Cábula
para
ser feliz
TODOS
OS DIAS

Autores:
Francisca Pimentel;
Joana Antão.

Ideia original de:
Francisca Pimentel;
Joana Antão;
Maria Andresen.

This product was funded by the European Union's Rights, Equality and Citizenship Programme (2014-2020).The contents of this product are the sole responsibility of OUTogether project and can in no way be taken to reflect the views of the European Commission.

EU SOU ...

NOME:

IDADE:

CONTACTO:

GOSTO DE:

NÃO GOSTO DE:

UMA CURIOSIDADE SOBRE MIM:

3 DESEJOS:

SOBRE MIM ...

O MEU FILME PREFERIDO...

O MEU LIVRO PREFERIDO...

GOSTO QUANDO....

NÃO HÁ NADA MELHOR QUE...

SE EU PUDESSE...

A ALTURA DO DIA EM QUE SINTO MAIS PREGUIÇA...

NUNCA ME VOU ESQUECER...

QUANDO ESTOU SOZINHO...

SE O MUNDO ACABASSE AMANHÃ AINDA QUERIA...

UM DESCONHECIDO OLHA PARA MIM E VÊ...

A MINHA MÚSICA...

EU SEMPRE QUIS ...

O MEU MAIOR MEDO ...

EU PRECISO ...

EU DETESTO ...

A MELHOR COISA QUE ME PODIA ACONTECER ...

PARA MIM UM AMIGO É ...

O QUE EU ADMIRO NOS OUTROS ...

PARA MIM É MUITO DIFÍCIL ...

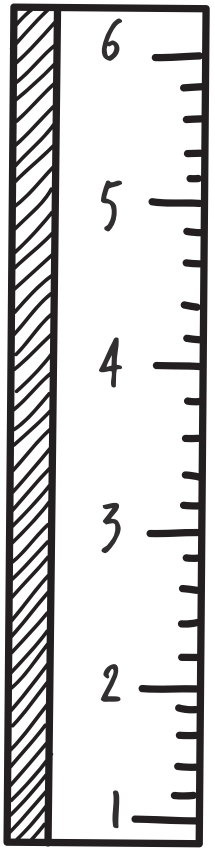
EU VALHO A PENA PORQUE...

OS MEUS MEDOS ...

APETECE-ME GRITAR ...

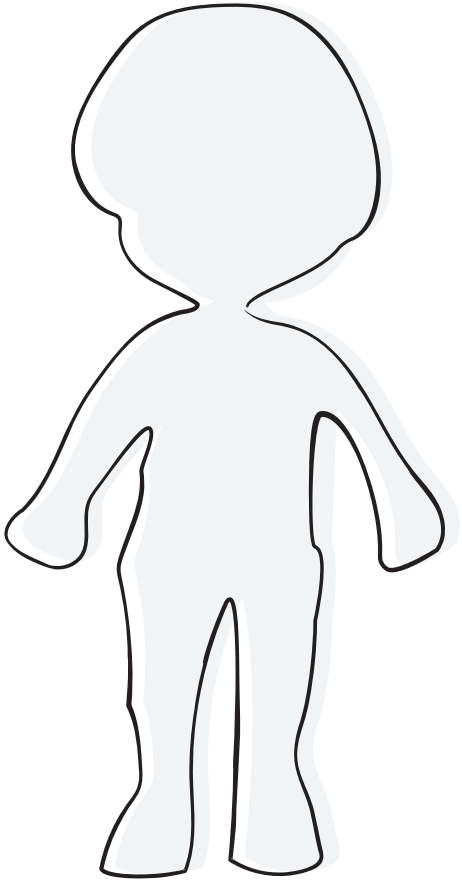
STRESSÓMETRO ...

Qual o tamanho dos teus stresses?



ONDE ESTÃO OS TEUS STRESSES?

Identifica onde é que os stresses aparecem no teu corpo
(sensações, comportamentos)



SABER DIZER NÃO...

SER ASSERTIVO/A E USAR A PRIMEIRA PESSOA
("eu não quero!")

NÃO TER MEDO
(olhar a pessoa nos olhos)

MANTER A CALMA E DIZER "NÃO" SEM HESITAR

AFASTAR-SE
(se vires que a conversa está a seguir um rumo estranho, afasta-te)

PREPARA-TE
(prepara-te para possíveis situações que possam acontecer após tomares uma decisão)

INFORMAÇÃO
(é importante termos conhecimento e informação sobre certas coisas, para que possamos argumentar e defender a nossa posição)

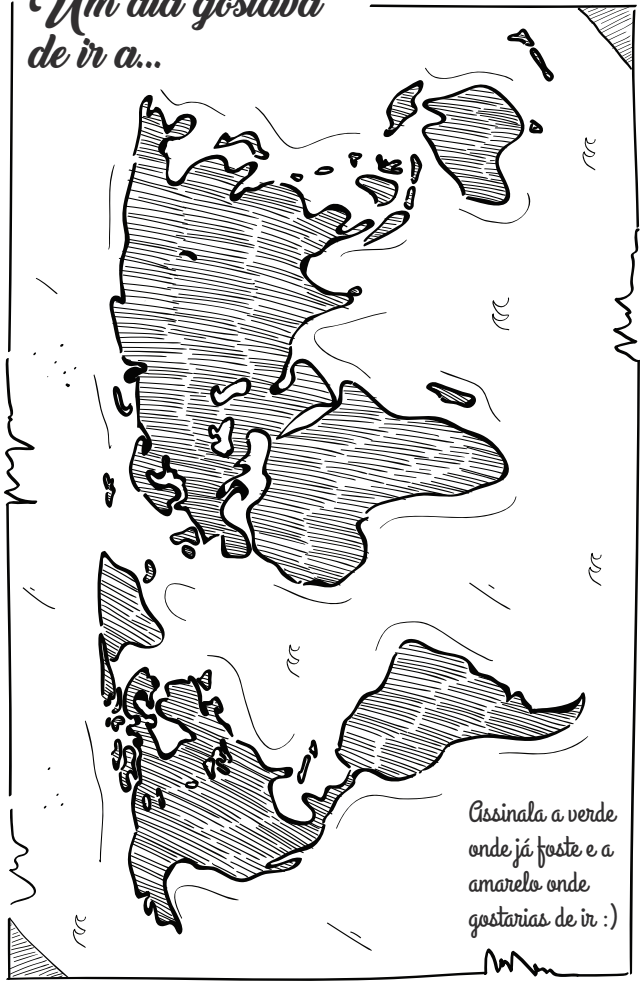
ANALISA OS PRÓS E OS CONTRAS

SEGURANÇA
(deves ter a certeza absoluta da tua decisão, independentemente das pressões que possas vir a sofrer)

As minhas pessoas...

OS MEUS SONHOS

Um dia gostava de ir a...



Assinala a verde onde já foste e a amarelo onde gostarias de ir :)

Onde já foste?

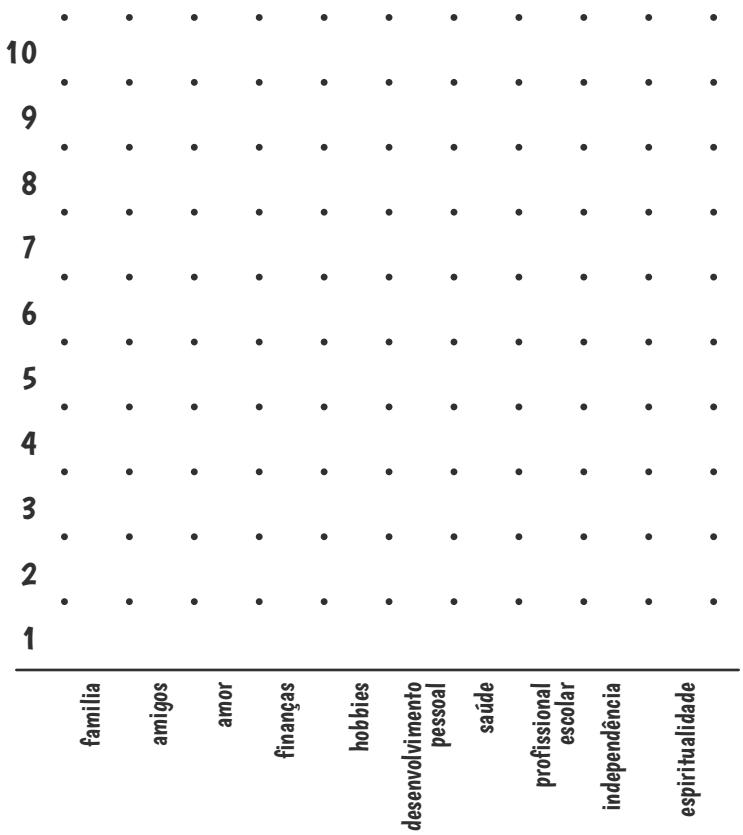
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

Onde gostarias de ir?

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

A minha vida

Diz o quanto estás satisfeito com cada uma das áreas da tua vida (de 1 a 10) .



