



QUALIFYING DIFFERENCES



COMO ENCONTRAR UM EMPREGO

Um guia para pessoas com deficiência
DAFNI KEK

Índice

Introdução	1
Legislação de Apoio	3
Procurar um emprego – Por onde começar	5
Registe o seu desemprego	6
Prepare o seu CV	7
Pronto para agarrar ofertas de emprego	8
Tempo para uma entrevista	9
Trabalho por conta própria	10
Formação profissional	12
Isto é apenas o começo	14
Recursos adicionais	15



INTRODUÇÃO

O objetivo deste folheto é fornecer uma orientação com passos claros e fáceis de seguir para uma pessoa à procura do primeiro emprego, que seja também uma pessoa portadora de uma deficiência.

Procurar emprego, especialmente se for a primeira vez que o tenta, pode ser uma experiência esmagadora e bastante stressante. Por esta razão, este guia foi criado numa tentativa de aliviar alguma da ansiedade dos candidatos a emprego e, portanto, foi preenchido com informação suficiente e dicas úteis para que possa dar-lhe uma ajuda, um plano claro de ação e confiança na realização do seu objetivo.

LEGISLAÇÃO DE APOIO

Antes de passarmos à secção prática deste guia, é importante conhecer alguns elementos-chave sobre a legislação relativa ao emprego de pessoas com deficiência:

De acordo com as leis gregas (N. 2643/1998, artigo 2, e parágrafo 8-N. 3227/2004, artigo 11-N. 3454/2006, artigo 1, e parágrafo 4β'), todos os organismos públicos devem contratar pessoas portadoras de deficiência com uma percentagem de 3%. Pode encontrar informações adicionais sobre a documentação necessária ou sobre os procedimentos no seguinte link.

<https://dasta.uom.gr/Career/Articles/5567.html>

De acordo com as leis gregas (N.2643/1998, artigo 3, e parágrafo 6β'-N.3051/2002, artigo 11, e parágrafo 2-N.3227/2004, artigo 11), os serviços públicos têm de contratar pessoas com deficiência (juntamente com pessoas de outros grupos vulneráveis) para a posição de mensageiros, guardas noturnos, limpadores, porteiros, jardineiros e pessoal de apoio à cozinha até que os 20% das posições livres sejam cobertos. Pode encontrar informações adicionais sobre a documentação necessária ou sobre os procedimentos no seguinte link.

<https://dasta.uom.gr/Career/Articles/5565.html>

Segundo a lei grega (N. 3454/2006, artigo 1, e parágrafo 4β'), todas as empresas do sector privado que empregam mais de cinquenta (50) pessoas devem contratar pessoas com deficiência num total de 2% do número de trabalhadores da empresa.

The image features a large yellow geometric shape on the left side, which tapers towards the top right. A white banner with a slight drop shadow is positioned at the bottom right, containing the text. A thin yellow horizontal line is located below the banner.

**PROCURAR UM EMPREGO
- POR ONDE COMEÇAR**

Antes de iniciar a viagem para encontrar um emprego, é crucial notar algumas coisas que irão facilitar a sua vida e ajudá-lo a ser notado - um sistema de arquivo e uma conta de e-mail.

Não subestimar, mas um bom sistema de arquivo dos seus documentos pessoais (BI, seguro de saúde, documentação fiscal, diplomas, certificados, etc.) e múltiplas fotocópias de tudo pode poupar-lhe tanto tempo e ansiedade. Por exemplo, pode pegar numa pasta dividida em secções e arquivar os seus documentos em conformidade. Desta forma, sempre que precisar de algo (para um serviço social ou uma candidatura a um emprego), poderá obtê-lo imediatamente.

Além disso, nesta era digital que estamos a viver, ter uma conta de correio eletrónico (isto é um e-mail) é provavelmente ainda mais importante do que ter um número de telefone pessoal. Quase todas as comunicações iniciais serão executadas através de correio eletrónico, além de ser uma ferramenta útil ao navegar na Internet e ao solicitar informações.

