

O que fazer quando se está desempregado?

O Brasil tem um batalhão de 13,2 milhões de pessoas fora do mercado de trabalho, segundo o IBGE. Mas, o que fazer quando se está desempregado e em busca de uma recolocação?



É óbvio – e você certamente sabe disso – é preciso atualizar o seu currículo e colocá-lo de forma atraente aos olhos dos recrutadores. Uma dica é usar palavras-chave que destacarão você em relação aos demais concorrentes.

Por que as palavras-chave são importantes? Porque os recrutadores usam dispositivos eletrônicos para localizar os candidatos que mais se encaixam em cada vaga. E são essas palavras que conduzirão você pra frente, na fila de espera.

É claro que você vai dedicar tempo, também, para elaborar as suas lindas, atraentes, convincentes e personalizadas [cartas de apresentação](#) e sair na dianteira nesta corrida por um novo emprego.

Desempregado, mas não parado



Você não vai distribuir os seus currículos e cruzar os braços, esperando por um telefonema do recrutador. Essa, definitivamente, não é a coisa certa a se fazer.

Uma pesquisa realizada pelo Serviço de Proteção ao Crédito (SPC Brasil) e pela Confederação Nacional de Dirigentes Lojistas (CNDL) apontou que o tempo médio de desemprego em todas as capitais brasileiras é de 14 meses, em média.

Então, nada de ficar parado vendo o tempo passar. Se você quer de fato aumentar as suas chances de se recolocar no mercado de trabalho, precisa arregaçar as mangas e ir a luta. Sem desânimo, porque você tem muito o que fazer.

Os seus esforços devem ser no sentido de preencher os gaps no seu currículo, que surgirem nesse período em que estiver desempregado. Isso pode ser feito por meio de atividades e experiências que o levam a desenvolver novas habilidades. Além de aprender mais, você passará uma boa imagem para o recrutador.

As dicas sobre o que fazer quando se está desempregado?

A regra de ouro é: mexa-se. Nesse post, você vai aprender como e em que direção. Vamos lá!

Pense em um trabalho temporário



Você pode buscar por alguma atividade temporária e isso é muito bom. Porque, se você tiver um excelente desempenho, isso pode ser um degrau para um trabalho permanente, nessa mesma empresa. Ou, ainda, a pessoa que o contratou poderá recomendá-lo para outras oportunidades.

Faça alguns cursos



Os gerentes de contratação valorizam e recomendam ao desempregado investir tempo e energia para aprender um pouco mais sobre a sua área de atuação. Procure desenvolver novas competências que irão somar pontos no seu currículo. Dependendo da sua profissão, você encontra opções de cursos e treinamentos gratuitos ou de baixo custo. E lembre-se que tem

muita coisa na internet também. Os cursos são ainda uma oportunidade excelente de [networking](#).

Caso você queira fazer uma graduação para alavancar seu currículo, é preciso entender como funciona o [Enem](#) para poder fazer uma universidade pública ou até mesmo pleitear bolsas de estudo ou [financiamento estudantil](#) para investir na sua educação.

Aprenda coisas novas



Além de fazer um upgrade nas suas competências técnicas, que tal expandir seus conhecimentos para outras áreas? Por exemplo, você pode aprender Excel, um novo idioma, fazer análise de dados... Você pode ainda desenvolver algumas habilidades que o tornarão um forte candidato, como [relacionamento interpessoal](#), negociação, [técnicas de persuasão](#), controle emocional e muitas, mas muitas outras opções mesmo. Nesse caso, você pode recorrer aos livros. A internet está cheia de opções. A [12MIN](#) é uma delas, oferecendo o resumo das obras mais valiosas para quem quer crescer profissionalmente ou empreender.

Faça voluntariado



Essa é outra boa maneira de se manter atualizado e ocupado. Além de ser, também, uma excelente oportunidade para você se sentir útil e ainda enriquecer o seu networking. Procure por um tipo de voluntariado que tenha algum link com a atividade que você exerce profissionalmente. Muitos recrutadores valorizam esse tipo de iniciativas em seus candidatos. Afinal, a mensagem que é passada a eles é que dinheiro não é tudo na sua vida.

Crie o seu blog profissional



Quer impressionar os recrutadores. Mostre para eles que você é um especialista em sua área de atuação. O [blog profissional](#) é um caminho certo e seguro para isso. Você pode divulgar dados e conteúdos relevantes e, ainda, mostrar todo o seu entusiasmo pela profissão. Com certeza você será visto como um candidato especial, com criatividade e iniciativa.

Apareça



Na cartilha sobre o que fazer quando se está desempregado marcar presença nos ambientes e entre as pessoas da sua área de atuação é um item de destaque. Você pode fazer isso de várias maneiras. Por exemplo, associando-se a uma entidade de classe; participando de eventos, inclusive, ajudando na organização; construindo o seu blog; participando de grupos online, atualizando o LinkedIn etc. O linkedIn, aliás, é uma ferramenta poderosa. Acesse o nosso post, aqui no 12MIN, sobre [“O que o LinkedIn oferece para sua vida profissional?”](#) e tire o máximo proveito dessa rede.

Use os seus contatos



Dê uma boa avaliada na sua rede de contatos e identifique pessoas que possam ajudá-lo numa recolocação. Não considere apenas aqueles contatos diretamente ligados ao seu ramo de atuação ou a uma determinada vaga. Sempre haverá alguém que conhece outro alguém. Pense nisso! E aproveite para expandir o seu networking.

Monitore



Enviou um currículo? Acompanhe todo o processo. Mostrar-se interessado é importante para realçar você entre um monte de outros concorrentes. Se for chamado para uma entrevista, lembre de agradecer ao recrutador pela oportunidade do contato pessoal para apresentar suas habilidades.

De desempregado a empreendedor

Entre as dicas sobre o que fazer quando se está desempregado, os especialistas chamam a atenção para a possibilidade de investir no próprio negócio. Muita gente tem seguido esse caminho, com sucesso.



Pesquisa do Sebrae mostra que foram criadas 11 milhões de empresas no país nos últimos anos, por iniciativa de pessoas que estavam desempregadas. É o que a entidade chama de empreendedorismo por necessidade.

Você também pode considerar essa opção.

Não se deixe abalar

É comum a pessoa ficar confusa sobre o que fazer quando se está desempregado. À medida que o tempo vai passando e as oportunidades não aparecem, surge um sentimento de desânimo.

Para evitar essa situação, o importante é manter a calma e seguir os conselhos dos especialistas, que relacionamos acima.

Mas não é só isso. Você precisa cuidar, também, da sua saúde e bem-estar. Seguem 3 orientações:

- Dedique algum tempo para atividades relaxantes e prazerosas, sem culpa, como assistir TV, ler um livro, passear com o cachorro etc.
- [Faça meditação](#) e atividade física regularmente.
- Mantenha contato com seus amigos e outras pessoas da sua rede.

Você gostou de saber o que fazer quando se está desempregado? Agora, nós vamos convidar você a conhecer os [10 livros que quem está procurando emprego deveria ler](#).

E nós do blog 12MIN temos outra dica super legal para você desenvolver as habilidades de negociação – algo que todo mundo precisa, o tempo todo. A nossa sugestão é o resumo do livro:

[A Arte da Negociação](#) – Como Fechar um Acordo em Um Mundo Caótico – Michael Wheeler



Boa leitura! E compartilhe as informações com aquele seu amigo que está em busca de uma recolocação!