Diz quais os teus objetivos para cada uma das áreas da tua vida.

familia

amigos

amor

finanças

hobbies

desenvolvimento pessoal

saúde

profissional escolar

independência

espiritualidade

RECEITA DA FELICIDADE

Be happy

INGREDIENTES

3 chávenas de
1/2 litro de
2 colheres de
1 copo de
1 kg de
1 dose de
1 pitada de

MODO DE PREPARAÇÃO

Misture todos os ingredientes
com e
tempere com

Está pronto!! Sirva à vontade!

Hey

MEU PLANO

- A minha história
- Os meus sonhos
- Os meus medos
- Eu como pessoa
- As minhas forças
- Ajuda que preciso

Plano de ação

Daqui a 10 anos eu...

Onde vives?

Com quem?

Profissão?

Local de trabalho?

Que curso tiraste?

Como arranjaste emprego

Quais são os teus hobbies?

Que tipo de atividades de tempos livres preferes?

Fazes voluntariado?

Que tipo de voluntariado fizeste ao longo dos últimos 10 anos?

Que tipo de pessoas conheceste ao longo do teu percurso profissional?

Que aptidões e conhecimento desenvolveste?

A MINHA REDE DE APOIO

Quem me pode ajudar a usufruir dos meus direitos?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a procurar casa?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a procurar emprego?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar em questões de saúde?

1. Médico de Família
Nome: _____
Contacto: _____
2. Centro de Saúde
Nome: _____
Contacto: _____
3. Hospital
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar a organizar as minhas atividades lúdicas?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar se me encontrar em perigo?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

Quem me pode ajudar?

Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____
Nome: _____
Contacto: _____

o que fazer...

Se não me estou a sentir bem e acho que estou a ficar doente

Se cheira a gás na minha casa

Se me sinto ameaçado por alguém

Se me sinto muito triste e desmotivado

Se não tenho nenhum sitio para dormir

Se estou com problemas económicos

Se não tenho dinheiro para comprar comida

Se alguém me agrediu

Se estou com dificuldade em arranjar emprego

Se não gosto do trabalho que faço e gostava de mudar de área

Se nos esquecermos da chave dentro de casa

Se me sinto sozinho

Se me assediaram

Volto a sentir-me sozinho

Estou novamente desempregado

Preciso de imprimir o currículo e não tenho dinheiro

Contactos Úteis

Gabinete de Interv. em Saúde (GIS) 962 217 751
PAJE: 913 142 204

Intoxicações 808250143
Segurança Social 300 502 502
Número Nacional de Socorro 112

IAC (Instituto de Apoio à Criança) 213 617 880
Mulheres Vitimas de Violências 800 202 148
SOS - Mulher 239 832 073
SOS - Grávida 213 952 143
SOS - Criança 217 931 617
Criança Maltratada 213 433 333
Alcoólicos Anónimos 217 162 969
Centro SOS - Voz Amiga 800 202 669
Linha Vida - SOS Drogas 1414

18 anos e agora?

Ficar na instituição até aos 25 anos. ⇒ Se estiveres a estudar tens o direito de poder ficar na tua casa de acolhimento. Lembra-te que deves escrever uma carta ao Tribunal ou CPCJ a afirmar esta tua vontade. Fala com um adulto da tua instituição! Se estiveres nesta situação, só tens de sair se for essa a tua vontade.

Ficar na instituição até aos 21 ⇒ Lembra-te que deves escrever uma carta ao Tribunal ou CPCJ a afirmar esta tua vontade antes de fazeres 18 anos. Fala com um adulto da tua instituição!

Quero sair mas não tenho suporte financeiro ⇒ Medida de Autonomia de Vida
Esta medida é pedida ao Tribunal através da Entidade Gestora do teu processo (CPCJ ou EMAT) ⇒ Para isso tenho de continuar a estudar e não posso trabalhar

Se tiveres algumas dúvidas em relação a estes passos. Liga-nos para a info-desk através dos números 962 217 751 (APDES) ou 913 142 204 (PAJE) ou entra em contacto connosco através da página do facebook.

Os planos falharam, e agora?

Posso pedir o RSI ⇒ O RSI (Rendimento Social de Inserção) é pedido à Segurança Social e precisas de preencher formulários! Pede mais informação na tua junta de freguesia.

Habitação Social ⇒ Não esquecer que para se ter uma habitação social (cuja renda mensal ronda os 10€) é preciso uma inscrição o mais CEDO possível.
Informa-te no departamento da tua Câmara Municipal (ex: Domus Social para o Porto.)

Linha 144 para uma emergência ⇒ Esta linha SOS serve apenas como recurso! Se tiveres um azar (ficar sem casa) eles socorrem-te (atenção: apenas de longe a longe)

Cantinas Sociais ⇒ As Cantinas Sociais são estruturas que oferecem as refeições (almoço e jantar) a quem precisa.
Santa Casa da Misericórdia e Associações têm muitas vezes este recurso! Pergunta na tua Junta de Freguesia!

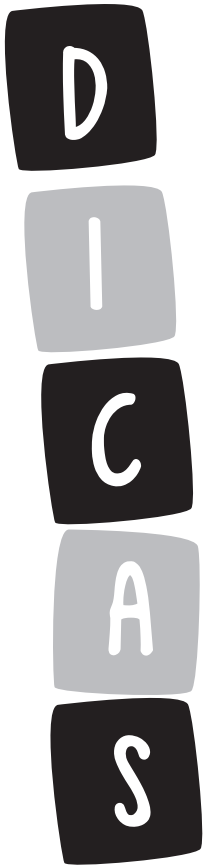
Como procurar casa?

Como devo procurar casa?

1. O que necessito antes de começar a procurar casa?
2. Quais são os meus planos e que oportunidades existem no mercado?
   - Localização do imóvel; viver sozinho ou partilhar com outras pessoas; alugar um apartamento ou uma casa.
3. Vantagens e desvantagens de cada tipo de alojamento.
4. Que elementos influenciam a minha escolha?
   - Custo; localização; renda.

Onde devo procurar informação?

1. Que fontes de informação estão disponíveis?
2. Quem me pode ajudar a procurar casa?
   - Assistente social; Família/Casa de Acolhimento; Associações; Professores.



COZINHA

Descongelar carne
Se tens que preparar uma refeição em cima da hora e precisas de carne que tens no congelador, coloca-a dentro de água com dez gotas de vinagre. Só terás que esperar alguns minutos, uma vez que o vinagre acelera o processo de descongelação.

Conservar batatas
Se tens em casa uma grande quantidade de batatas, coloca duas ou três maçãs no cesto onde as guardas. Este fruto impede que as batatas grelem, conservando-as frescas por muito mais tempo.

Tomate enlatado
Se abriste uma lata de tomate e não vais utilizar todo o conteúdo, coloca o restante num frasco de vidro, verte um fio de azeite por cima e fecha hermeticamente. Podes voltar a utilizá-lo, sem correr o risco de ter havido alteração de sabor.

Ralar depois de congelar
Se precisas de pão ralado para uma receita e apenas tiveres pão fresco, congela-o primeiro. Será mais fácil de ralar.

Farinha que sobrou
Se, depois de panar a carne, o peixe ou os legumes, não utilizaste toda a farinha, não a deites fora. Passa-a por um passador e guarda-a num recipiente hermeticamente fechado, para voltar a usá-la.

Cortar em fatias
Para cortares o queijo em fatias, sem este se desfazer, coloca-o no frigorífico por cerca de 30 minutos.

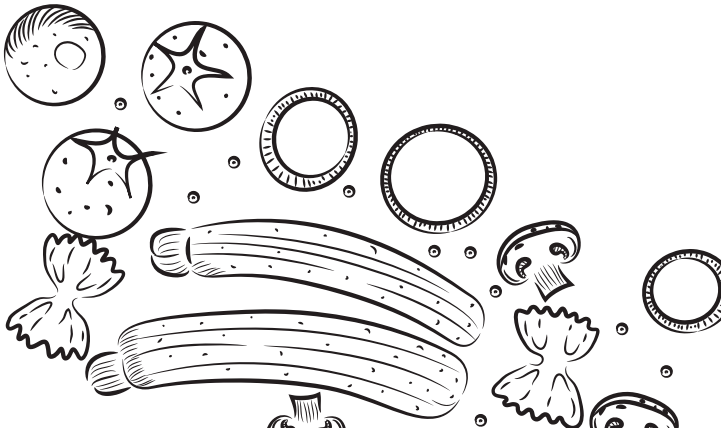
Escalfar na perfeição
Para que os ovos escalfados fiquem perfeitos, mexe a água, quando ferver, e deita cada ovo na espiral criada pelo movimento do líquido.

Pipocas menos calóricas
Para eliminar o sal ou açúcar e a gordura que, normalmente, utilizamos para fazer pipocas, basta que rebentes o milho numa panela antiaderente tapada. Este tipo de recipientes não precisa de gordura para cozinhar.

Aquecer em banho-maria
Quando estiveres a preparar algo em banho-maria, coloca algumas cascas de ovo na água para que não transborde.

Desengordurar a sopa
Para retira o excesso de gordura da sopa, acrescenta-lhe algumas folhas de alface. Este legume tem propriedades absorventes.

Testar a qualidade dos ovos
Coloca numa taça com água e se forem ao fundo estarão em boas condições.