Considere o seu endereço de correio eletrónico como o seu cartão de visita pessoal online e aja em conformidade. Escolha um endereço de correio eletrónico baseado no seu nome completo (evite apelidos e números), não muito longo e fácil de pronunciar. Depois de escolhido o e-mail é só registar-se.

A plataforma Gmail (pode inscrever-se em www.gmail.com), por exemplo, é de fácil utilização - fácil de criar uma conta, fácil à vista e fácil de navegar nela. Além disso, há alguns anos, a Google criou a Equipa de Apoio a Deficientes que pode ajudar, respondendo a perguntas sobre características e funcionalidades de assistência dentro dos produtos Google (<https://support.google.com/accessibility/answer/7641084>).

Registe o seu desemprego

O primeiro passo consiste em reunir toda a documentação necessária e solicitar um cartão de desemprego nos escritórios da organização de emprego de mão-de-obra (OAED). O procedimento é bastante rápido e simples e, posteriormente, pode fazer uso dos serviços do OAED, como a candidatura aos seus programas de desemprego, e usufruir de outros benefícios.

Pode encontrar mais informações sobre o procedimento e a documentação apropriada, bem como outras FAQs, no seguinte link.

(<http://www.oaed.gr/sychnes-eroteseis-eidikes-koinonikes-omades>)

Prepare o seu CV

O passo seguinte é preparar o seu Curriculum Vitae (CV) para que se possa candidatar a qualquer oportunidade de trabalho que surja. Escrever um CV não é tão fácil como parece e é melhor obter aconselhamento dos peritos - os conselheiros de carreira.

Após a sua primeira visita aos escritórios do OAED, é bem possível que seja selecionado para se encontrar com um conselheiro de carreira a fim de preparar o seu CV de modo a atualizar o seu perfil na base de dados do desemprego (e aumentar as suas hipóteses de ser selecionado por um futuro contratador).

Não é obrigatório, pois também o pode fazer sozinho, mas é bastante recomendado que aceite esta oportunidade e obtenha ajuda de um perito.

Outra opção é o Instituto do Trabalho da Confederação Geral do Trabalho (INE/GSEE), se houver um escritório disponível no seu local de residência. Também prestam os seus serviços à distância via telefone ou e-mail, mas para criar um CV é melhor marcar uma reunião pessoalmente com um dos seus consultores.

No link abaixo pode ver se existe um escritório na sua área e também encontrar todas as informações de contacto relevantes. (<https://www.inegsee.gr/#epikinonia>)

Finalmente, se quiser primeiro tentar preparar o seu CV sozinho, pode visitar o website Europass (<https://europass.cedefop.europa.eu/el>) e seguir as instruções.

O modelo está cheio de sugestões e exemplos e também lhe permite concentrar-se nas suas competências e capacidades se achar que faltam as suas outras qualificações (graus académicos ou experiência profissional).

Note que, ao apresentar um CV, este tem de ser acompanhado por uma Carta de Apresentação. É crucial não a omitir, pois o seu CV será, provavelmente, ignorado se não o incluir na sua candidatura (mesmo que o anúncio de emprego não o tenha solicitado).

Na Carta de Apresentação pode escrever sobre as competências e experiência que adquiriu (o que não pode incluir num CV) e explicar porque é o candidato perfeito para o cargo. Peça conselhos sobre como preparar um dos seus conselheiros de carreira porque, por vezes, isto pode fazer a diferença - mais do que o próprio CV.

Pronto para agarrar ofertas de emprego

Depois de ter preparado o seu CV, é tempo de procurar ofertas de emprego e apresentar a sua candidatura. A Internet é o seu melhor amigo, mas pode ser caótica, especialmente se não souber por onde começar.

Um bom lugar para começar é sempre o website do OAED. Na secção dos seus programas ativos (<http://www.oaed.gr/anoikta-programmata>) pode obter informações sobre o que está atualmente disponível e prosseguir com a sua candidatura.

Além disso, pode fazer uma candidatura online no website do INE/GSEE (<https://www.ineg-see.gr/mitroo-anergon/>), registando a sua informação pessoal como desempregado para que possa receber no seu e-mail notificações sobre novas oportunidades de emprego que correspondam ao seu perfil.

