



# COMO SOBREVIVER AO DESEMPREGO

UMA OPORTUNIDADE DE CONFIAR NO SENHOR

## PREPARAR-SE PARA O FUTURO

“A tempestade econômica que por muito tempo vem ameaçando o mundo abateu-se agora sobre nós. (...) Nestes tempos em que as empresas continuam a reduzir de tamanho ou fechar, mesmo os melhores empregados podem ter a necessidade de encontrar um novo emprego. Essa é uma oportunidade para confiar no Senhor, crescer e ser fortalecido. (...) Ore expressando gratidão por tudo que lhe tem sido dado. O Pai Celestial o ama. Seu Filho prometeu: ‘Todas essas coisas te servirão de experiência e serão para o teu bem’ (D&C 122:7).”<sup>1</sup>

## AUMENTAR SUA FÉ NO SENHOR

É comum que os que procuram emprego experimentem um carrossel de emoções durante o desemprego. Contudo, se lhes falta fé no desejo e no poder do Senhor de abençoá-los, eles deliberadamente abrem mão das bênçãos pelas quais tanto oram.

As sugestões abaixo vão ajudá-lo a transformar em ação sua fé em Jesus Cristo:

- Pague um dízimo honesto;
- Busque uma bênção do sacerdócio;
- Organize um jejum familiar e ore diariamente;
- Estude sua bênção patriarcal;
- Frequente o templo com a maior assiduidade possível;
- Magnifique seu chamado;
- Vista-se diariamente como se fosse para uma entrevista, mesmo que não tenha nenhuma agendada.

## PEDIR AJUDA PARA ENCONTRAR EMPREGO

Pesquisas demonstraram que os que procuram emprego passam a maior parte do tempo *procurando* emprego por meio de propagandas em jornais e on-line. Entretanto, a maioria das pessoas *encontra emprego por meio de referências pessoais e do contato direto com as empresas.*

As sugestões abaixo vão ajudá-lo a encontrar pessoas com quem poderá conversar e obter ajuda:

- Fale regularmente a seus familiares, amigos, conhecidos e outros que você procura emprego.
- Atualize sua lista de referências e assegure-se de que seus contatos compreendem sua situação.
- Busque conselhos com seu bispo, bem como com a liderança do quórum e da Sociedade de Socorro, mestres familiares e professoras visitantes, além dos especialistas de emprego na ala e na estaca.
- Consiga um formulário Autorização do Bispo para Serviços, entre em contato com o centro de recursos de emprego SUD mais próximo e visite o site [www.ldsjobs.org](http://www.ldsjobs.org).
- Identifique alguém e peça-lhe que seja seu treinador ou mentor de emprego.
- Trabalhe oito horas por dia na procura de emprego, empenhe-se para fazer dez contatos relacionados a empregos, duas reuniões ou entrevistas pessoais por dia e registre suas atividades diárias.

## VIVER DENTRO DO ORÇAMENTO

Não obstante suas habilidades atuais — ou os benefícios pagos pelo empregador, que você deve ter recebido do último emprego — é melhor preparar-se para um desemprego de longo prazo. Para a maioria dos que procuram emprego, o tempo para encontrá-lo pode ser maior do que o esperado. Comece identificando maneiras de aumentar sua renda e diminuir seus gastos.

As sugestões a seguir podem ajudar:

### Identifique Fontes de Aumento da Renda

- Encontre um emprego temporário.
- Inscreva-se nos benefícios governamentais de desemprego ou outros previstos.

A IGREJA DE  
**JESUS CRISTO**  
DOS SANTOS  
DOS ÚLTIMOS DIAS

- Comece um negócio próprio (por exemplo, aulas de música, jardinagem, etc.).
- Venda coisas desnecessárias.

### Descubra Maneiras de Diminuir Despesas

- Use transporte público e unifique itinerários.
- Suspenda inscrições ou assinaturas não essenciais, como linhas extras de telefone ou televisão a cabo.
- Solicite uma renegociação de prazos de pagamento ou taxas menores de juros a seus credores.
- Dê presentes feitos a mão ou doe seu tempo em vez de comprar presentes.
- Economize eletricidade ou gás (por exemplo, aumente ou diminua seu termostato em vários graus, dependendo da estação).
- Vá às compras com uma lista ou use cupons de desconto e complemente a compra com itens do armazenamento doméstico.
- Reduza as refeições fora de casa ou a compra de alimentos prontos.
- Conserte suas roupas e use o que você tem.

### BUSCAR OUTROS TREINAMENTOS E HABILIDADES

Os Serviços de Recursos de Emprego SUD não só oferecem colocações de emprego, mas também serviços e treinamento para o desenvolvimento profissional ou administração de pequenos negócios.

Cada centro também tem uma lista dos recursos disponíveis na comunidade que podem ajudar durante a

procura de emprego. Muitos desses mesmos serviços também se encontram disponíveis por meio dos especialistas de emprego na ala ou na estaca, ou on-line no site [www.ldsjobs.org](http://www.ldsjobs.org).

Visite o centro de recursos de emprego mais próximo:

- Busque ajuda preparando um currículo, aprenda técnicas comprovadas de procura de emprego e obtenha dicas de vagas.
- Faça o Curso de Autossuficiência Profissional ou o Curso para Negócio Próprio.
- Participe do Programa de Colocação Profissional.

### COMO MANTER BOA SAÚDE E BEM-ESTAR

Sentir-se bem física e intelectualmente é crucial durante o período de desemprego. Permaneça próximo a seu cônjuge, seus filhos e à família indireta. Questões de saúde e problemas familiares só tornam a busca de emprego mais lenta.

As sugestões a seguir podem ajudar:

- Exercite-se e descanse adequadamente.
- Siga uma dieta adequada e mantenha o peso apropriado.
- Agende todos os serviços médicos e dentários antes que expire a validade dos benefícios do empregador anterior.
- Verifique a disponibilidade do plano de saúde em grupo ou dos serviços comunitários de saúde.

1. Robert D. Hales, "O Bem-Estar sob a Perspectiva do Evangelho: A Fé em Ação", em *Princípios Básicos de Bem-Estar e Autossuficiência* (2009), pp. 1-3.

## SERVIÇOS DE RECURSOS DE EMPREGO SUD

A fim de ajudá-lo a conseguir um emprego, desenvolver sua carreira ou administrar seu pequeno negócio, os membros da equipe do centro de recursos de emprego SUD trabalham perto de você e dos líderes de sua ala para ajudar da seguinte maneira:



### Conseguir um Emprego

- Informações e oportunidades de contatos
- Preparação para entrevistas
- Referências para recursos da comunidade
- Ofertas de emprego feitas por empregadores, membros e outras pessoas



### Desenvolvimento da Sua Carreira

- Assistência individualizada
- Treinamento no emprego e treinamento vocacional
- Informações sobre oportunidades educacionais
- Opções de assistência financeira, inclusive o Fundo Perpétuo de Educação



### Administração do Seu Pequeno Negócio

- Instruções para preparar um plano comercial básico
- Contatos com organizações de pequenos negócios
- Referências para recursos da comunidade quanto a pequenos negócios
- Informações sobre microcrédito e outras opções de financiamento de terceiros

Para mais informações, ou para localizar um centro de recursos de emprego perto de você, visite o site [www.ldsjobs.org](http://www.ldsjobs.org).