Leguminosas rijas
Quando cozeres leguminosas junta uma pitada de bicarbonato de sódio à água da cozedura. Assim, evitará que ervilhas, feijão, grão-de-bico ou lentilhas fiquem moles.

Arroz cozido
Se cozeste o arroz em demasia, passa-o por água fria e escorre-o bem. Espalha-o, de seguida por papel vegetal e aquece-o no forno quente, durante cerca de 30 minutos.

Cozinhados perfumados
As ervas aromáticas, incluindo as frescas, devem ser acrescentadas aos alimentos, apenas no final da cozedura, de forma a que o aroma seja mais intenso.

Exagerou no picante?
Coloca pedaços de pão duro no molho durante uns minutos. Retira depois. Ele vai absorver o picante.

Crepes mais saborosos
Para obter crepes mais saborosos, acrescentar sal à massa.

Galinha mais tenra
Para que a galinha esteja tenra quando a cozinhares, mergulha-a em vinagre duas horas antes de a cozinhar.

Fritar sem espirrar
Para a manteiga não espirrar quando tiver a fritar qualquer coisa, salpica primeiro a frigideira com sal.

Bolo murcho
Para que o bolo não murche quando o retirares do forno, tapa-o de imediato com um pano seco.

Palito no Bolo
Se não tiveres palitos, podes usar esparguete para verificar se o bolo está cozido.

Chantilly
Para que o chantilly fique mais fofo, adiciona uma pitada de sal enquanto estiveres a batê-lo.

Tomate
Se exageraste na dose e o sabor ficar muito intenso, põe um pouco de açúcar no molho e o sabor forte desaparecerá.

Puré de Batata
Para que o puré de batata fique mais leve e fofo, acrescenta 1 ou 2 claras de ovo, batidas em castelo.

Bacalhau salgado
Se o bacalhau está muito salgado e o tempo é curto, cobre-o com leite a ferver e espera alguns minutos.

Fritar bacon
Antes de fritar, fura as fatias de bacon com um garfo. Assim as tiras não encolhem em demasia.

Para que o ovo não rebente durante a cozedura
Deita na água de cozer o ovo, duas gotas de vinagre.

LIMPEZA

Portas a brilhar

Para restituir-lhes o brilho, limpa-as de vez em quando, com a seguinte solução: mistura meio copo de água com algumas gotas de detergente para a roupa, um copo de vinagre e uma colher, das de sopa, de bicarbonato. Embebe um pano macio nesta solução e passa-o nas portas.

Ambientador natural

Para que a casa fique com um aroma agradável, ferve um pouco de água com açúcar, canela, cravo e uma casca de limão.

Sal para vassouras

Se este utensílio de limpeza já se encontra muito velho, mas de momento não é oportuno comprar outro, insere-o num balde com água quente, à qual adicionas um punhado de sal grosso.
Deixa a vassoura de molho, durante algumas horas, escorre-a, seca-a bem e estará como nova pronta a usar.

Bicos do Fogão com Vinagre

Com o uso, têm tendência para escurecer rapidamente e não são fáceis de limpar. Para facilitar esta tarefa, mergulha os bicos numa solução de vinagre e sal, durante uma hora.
Decorrido o tempo, retira-os, fricciona-os com um esfregão e um pouco de detergente da loiça.

Espremedor sem restos

Os espremedores quando são usados ficam com restos de comida. As escovas de dentes velhas são ideais para limpar este utensilio. Usa um qualquer detergente para a loiça e depois passa por água limpa.

Limpar o fogão

Se, ao cozinhar, sujo o fogão com comida, basta polvilhar as manchas com sal, passar com uma esponja ou pano húmido e um pouco de detergente. Esta limpeza não requer grande esforço e o problema fica resolvido em pouco tempo.

Limpar a casa de banho

- Ventilação da casa de banho
– Com um pano microfibras e um detergente adequado, limpa com frequência as loiças. Não te esqueças de usar luvas.
– Estica bem a cortina do banho para a água não acumular e causar bolor. Quando fores lavar os tapetes, lava também a cortina.
– Limpa os vidros com um detergente limpa-vidros e com uma folha de jornal.
– Organiza os armários. Não é por estarem de porta fechada que vais colocar tudo ao molho depois de usares os produtos.
– Muda as toalhas todas as semanas. Diariamente não te esqueças de colocar a secar as toalhas do banho.
– Mais do que uma vez por semana, varre o chão por causa dos cabelos e da poeira. Uma vez por semana lava com água e detergente.
– Não te esqueças de despejar o caixote.

5 Dicas para evitar que a roupa encolha:

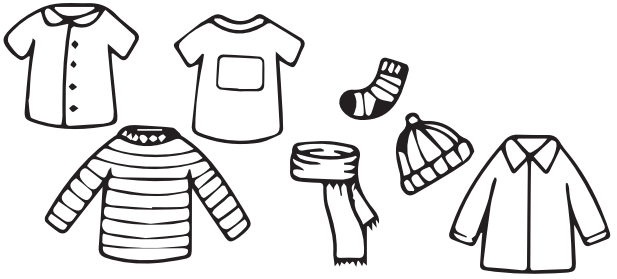
1. Utiliza água fria ou morna, nunca muito quente;
2. Se tiveres mais do que uma hipótese, usa o método de lavagem menos agressivo;
3. Se tiveres que usar a máquina de secar, não coloques na temperatura máxima;
4. Remove a roupa da máquina de secar antes que ela esteja totalmente seca;
5. Evita estender as malhas na corda. Estende-as na horizontal num estendal interior.

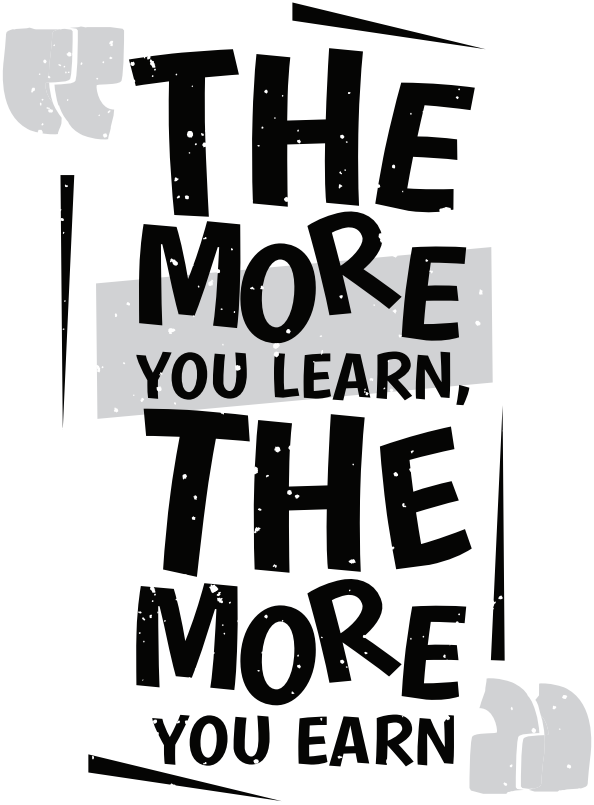
Muito importante: Ler muito bem as etiquetas. Se lá mencionar que só pode ser lavada a seco, não inventes.

Estender a roupa de noite

Dicas para estender a roupa:

Com o calor devem estender a roupa de noite e apanhar de manhã. É que para além do Sol tirar a cor da roupa, fica demasiado seca e custa mais passar a mesma a ferro.





POUPANÇAS

• Compara os preços, aproveita as promoções dos produtos de marca e usa cupões porque por vezes fica mais barato. Vê os panfletos.

• Nos pratos com carne picada, acrescenta à mesma cenoura ralada. Assim faz render a carne.

• Compra feijão cru em vez de comprar enlatado.

• Congela restos de fruta para fazer bolos ou sumos de fruta.

• Aproveita o forno para fazer mais do que uma refeição.

• Não te esqueças de colocar a data na comida que colocas no congelador.

• Aproveita t-shirts velhas para fazer panos de limpeza.

• Se não gostas dos azulejos da tua cozinha ou wc, pensa em pintá-los. Existem imensas tintas para pintar e assim fazes uma renovação que te fica muito mais barata.

• Se precisares de alguma ferramenta específica, vê se algum amigo tem. Assim evitas gastar dinheiro numa peça que podes só usar uma vez.

• As lâminas de barbear duram mais se as secares bem depois de cada utilização.

• Aproveita as promoções "Leve 3 pague 2".

• Aproveita como utensilio de limpeza a escova de dentes usada.

• Já existem imensas "Lojas €1". Aproveita para comprar papel higiénico, produtos de limpeza e higiene. Em muitos casos, fica muito mais barato do que no hipermercado.

• Em vez de tomares banhos de imersão, opta por duche. Vais poupar muitos litros de água.

• Faz compras de supermercado ao fim do dia, em que são colocadas as chamadas "etiquetas cor-de-rosa" em alguns produtos.

• Quando fores ao cinema come antes. Assim evita comprar pipocas e refrigerantes.

• Coloca as máquinas de lavar e secar a trabalhar no horário económico.

• Elimina do teu carro todo o peso desnecessário, pois assim aumenta o consumo. Leva só a carga necessária.

