currículo

QUAIS OS OBJETIVOS:

- Suscitar o interesse da entidade empregadora
- Chamar a atenção para o currículo
- Mostrar interesse e motivação em relação ao posto de trabalho e à empresa
- Apresentar uma breve descrição das suas competências e qualificações
- Solicitar a realização de uma entrevista

CONTACTOS ÚTEIS

- Espaço Cidadania – Seixal
Morada: Av. Resistentes Antifascistas, n.º 60 A, Fogueteiro
Tel.: 210 976 220
- Centro de Emprego – Seixal
Av. Marcos de Portugal, n.º 90, Cruz de Pau
Tel.: 212 267 230

reconhecimento de qualificações estrangeiras, acesso e prosseguimento de estudos

Se pretende:

RECONHECIMENTO DE HABILITAÇÕES ESTRANGEIRAS DE NÍVEL BÁSICO OU SECUNDÁRIO

deve:

- Dirigir-se a um estabelecimento de ensino básico ou secundário com o seu certificado de habilitações e solicitar o reconhecimento das mesmas.

Se pretende:

INGRESSAR OU PROSSEGUIR ESTUDOS NUMA INSTITUIÇÃO DE NÍVEL SUPERIOR

deve:

- Consultar o site acessoensinosuperior.pt

Se pretende:

RECONHECER AS SUAS QUALIFICAÇÕES ESTRANGEIRAS DE NÍVEL SUPERIOR

deve:

- Contactar o NARIC
(National Academic Recognition Information Center)

Avenida Duque de Ávila, n.º 137, 1069-016 Lisboa
Tel.: 213 126 000 / Fax: 213 126 020

PODE VERIFICAR EM QUAL DAS SEGUINTESSITUAÇÕES O SEU PROCESSO DE RECONHECIMENTO DE QUALIFICAÇÕES SE ENQUADRA:

[Decreto-Lei n.º 283/83, de 21 de junho](#)

Análise caso a caso dos pedidos de equivalência.
Não permite o acesso a equivalências automáticas.

[Decreto-Lei n.º 341/2007, de 12 de outubro](#)

Confere aos titulares de graus académicos estrangeiros de nível, objetivos e natureza idênticos aos graus de licenciado, mestre e doutor atribuídos pelas instituições de ensino superior portuguesas os mesmos direitos inerentes a estes graus académicos.

A listagem dos países / graus que permitem aos estrangeiros beneficiar deste regime pode ser consultada em: dges.mctes.pt.

Para os países em que é aplicável, este Decreto-Lei substitui o Decreto-Lei n.º 283/83, de 21 de junho.

Se pretende:

ACEDER AO ENSINO SUPERIOR

deve:

- Solicitar informações sobre o processo de equivalência junto da Direção Geral de Inovação e Desenvolvimento Curricular, em dgidc.min-edu.pt.

CONTACTOS ÚTEIS

- [Espaço Cidadania – Seixal](#)
Av. Resistentes Antifascistas, n.º 60 A, Fogueteiro
Tel.: 210 976 220/ 3

acesso ao subsídio de desemprego

FIQUEI DESEMPREGADO/A. QUAIS AS CONDIÇÕES DE ACESSO AO SUBSÍDIO DE DESEMPREGO?

- Estar em situação de desemprego involuntário;
- Verificar-se a inexistência total de emprego;
- Estar inscrito no Centro de Emprego da sua área de residência;
- Ter efetuado desconto para a Segurança Social por conta de outrem.

Subsídio de Desemprego:

- Pedidos efetuados até 1 de julho de 2012: ter trabalhado como contratado e descontado para a Segurança Social ou para outro regime obrigatório de proteção social durante pelo menos 450 dias nos 24 meses imediatamente anteriores à data em que ficou desempregado.

- Pedidos efetuados depois de dia 1 de julho de 2012: ter trabalhado como contratado e descontado para a Segurança Social ou para outro regime obrigatório de proteção social durante pelo menos 360 dias nos 24 meses imediatamente anteriores à data em que ficou desempregado.

O subsídio de desemprego é reduzido em 10% do seu valor, após 180 dias da sua atribuição.

Subsídio Social de Desemprego:

- Se tiver 180 dias de trabalho por conta de outrem nos 12 meses imediatamente anteriores à data do desemprego poderá ter direito a este subsídio mediante preenchimento do formulário de condição de recursos.

QUAL O PRAZO PARA REQUERER A PRESTAÇÃO DE DESEMPREGO?

Tem 90 dias, após a data de início da sua situação de desemprego, para requerer a prestação – devendo, para o efeito, encontrar-se já inscrito no Centro de Emprego da área da sua residência.

ONDE POSSO REQUERER A PRESTAÇÃO DE DESEMPREGO?

- Centro de Emprego da área de residência **OU**
- Através da internet, em seg-social.pt/servico Segurança Social Direta

QUAIS OS DOCUMENTOS A APRESENTAR PARA REQUERER O SUBSÍDIO DE DESEMPREGO?

- Declaração do empregador, em impresso próprio (modelo 5044), comprovativa da situação de desemprego;
- Se se tratar de **cessação do contrato por acordo**, o empregador deve declarar os fundamentos que permitam avaliar essas situações.

CONTACTOS ÚTEIS

- **Espaço Cidadania – Seixal**
Av. Resistentes Antifascistas, n.º 60 A, Fogueteiro
Tel.: 210 976 220/ 3

- **Segurança Social – Amora/Seixal**
Av. Baía Natural do Seixal, n.º 996, Amora
Tel.: 808 266 266

- **Via Segurança Social**
Tel.: 808 266 266
Horário: Dias úteis das 8 às 20 horas

- **Centro de Emprego – Seixal**
Av. Marcos de Portugal, n.º 90, Cruz de Pau
Tel.: 212 267 230

formação profissional

A formação profissional consiste num conjunto de atividades que têm como objetivo a aquisição de conhecimentos e capacidades para o exercício de uma determinada profissão.

SE PRETENDE REALIZAR UM CURSO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL DEVE OPTAR PELA MODALIDADE DE FORMAÇÃO QUE MAIS SE ADEQUA À SUA SITUAÇÃO:

Cursos:

APRENDIZAGEM

Destinados a jovens entre os 15 e os 25 anos, preferencialmente. Têm como finalidade qualificar jovens que tenham ultrapassado a idade limite para a frequência da via regular de ensino.

Cursos:

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO PARA JOVENS (EFJ)

Destinados a jovens entre os 15 e os 25 anos. Têm como principal objetivo a recuperação dos défices de qualificação escolar e profissional dos jovens, através da aquisição de competências escolares e técnicas que lhes permitam ingressar no mercado de trabalho.

Cursos:

EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO DE ADULTOS (EFA)

Preparar adultos, não qualificados ou sem qualificação adequada, para efeitos de (re)integração no mercado de trabalho. Os candidatos têm que ter idade igual ou superior a 18 anos.

Cursos:

ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA

Desenvolvimento/ aprofundamento das competências técnicas, sociais e relacionais dos trabalhadores. Pretende colmatar lacunas de conhecimento verificadas, pelos candidatos, no decurso da respetiva atividade profissional.

CONTACTOS ÚTEIS

- [Espaço Cidadania – Seixal](#)
Av. Resistentes Antifascistas, n.º 60 A, Fogueteiro
Tel.: 210 976 220/ 3
- [Centro de Formação Profissional – Seixal](#)
Rua Infante D. Augusto, Cruz de Pau
Tel.: 212 268 960
- [Centro de Emprego – Seixal](#)
Av. Marcos de Portugal, n.º 90, Cruz de Pau
Tel.: 212 267 230