

Tutorial Ação - Organização Financeira e Recolocação Profissional

Apresentação

Diretriz: Educação Financeira

Área de atuação: Orientação financeira e empregabilidade para públicos de escolas, organizações sociais e comunidades.

Objetivo: Apoiar jovens e adultos na reflexão sobre como organizar as finanças durante períodos de desemprego, planejar o orçamento doméstico e se preparar para a busca de novas oportunidades profissionais.

Público-alvo: Jovens e adultos a partir de 18 anos

Duração estimada: 60 minutos

Tipo: Presencial ou online

Materiais necessários

- Caso Antonieta;
 - Planilha de orçamento;
 - Modelo de currículo;
 - Roteiro da entrevista simulada;
 - Canetas ou lápis;
 - Flip chart ou lousa (opcional para atividades presenciais).
-

Preparação da atividade

Organize a ação junto à escola, organização social ou instituição parceira.

Confirme previamente:

- Quantidade de participantes;
- Formato da atividade (presencial ou online);
- Espaço disponível, no caso de encontros presenciais;
- Plataforma de videoconferência, no caso de encontros online.

Recomenda-se a participação de 2 a 5 voluntários para grupos de até 30 participantes.

Antes da oficina:

- Separe ou disponibilize os materiais necessários;
- Leia todo o roteiro;
- Alinhe a divisão de papéis entre os voluntários;
- Revise os conceitos que serão trabalhados.

Caso a atividade aconteça em formato online, envie previamente aos participantes/organização social os materiais que serão utilizados durante a oficina.

Conceitos trabalhados

Organização financeira: Organizar as finanças significa acompanhar receitas e despesas para tomar decisões mais conscientes sobre o uso do dinheiro.

Planejamento financeiro: Planejar é definir prioridades e utilizar os recursos disponíveis de forma estratégica para enfrentar desafios e alcançar objetivos.

Orçamento: O orçamento é uma ferramenta que ajuda a visualizar quanto dinheiro entra e quanto dinheiro sai, permitindo maior controle financeiro.

Empregabilidade: Empregabilidade é a capacidade de conquistar e manter oportunidades profissionais por meio de conhecimentos, habilidades, experiências e atitudes.

Apresentação inicial

Duração sugerida: 10 minutos

Receba os participantes de forma acolhedora. Apresente-se com o seu nome, sua função e, principalmente, o que você faz no dia a dia de forma simples e acessível.

Em seguida, convide os demais voluntários a fazerem o mesmo. Sugira que cada participante compartilhe:

- Nome;
- Área de atuação ou profissão;
- O que espera aprender no encontro.

Após as apresentações, explique que a oficina abordará dois temas importantes:

- Organização financeira em períodos de desemprego;
 - Preparação para a recolocação profissional.
-

Atividade 1 – Estou desempregado. E agora?

Duração sugerida: 10 minutos

Pergunte ao grupo: **Quando uma pessoa perde o emprego, quais costumam ser as primeiras preocupações?**

Registre as respostas em uma lousa, papel ou compartilhando a tela do computador (PPTX ou Word). É comum surgirem questões relacionadas a:

- Medo de não conseguir pagar as contas;
- Insegurança sobre o futuro;

- Dificuldade para sustentar a família;
- Ansiedade em relação à busca por um novo emprego;
- Sentimento de fracasso ou desânimo.

Explique que o desemprego é realmente um momento desafiador, mas que organização, planejamento e disciplina podem ajudar a atravessar esse período com mais tranquilidade.

Apresente as seguintes recomendações:

Encare a situação de frente

É importante saber quais são os recursos disponíveis, incluindo verba rescisória (pagamento de férias, 13º proporcional, multa sobre o FGTS e liberação do mesmo), algum fundo de emergência criado para este fim e o seguro-desemprego. Esse montante será sua base financeira até encontrar um novo emprego e voltar a receber um salário.

Não se empolgue com o dinheiro recebido

A rescisão trabalhista pode parecer um valor alto à primeira vista, mas é importante lembrar que ela precisará sustentar as despesas da família durante um período de incerteza. Antes de realizar qualquer compra, faça um planejamento detalhado dos gastos essenciais.

Evite compras parceladas e o uso excessivo do cartão de crédito

Jogar as despesas para o próximo mês, quando não há perspectiva de um novo trabalho e renda, só agravará o problema. Lembre-se de que os juros do cartão de crédito estão entre os maiores do mercado e nesta fase será bem fácil entrar em uma bola de neve com dívidas no cartão. Por isso, dê férias indeterminadas para o cartão.

Renegocie dívidas existentes

Caso existam dívidas em atraso, o ideal é entrar em contato com os credores o quanto antes para buscar alternativas de renegociação. Muitas instituições oferecem condições especiais de pagamento, parcelamentos ou descontos para quitação. Quanto mais cedo a situação for enfrentada, maiores tendem a ser as possibilidades de negociação.