OUTRAS DICAS

EXEMPLO DE LISTA DE LIMPEZA SEMANAL

SEGUNDA
SALA

1. TIRAR O PÓ
2. ASPIRAR O CHÃO E SOFÁS
3. LIMPAR ESTANTES
4. LAVAR O CHÃO
5. LIMPAR JANELAS

TERÇA
QUARTO

1. TROCAR LENÇÓIS
2. ARRUMAR A CONFUSÃO DO CHÃO
3. LIMPAR TV E COMANDOS
4. ASPIRAR O CHÃO
5. RETIRAR O PÓ DOS MÓVEIS

QUARTA
CASA DE BANHO

1. LIMPAR SANITA, TORNEIRAS, BANHEIRA
2. LIMPAR ESPELHOS
3. LIMPAR CHÃO E AZULEJOS
4. LIMPAR ACESSÓRIOS
5. LIMPAR BALDE DO LIXO

QUINTA
COZINHA

1. ESVAZIAR E LIMPAR FRIGORÍFICO
2. LIMPAR ELECTRODOMÉSTICOS
3. LIMPAR BANCADA
4. LIMPAR LAVA LOIÇAS
5. LAVAR O CHÃO

SEXTA
LAVANDARIA

1. LAVAR AS ROUPAS
2. LAVAR AS ROUPAS DA CAMA
3. LAVAR PANOS COZINHA E TOALHA
4. LIMPAR MÁQUINA DE LAVAR
5. LAVAR O CHÃO

SÁBADO/DOMINGO
RESTANTES TAREFAS

1. PASSAR A ROUPA
2. GUARDAR A ROUPA NOS ARMÁRIOS
3. LIMPAR RODAPÉS
4. LIMPAR INTERRUPTORES
5. LIMPAR QUINTAL/VARANDA

O MEU PLANO DE LIMPEZAS SEMANAIS

SEGUNDA

1.
2.
3.
4.
5.

TERÇA

1.
2.
3.
4.
5.

QUARTA

1.
2.
3.
4.
5.

QUINTA

1.
2.
3.
4.
5.

SEXTA

1.
2.
3.
4.
5.

SÁBADO/DOMINGO

Como ler e interpretar as etiquetas da roupa

O que significam os símbolos?

_____

_____

_____

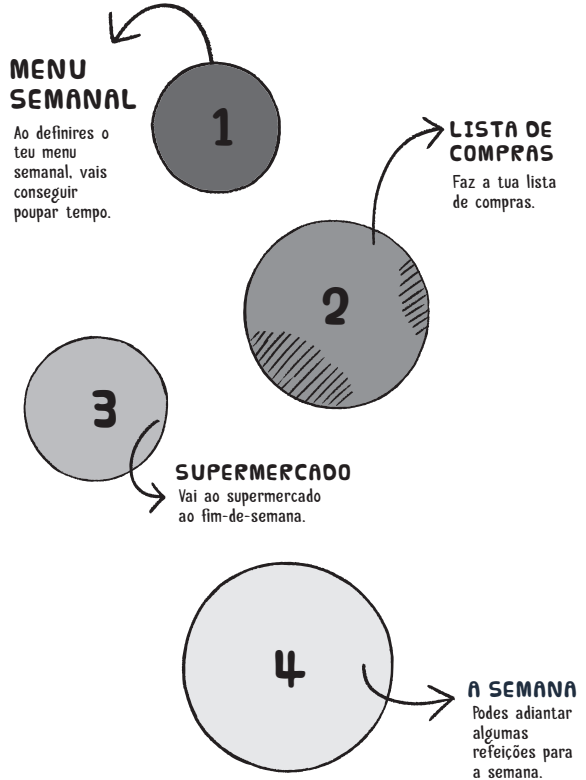
_____

_____

_____

MEU PLANO SEMANAL

organizador



...e já está!

KIT DE PRIMEIROS SOCORROS

O que tenho de ter sempre em casa....

Pensos rápidos de vários tamanhos;
Compressas esterilizadas;
Adesivo;
Água oxigenada
Betadine
Soro fisiológico em unidoses;
Antissético líquido e em pomada;
Analgésico ou anti-inflamatório oral, para aliviar a dor e baixar a febre;
Pomada cicatrizante;
Pomada anti-histamínica para picadas de insectos e alergias;
Anti-histamínico oral;
Antidiarreico;
Termómetro;
Tesoura de pontas redondas;
Lista com os números de emergência
...

ORÇAMENTO MENSAL

Rendimentos

Salário	
Bolsa	
Extras	
Total:	

Despesas

Electricidade	
Água	
Serviços	
Casa	
Telemóvel	
Internet	
Outras	
Total:	
Outras despesas:	
Comida	
Vestuário e Acessórios	
Higiene (pessoal e da casa)	
Cultura	
Tempos livres	
Saúde (incluindo inscrição no ginásio)	
Outras	
Total:	

Diferença entre o total dos rendimentos e o total das despesas

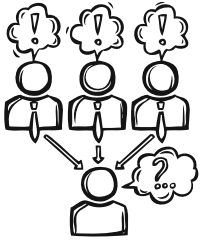
EMPREGO

Dicas para uma entrevista bem sucedida

1. Revê o teu CV
Deves ter bem presente tudo aquilo que vem referido no teu CV. Poderás ter de falar sobre aspetos da tua experiência profissional ou de formações que já fizeste.
Tenta mostrar porque é que essas experiências e competências são importantes para a vaga em questão.

2. Pesquisa a empresa, organização ou local onde vais ter a entrevista
Deves tentar saber o máximo possível sobre a entidade (o que faz, os objetivos, a sua história, principais concorrentes, ...). Podes pesquisar nas redes sociais da entidade e no site, caso tenha.

3. Mostra que podes ser uma mais valia
Na entrevista tentar mostrar aquilo que podes trazer para a entidade, no sentido de contribuir para agregar valor. Se tiveres experiências anteriores, podes dar exemplo, de outras conquistas no passado. Caso não tenhas tido nenhuma experiência profissional, podes falar de outras situações em que foste bem sucedido, por exemplo na escola ou noutros contextos.



4. Conhece os teus pontos fortes
Procura ter refletido antes sobre que competências possuis e que poderão ser importantes neste trabalho (e.g., capacidade de trabalhar em equipa, boa capacidade de organização, boa capacidade de resolução de problemas...)

5. Prepara-te para fazeres perguntas
Muitas vezes perguntam no final da entrevista se tens alguma dúvida. Podes aproveitar este momento para causar boa impressão, mostrando interesse sobre a entidade. Por isso convém prepares algumas perguntas que mostrem que tu já conheces algumas coisas do modo de funcionamento da entidade. Evita fazer questões que repitam o que já foi abordado durante a entrevista. Alguns exemplos de questões podem estar relacionadas com os objetivos e valores da entidade, oportunidades de formação e desenvolvimento.

6. Causa uma boa primeira impressão
Tem cuidado com a tua aparência, escolhe roupas apropriadas para o trabalho ou organização. Depois de ter dizerem para te sentares, senta-te direito, inclina-te um pouco para mostrar interesse na conversa, tenta olhar nos olhos durante a entrevista.

7. Desenvolve uma comunicação clara
Responde às perguntas de forma clara e leva tempo que precisares para perceber que estás a responder à pergunta certa. Se não tiveres a certeza, é melhor pedir esclarecimentos e/ou para repetir antes de tentar adivinhar o que está a ser questionado.

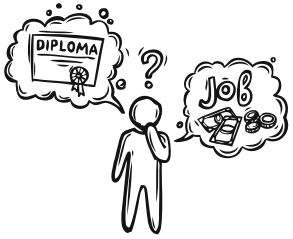
8. Não mintas
Contar uma mentira é muito arriscado. O entrevistador vai estar atento para perceber esses deslizes.

9. Prepara-te
Tem bem presente a:
1. Hora da entrevista;
2. Localização da entrevista e o caminho para chegar lá. Se possível, visite antes o local;
3. Nome e título da pessoa com quem se vai encontrar
4. Contacto telefónico.

Antes da entrevista, imprime um mapa do local e o caminho que irá fazer. Certifica-te de que o teu telefone está carregado e sai com tempo para teres a certeza que não chegas atrasado. Quando chegares, desliga o telefone ou muda para o modo silencioso.

EXEMPLOS DE PERGUNTAS FREQUENTES NUMA ENTREVISTA DE EMPREGO:

Experiência profissional e educação



• Em 10 frases, consegue descrever a experiência profissional e o seu percurso académico?

• Quais foras as suas principais conquistas a nível profissional e/ou académico?

• Dê-nos um exemplo de uma situação de trabalho que seja desagradável para si.

Perceção do local de trabalho

• Na sua opinião, este possível emprego vai de encontro às suas expetativas?

• O que considera serem os principais obstáculos à sua integração, especialmente numa fase inicial?

• Que características pessoais considera serem essenciais para este trabalho?

Relações

• Qual é o seu principal defeito em termos de trabalho em equipa e cooperação?

• Na sua opinião, quais são os elementos necessários para formar uma equipa bem (ou mal) sucedida?