Além disso, ao procurar oportunidades de emprego no sector público, consulte o website do Conselho Superior de Seleção de Pessoal (ASEP) que inclui um motor de pesquisa com alguns filtros muito úteis que facilitam a procura do que é adequado para si.

Aceda em:

https://www.asep.gr/webcenter/portal/asep/page1505/page192?_afrLoop=47112854200518240&_adf.ctrl-state=y0lvdvk3l_38#!%40%40%3F_afrLoop%3D47112854200518240%26_adf.ctrl-state%3Dy0lvdvk3l_42

Além disso, recomenda-se vivamente a visita à plataforma Career Signer. Foi concebida especialmente para pessoas com deficiência e oferece assistência não só na procura de um posto de trabalho adequado para si, mas também aconselhamento pessoal/de equipa, ajuda na redação do seu CV e preparação para uma entrevista. Tem também uma certa secção para empresas que estejam dispostas a empregar pessoas com deficiência, simplesmente preenchendo um formulário como uma comunicação inicial com os promotores. Pode aceder ao mesmo a partir do link abaixo: <https://careersign.gr/>

Uma menção notável é o Dia da Carreira para Pessoas com Deficiência (<https://careerfair4all.com/>).

Começou em 2016 pela ethelon, uma organização sem fins lucrativos da "sociedade civil" que se concentra em tudo em torno do voluntariado, e tem lugar todos os anos desde então em Atenas, geralmente na Primavera (abril - maio), durante um dia. O seu objetivo é mobilizar e dar emprego a pessoas com deficiência, destacando as suas características únicas, dando a oportunidade de se encontrarem (e serem entrevistados) por grandes empresas que apoiam esta causa. Pode visitar o website para saber mais sobre o assunto, os workshops, as empresas que participam e registar a sua participação.

Finalmente, pode pesquisar no website da sua federação (todos os links relativos são fornecidos na última secção deste guia) ou em websites dedicados a pessoas com deficiência, como o seguinte. (<https://www.amea-care.gr/>)

Tempo para uma entrevista

Se foi bem sucedido e foi chamado para uma entrevista, não receie. Pode marcar uma reunião com um assessor para se preparar para a próxima entrevista. Pode fazer uso dos consultores EURES que cooperam com o OAED (<http://www.oaed.gr/consultants-eures>) , visitar os escritórios do INE/GSEE para falar com os seus conselheiros ou juntar-se à plataforma Career Signer e solicitar assistência.

The image features a large yellow geometric shape on the left side, which is a triangle pointing downwards. A white banner with a slight drop shadow is positioned at the bottom right, overlapping the yellow shape. The text 'TRABALHO POR CONTA PRÓPRIA' is written in black, uppercase letters on the banner. A thin yellow horizontal line is located below the banner.

**TRABALHO POR
CONTA PRÓPRIA**

Se tiver os meios e a vontade de começar algo por si próprio, mas não souber como fazê-lo, um primeiro passo seria marcar uma reunião com um assessor (por exemplo, marcar uma reunião para verificar com consultores EURES e obter aconselhamento profissional).

Posteriormente, não deixe de consultar regularmente o sítio web do OAED (<http://www.oaed.gr/anoikta-programmata>), uma vez que são anunciados novos programas que ajudam as pessoas a iniciar a sua própria empresa.

Normalmente, a ajuda financeira varia de 16.000 euros a 18.000 euros. No primeiro ano, o montante que receberá é de 10.800 euros com 5.000 deles adiantados, para que possa cobrir os primeiros custos operacionais da sua empresa. O resto do montante ser-lhe-á entregue em metade a cada seis (6) meses. Para o segundo ano, o montante da ajuda é de 5.800 euros. Pode receber mais 1.500 euros (uma vez) se a sua deficiência for superior a 60%, se for mulher, se for desempregada e estiver a receber prestações ou se tiver mais de 45 anos de idade.