• Quais são as características que mais aprecia nas pessoas?

Stress e conflitos

• Que tipo de situação lhe causa mais stress ou ansiedade?

• Já teve alguma má experiência com algum colega de trabalho e/ou empregador?

• Como resolveu esse conflito?

Motivação

• Por que motivo(s) se candidatou a esta posição?

• Que tipo de elementos tornam o seu trabalho mais interessante e/ou motivante?

• Quais são as situações/problemas que mais o/a desmotivam?

outras

• Como ouviu falar da nossa empresa/organização?
• Quais são as suas expetativas em termos salariais?
• Numa escala de 1 a 10, quão interessado/a está neste trabalho?

Emprego. Onde e como procurar

Algumas dicas:

1. Não desistas facilmente;
2. Prepara estes documentos:
   - O seu curriculum vitae;
   - Cartas de recomendação;
   - Diplomas de cursos, certificados;
3. Seleciona os locais onde gostarias de trabalhar de acordo com os teus objetivos e habilitações;
4. Envia CV e carta de apresentação presencialmente, por email ou por correio;

Exemplos de sites de emprego:

Bolsa de emprego Público - para ofertas de emprego na função pública
https://www.bep.gov.pt/default.aspx

Expresso Emprego
http://expressoemprego.pt/

Carga de trabalhos - essencialmente para empregos nas áreas de tecnologia e comunicação
http://www.cargadetrabalhos.net/

Sapo Emprego
https://emprego.sapo.pt/#utm_source=bsu&utm_medium=Web&utm_campaign=bsu_mainmenu

Net Emprego
http://www.net-empregos.com/

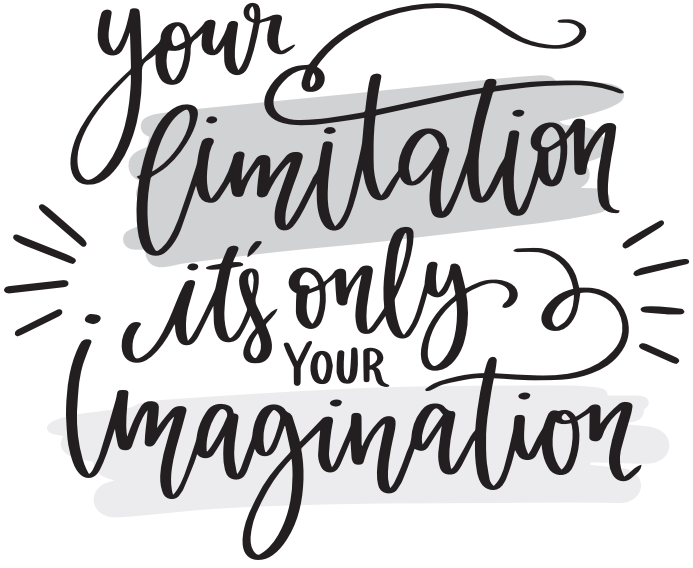
Alerta Emprego
https://www.alertaemprego.pt/

Emprego XL
https://www.empregoxl.com/

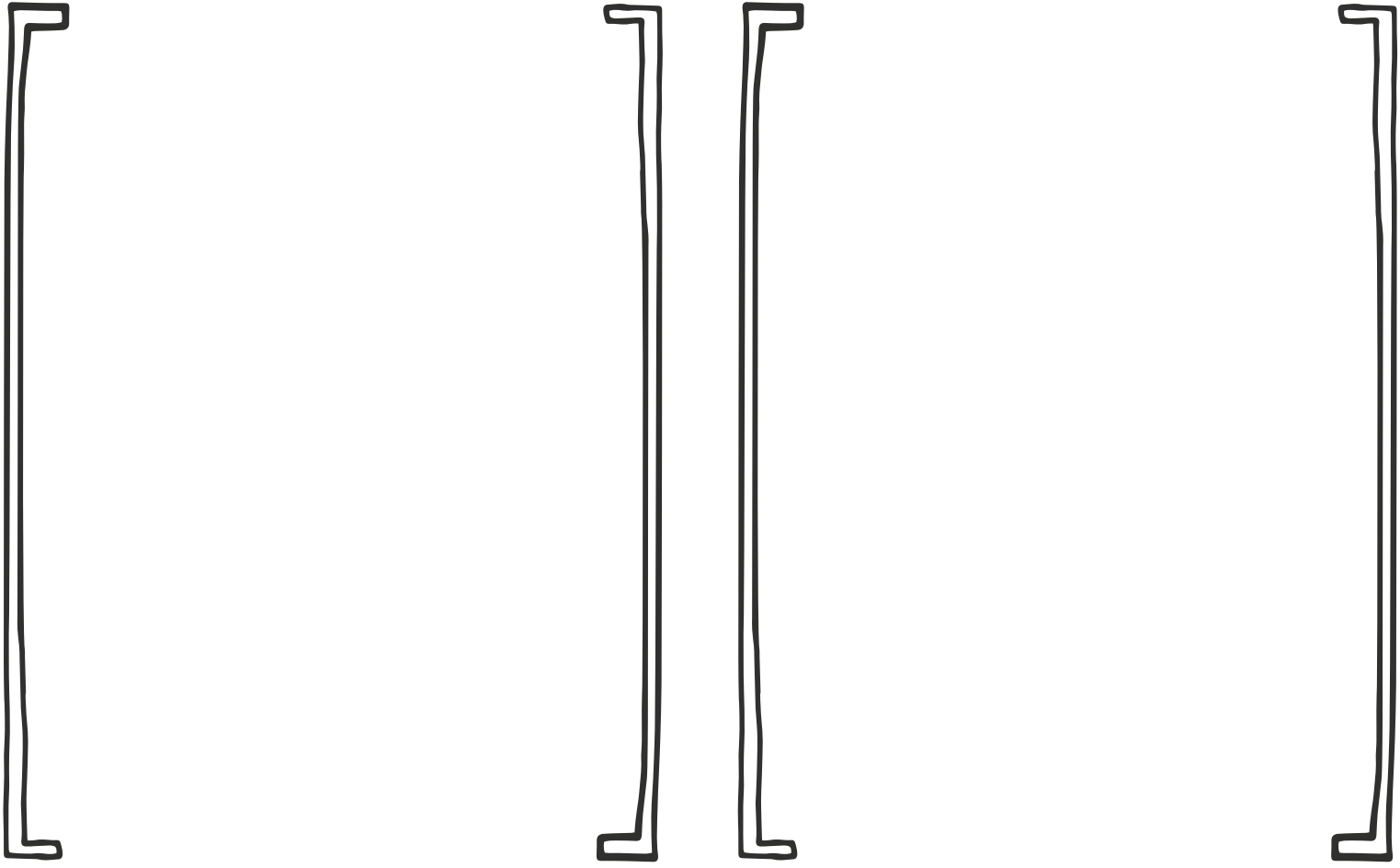
Emprego Saúde - ofertas na área da saúde
http://www.empregosaude.pt/

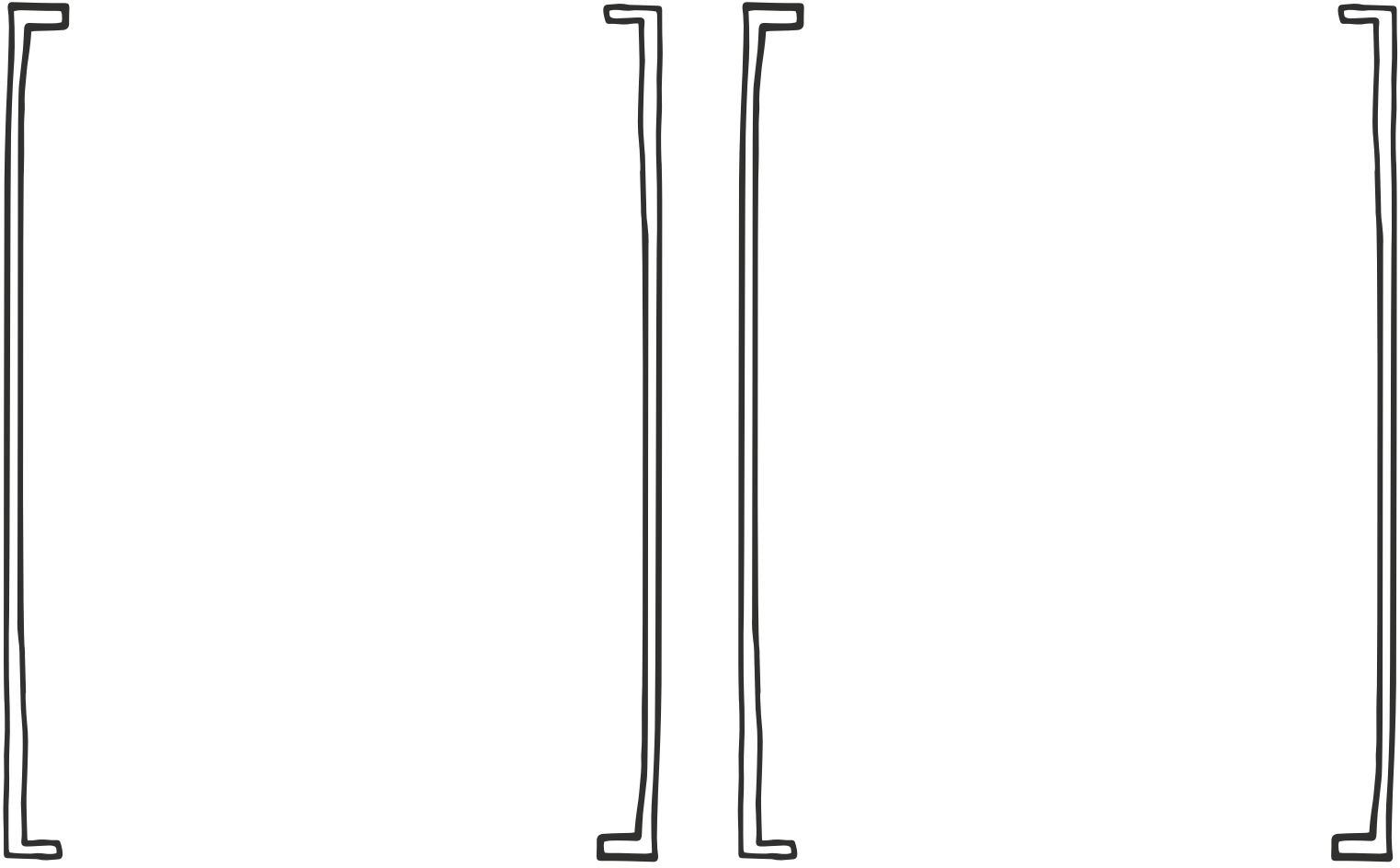
Turijobs - ofertas na área do turismo
https://www.turijobs.pt/?lang=pt

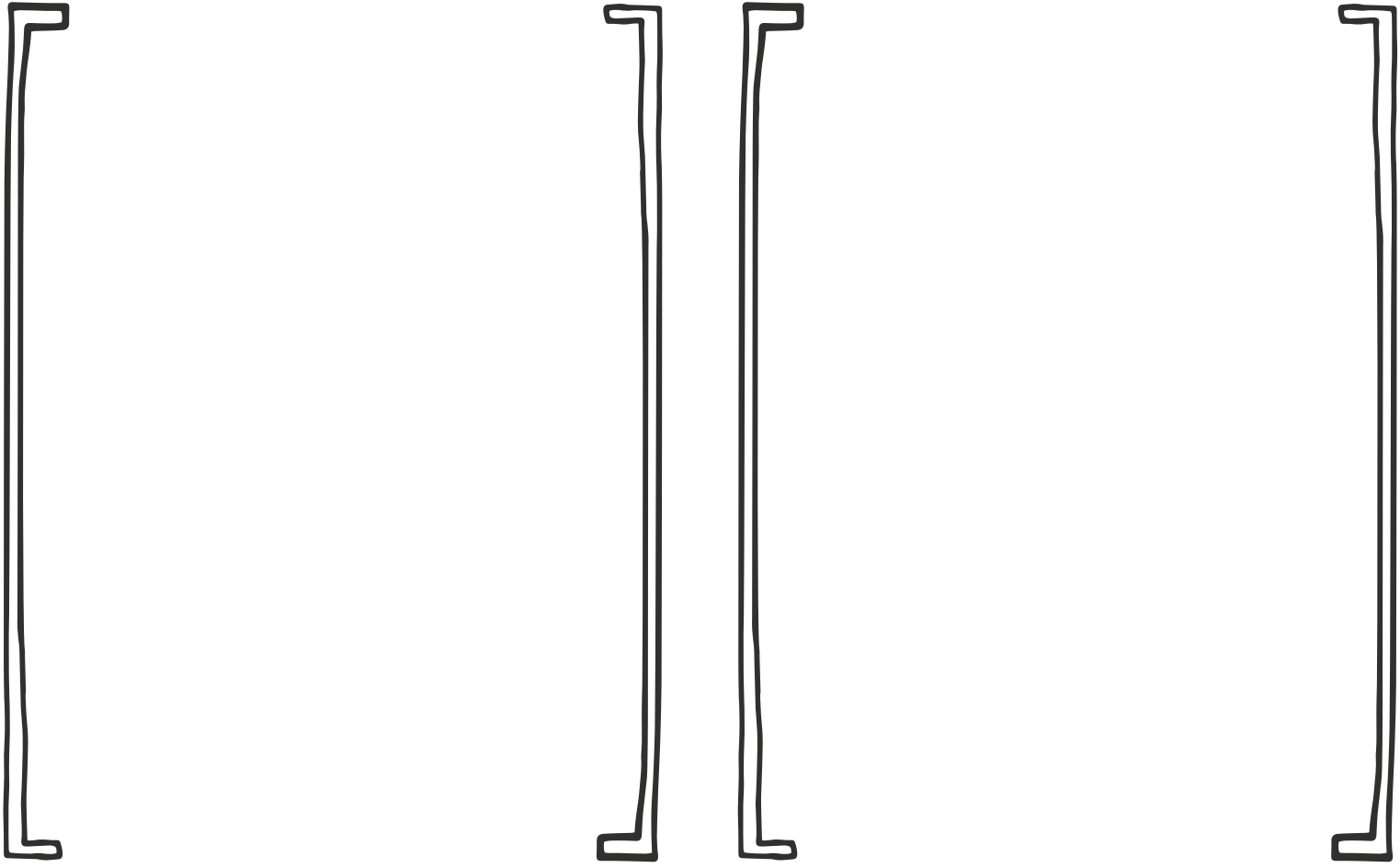
TJobs, Empregos ITe Landing.Jobs - ofertas na área de tecnologia de comunicação e informação
- https://www.itjobs.pt/
- https://empregosit.pt/
- https://landing.jobs/