Finalmente, existe um website de crowdfunding que foi desenvolvido por Giannis Chatzibeis, um atleta grego paraolímpico que obteve esta ideia dos seus colegas atletas quando não tinha dinheiro para competir num torneio mundial na Nova Zelândia. A plataforma GIVE&FUND foi criada e visa fornecer dinheiro (de uma forma simples, segura e transparente) a pessoas e organizações que tentam realizar os seus sonhos/metapas de uma forma digna. O website funciona tanto em grego como em inglês para que possa aceitar donativos de todo o mundo: <https://www.giveandfund.com/giveandfund/homepage>

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

Ao procurar um emprego é também importante encontrar formas de aumentar os seus conhecimentos e melhorar as suas competências. Dessa forma está a desenvolver-se profissionalmente e a tornar o seu CV mais impressionante e, portanto, mais atraente, pelo que as hipóteses de ser chamado para uma entrevista de emprego são significativamente maiores. Aqui estão algumas sugestões que podem funcionar como pontos de partida para a sua formação:

O OAED tem duas (2) escolas para formação profissional de pessoas com deficiência (KEK AMEA). Funcionam em Atenas e Salónica e pode encontrar mais informações no seguinte link: <http://www.oaed.gr/kek-amea>.

Além disso, os Centros de Educação, Apoio Social e Formação Profissional para Pessoas com Deficiência (K.E.K.Y.K.A.ME.A) oferecem os seus serviços a qualquer pessoa que tenha uma deficiência e às suas famílias. O seu objetivo é desenvolver programas e fornecer serviços que possam ajudar as pessoas com deficiência na sua luta pela igualdade em todos os aspetos da sua vida quotidiana.

Pode utilizar o link abaixo como ponto de partida e depois encontrar o mais próximo da sua residência e que tipo de serviços oferecem: <https://sites.google.com/site/kekykamea/>
Por exemplo, K.E.K.Y.K.A.ME.A Αιτ/νιάς opera Abrigos de Alojamento para que as pessoas que partem para longe possam vir e beneficiar dos seus serviços -particularmente da participação nos programas de formação profissional.

Além disso, não se esqueça de contactar os serviços sociais do seu município e pedir para estar ligado aos Centros de Aprendizagem ao Longo da Vida (KDVM) locais que podem oferecer cursos semelhantes.

ISTO É APENAS O COMEÇO

De um modo geral, deve ser salientado que se deve manter em contacto com a sua comunidade local. Há muito mais a descobrir a nível regional e um guia simples como este não pode cobrir tudo, mas pode funcionar como um ponto de partida.

Verifique o que o seu município tem para oferecer, peça orientação ao seu serviço social local. Há muitas boas organizações, associações, grupos de voluntários, etc. que não recebem a atenção e os holofotes que merecem, por isso cabe-lhe a si encontrá-los. Afinal, tudo começa por fazer uma simples pergunta - não hesite em fazê-la.

Recursos adicionais

Confederação Nacional de Pessoas com Deficiência:

<https://www.esamea.gr/index.php>

Federação Nacional das Associações de Pais e Tutores de Pessoas com Deficiência:

<http://www.posgamea.gr/>

Associação Panhellénica de Pais, Tutores e Amigos das Pessoas com Deficiência "Hermes":

<https://somatioermis.gr/>

Federação Helénica de Surdos:

<https://www.omke.gr/>

Federação Helénica de Deficientes:

<http://eoka.com.gr/index.php>

Federação Nacional de Cegos:

<http://www.eoty.gr/main/index.asp>

Federação Helénica de Associações de Organizações de Saúde Mental (POSOPSY):

<https://www.posopsi.gr/>

Guia do Cidadão (para pessoas com deficiência):

<http://www.odigostoupoliti.eu/category/odigos-tou-politi/amea-atoma-me-anapiria/>

Provedor de Justiça, autoridade independente:

<https://www.synigoros-solidarity.gr/kategoria/eualotes-omades/atoma-me-anapiria-amea>



Epralima - Escola Profissional do Alto Lima, C.I.P.R.L.



CESUR - Centro Superior de Formação Europa Sur



Unione Italiana Lotta alla Distro a Muscolare
Sezione di Saviano



DAFNI KEK



E-Seniors



MUNI - Masaryk University



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

“This project has been funded with support from the European Commission. This publication [communication] reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.”