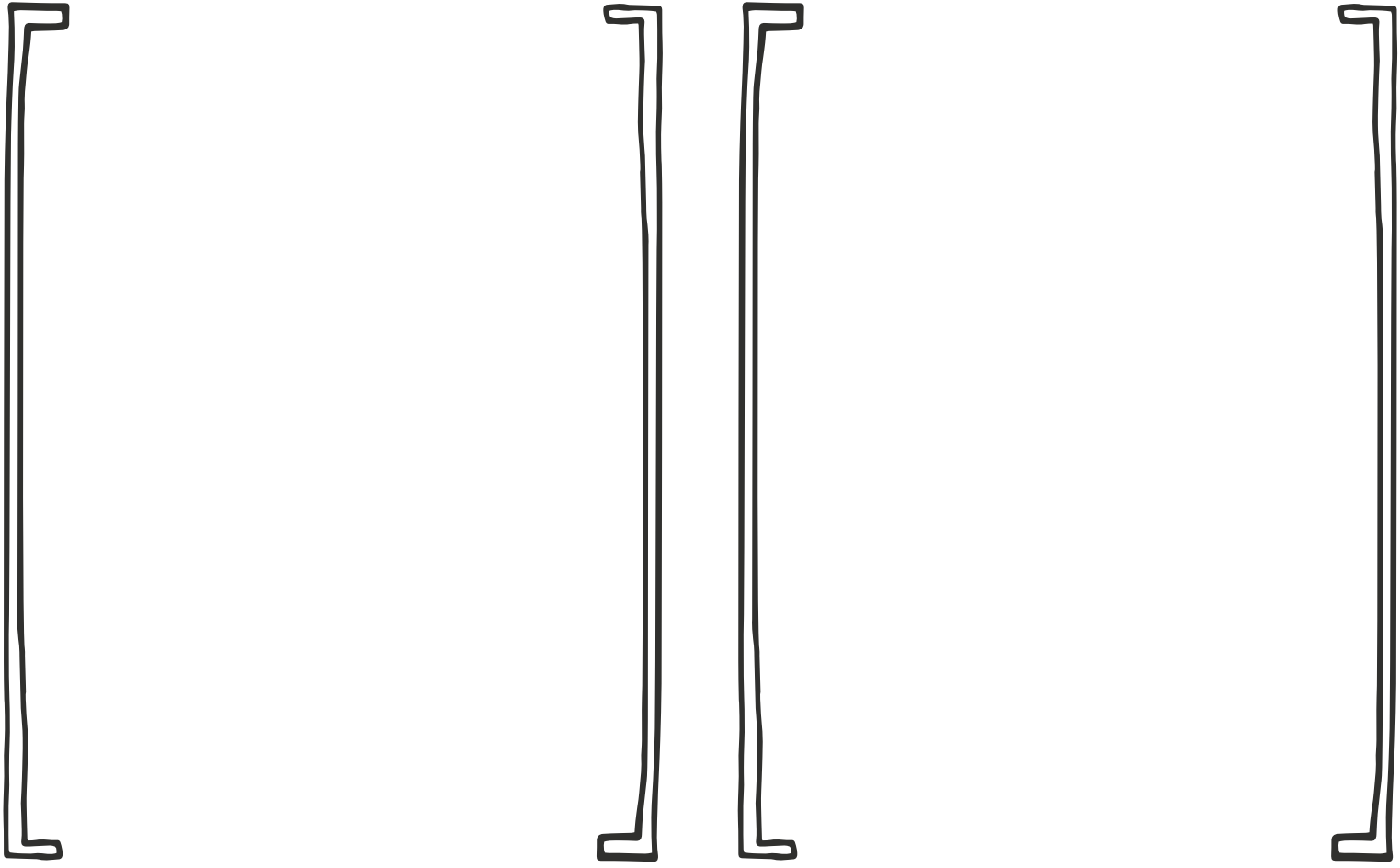


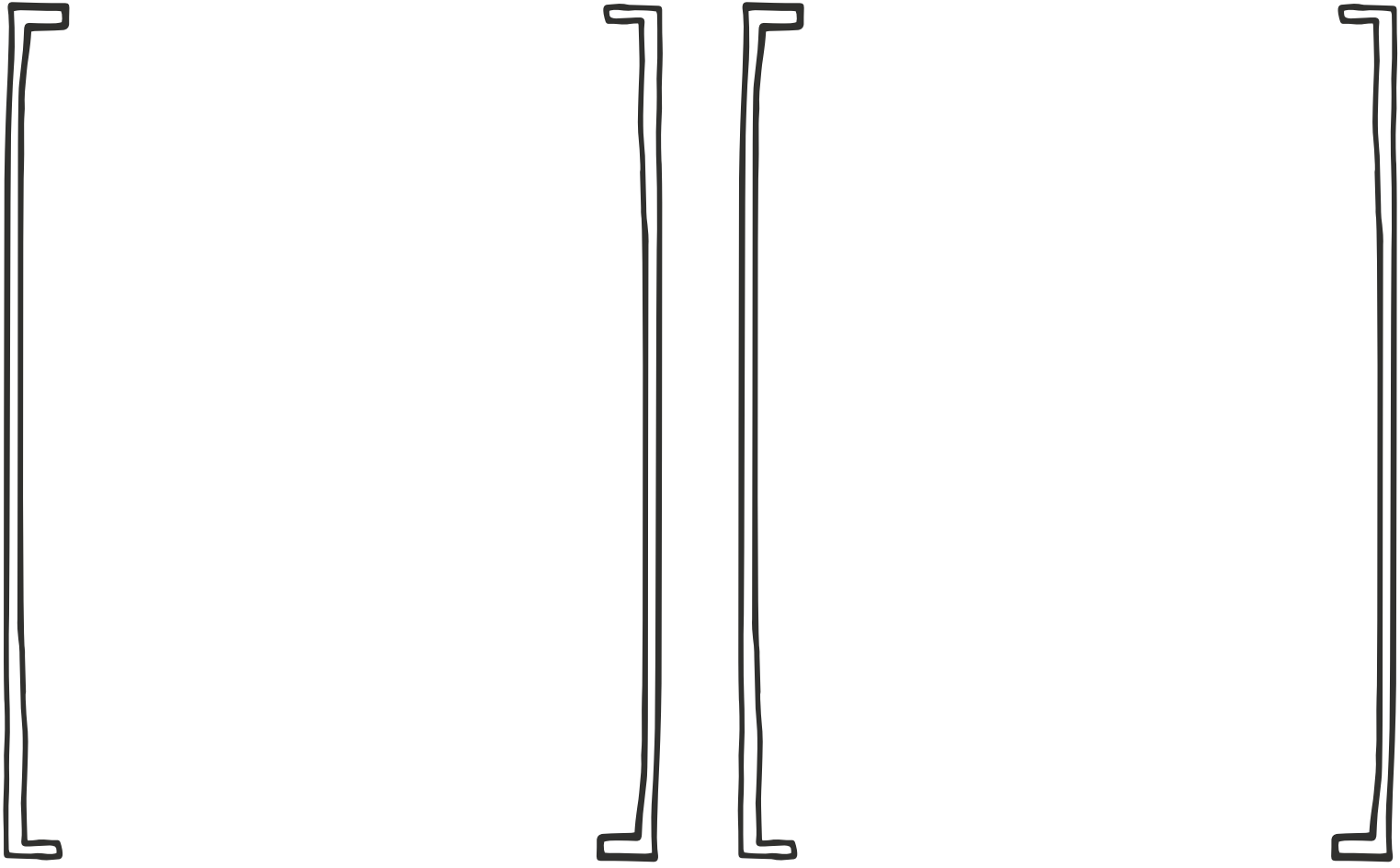
OS MEUS DESABAFOS

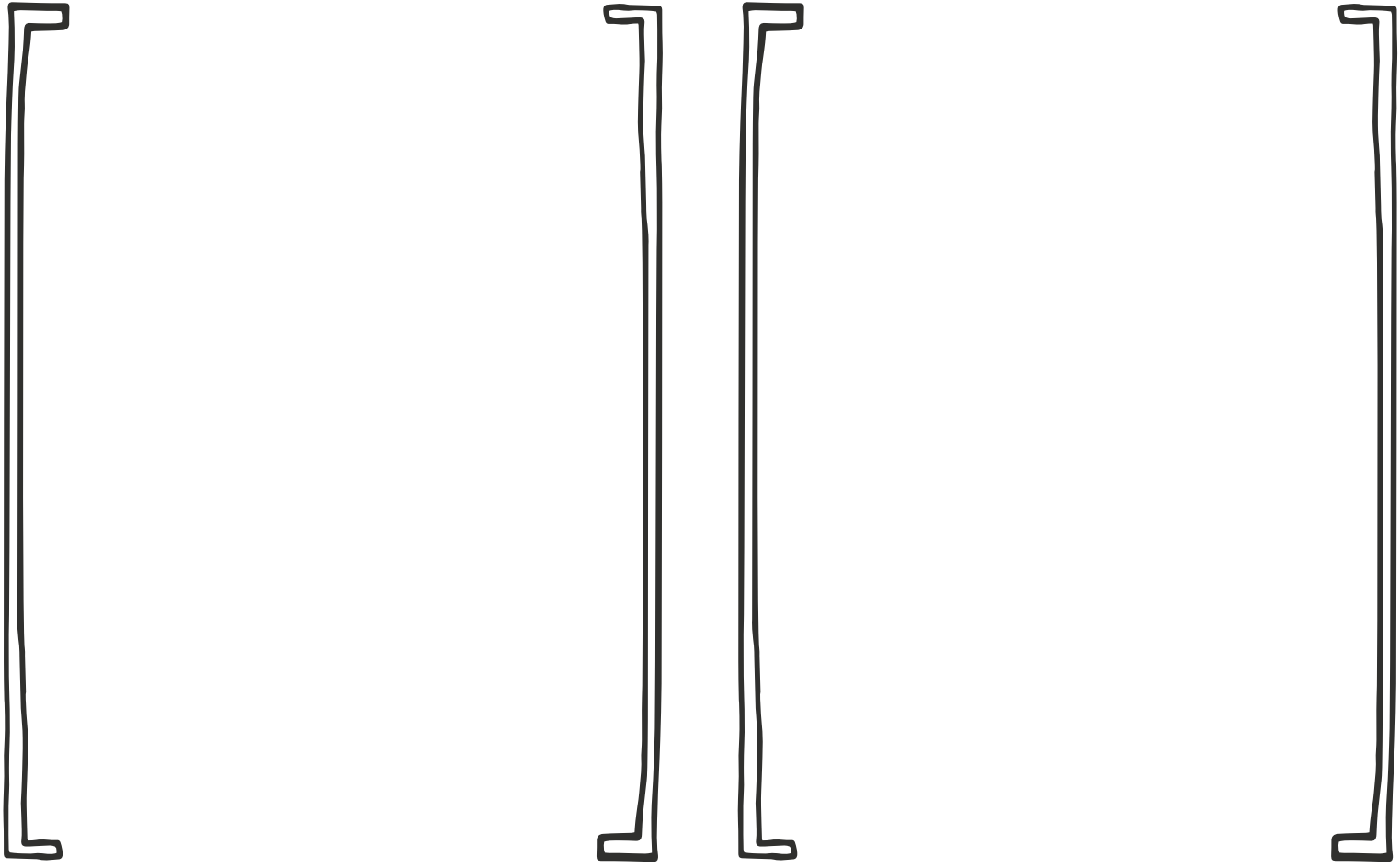






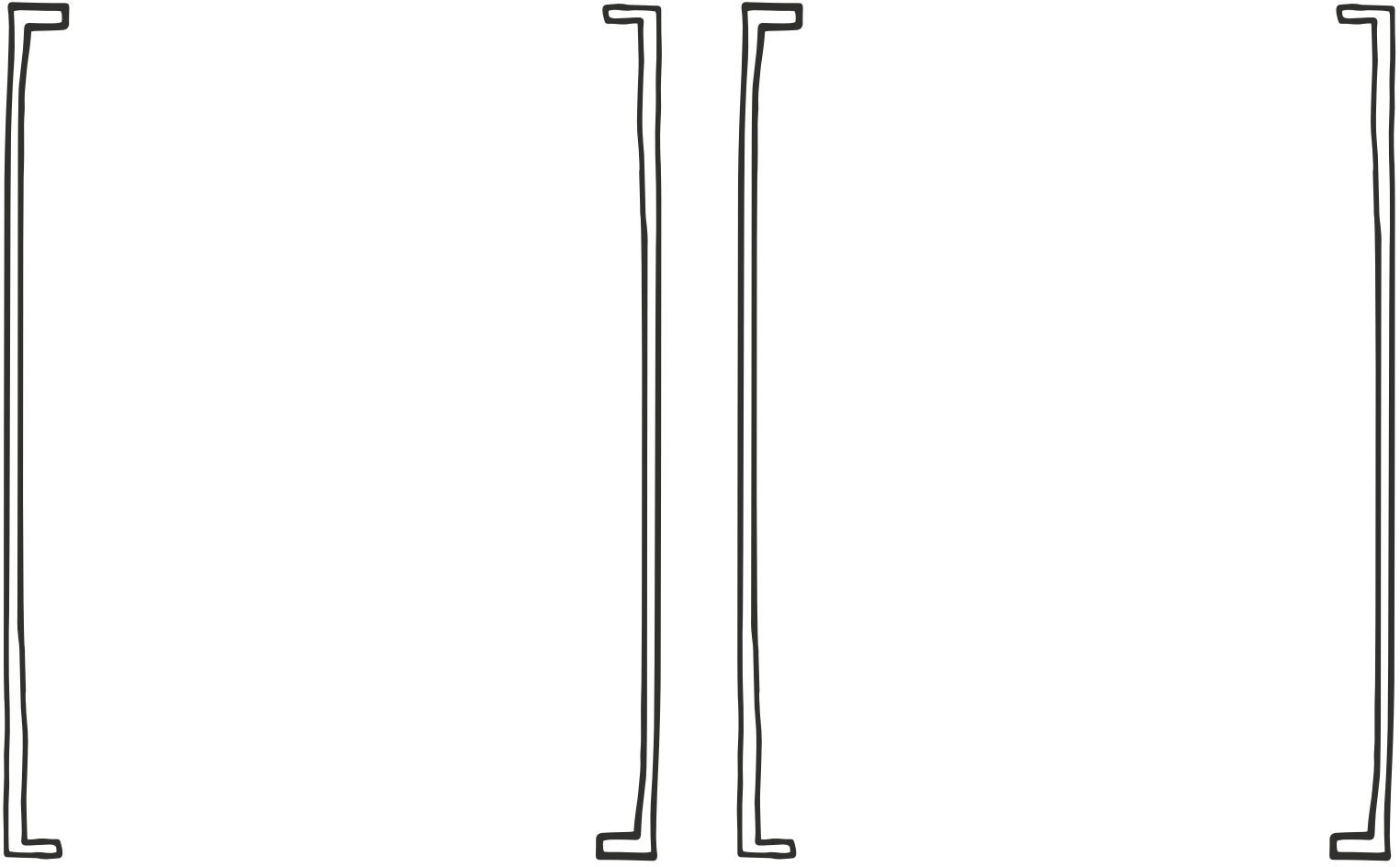


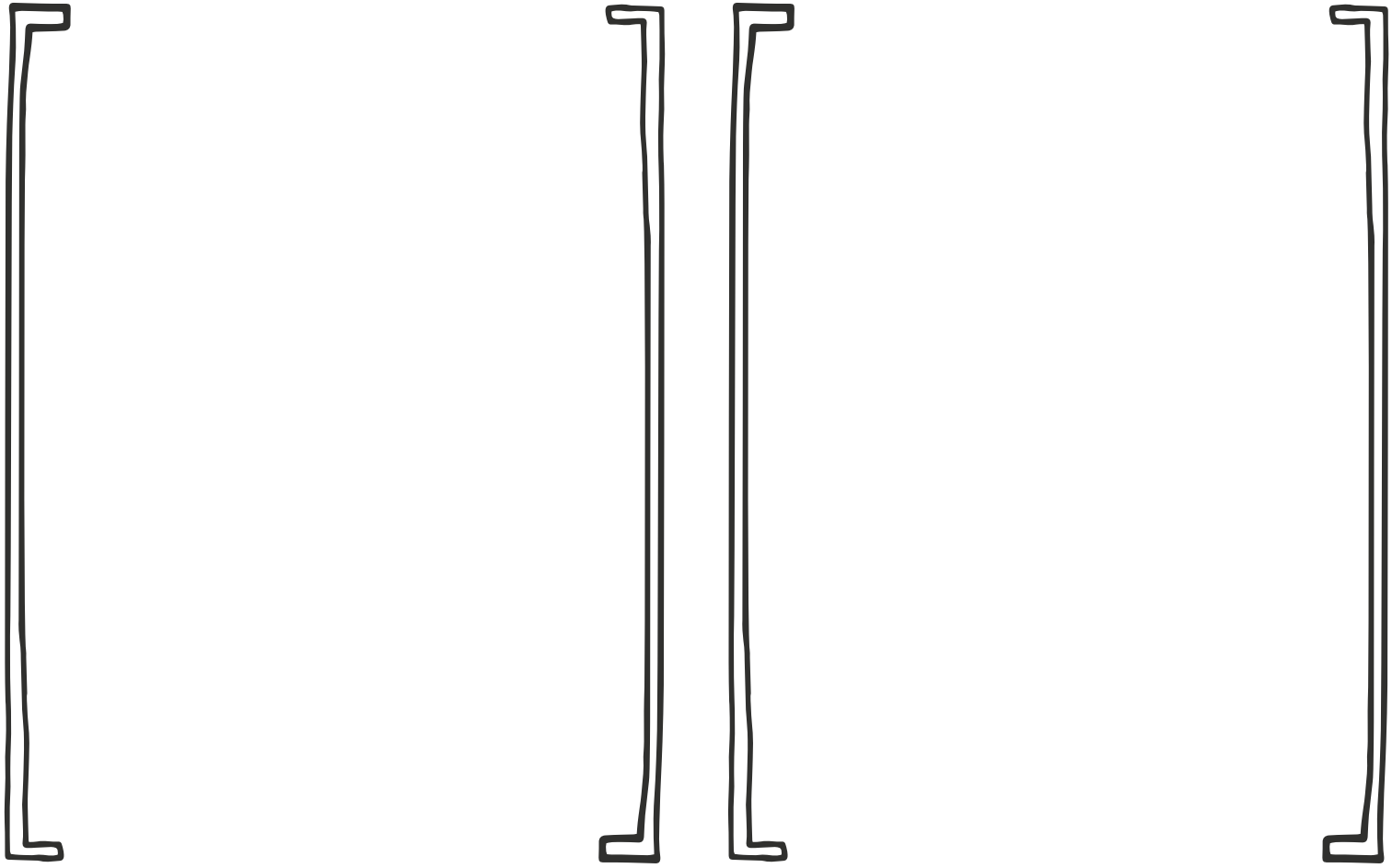




THERE'S
always
A REASON
to smile

MENSAGENS QUE LEVO COMIGO





O caderno de sobrevivência pretende funcionar como uma ferramenta útil no trabalho de preparação de jovens acolhidos para uma vida autónoma.

Parte da ideia que deve existir em primeira instância um trabalho de autoconhecimento e exploração emocional e que este será a base para a construção participada de um projeto de vida. A estrutura do caderno que se apresenta como dinâmica e versátil convida a uma exploração pessoal, tornando o resultado algo personalizado, permitindo assim que haja uma apropriação e identificação com os seus conteúdos por parte dos jovens.

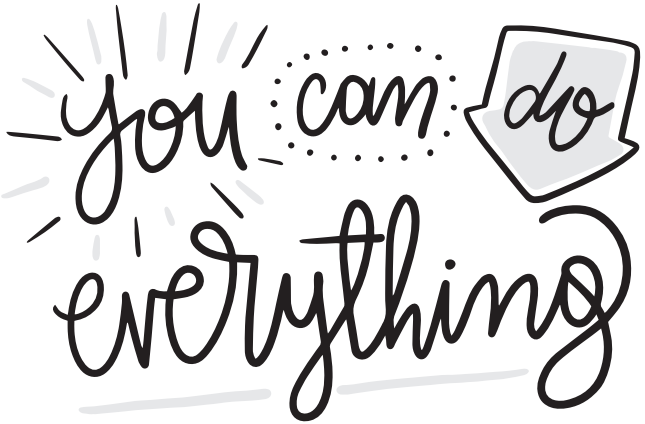
Os temas propostos vão-se especificando progressivamente em questões mais práticas de uma vida autónoma, nomeadamente gestão doméstica, gestão financeira e empregabilidade. Para cada um destes temas, é apresentada informação prática, útil e acessível, que deverá funcionar como um guia prático para os jovens numa fase em que já se encontrem em autonomia de vida.

Referências:

Miharija, M., Bićanić, D., Brajković, L., Šimek, T., & Vučer, A. (2019). A guide for professionals – Preparation for independent living, workshops' guide. Croatia.

https://www.adecco.pt/mundo-laboral/adecco-destaca-10-dicas-para-brilhar-numa-entrevista-de-emprego/

http://www.organizaracasa.com/



Agradecimentos:

Alfredo Cunha, Ana Oliveira, Ana Pereira, Bárbara Oliveira, Jéssica Maita, José Cunha, Marlene Gomes, Sónia Ferreira e Soraia Ferreira.