Atividade 2 – O Caso de Antonieta

Duração sugerida: 15 minutos

Depois de seguir as primeiras regras para “organizar a casa” após o desemprego, o segundo passo é traçar estratégias para fazer o dinheiro render, já que não há garantias de quando haverá novas entradas. Essas estratégias podem ser traçadas em cima de uma planilha de orçamento. **Pergunte aos participantes se eles fazem ou já fizeram orçamento doméstico.**

Explique que existem campos para inserir as **RECEITAS**, ou seja, todos os valores recebidos, seja por meio de salário, benefícios ou alguns bicos. E também **DESPESAS**, que são todos os valores gastos, seja pagando contas ou fazendo compras.

Leia o caso abaixo e coloque os valores na lousa ou leve uma planilha já preenchida para passar entre os participantes. Caso a atividade seja realizada online, compartilhe a planilha na tela e conduza a discussão coletivamente.

Caso Antonieta

Antonieta trabalhava como vendedora em uma loja popular de roupas no centro da cidade há 3 anos. Um dia, se viu desempregada. Solteira e com dois filhos pequenos (5 e 3 anos), levou um baque: e agora? O que fazer? Quanto tempo o dinheiro irá durar?

Recursos disponíveis

- Verba rescisória: R\$ 7.500,00
- FGTS: R\$ 6.000,00
- Seguro-desemprego: R\$ 1.900,00 por mês durante cinco meses

Gastos mensais

- Transporte: R\$ 250,00
- Supermercado: R\$ 1.000,00
- Vestuário: R\$ 250,00
- Lazer: R\$ 200,00
- Brinquedos e guloseimas para as crianças: R\$ 150,00
- Contribuição para as despesas da casa dos pais: R\$ 400,00
- Parcela do cartão de crédito: R\$ 1.600,00

As crianças passam o dia em uma creche pública, sem custo.

Reflexão em grupo

Depois, reflitam em conjunto:

- O dinheiro disponível será suficiente?
- Quais despesas poderiam ser reduzidas?
- Como a Antonieta poderia aumentar sua renda?
- O que vocês fariam se estivessem nessa situação?

Após a discussão, convide os grupos a compartilhar suas conclusões. Siga as orientações abaixo para promover o exercício:

1. Cortar itens nas despesas mensais

Uma das primeiras atitudes para quem está desempregado é revisar o orçamento e identificar quais gastos podem ser reduzidos ou suspensos temporariamente. É importante envolver toda a família nesse processo e priorizar apenas as despesas essenciais, como alimentação, saúde, moradia e contas básicas. Manter uma planilha de orçamento pode ajudar a visualizar melhor para onde o dinheiro está indo e apoiar a tomada de decisões.

2. Diminuir o valor das contas que não podem ser cortadas

Mesmo despesas essenciais podem ser reduzidas com pequenas mudanças de hábito. Economizar água e energia, pesquisar preços e substituir produtos por alternativas mais acessíveis são algumas formas de aliviar o orçamento sem comprometer necessidades importantes.

3. Praticar a economia no dia a dia

Pequenos gastos recorrentes podem parecer insignificantes, mas fazem diferença quando somados ao longo do mês. Avaliar hábitos de consumo e reduzir despesas não essenciais pode ajudar a preservar recursos durante o período de desemprego.

4. Economizar com transporte

Dependendo da situação, utilizar transporte público, compartilhar trajetos ou optar por deslocamentos a pé pode representar uma economia significativa. Reduzir gastos com combustível e manutenção também contribui para que os recursos disponíveis durem por mais tempo.

Atividade 3 – Preparando-se para novas oportunidades

Duração sugerida: 20 minutos

Explique que, além de organizar as finanças, é importante se preparar para a busca de novas oportunidades profissionais.

O currículo: explique que o currículo é um documento que apresenta a trajetória profissional, formação e principais experiências de uma pessoa.

Reforce algumas orientações:

- Seja objetivo;
- Mantenha os dados atualizados;
- Revise erros de digitação ou ortografia;
- Destaque experiências e competências relevantes.

Apresente o modelo de currículo e explique cada seção brevemente:

Nome do candidato Cidade e estado Telefone Celular: E-mail
Objetivo Profissional Recepcionista / Atendente
Experiência Profissional Nome da empresa

Cargo: Recepcionista / Atendente

Período: De 08/2005 a 02/2013

Atribuições:

- Recepção e atendimento aos clientes;
- Atendimento telefônico;
- Elaboração de planilhas e relatórios;
- Organização do local de trabalho;
- Controle da entrada e saída de visitantes;
- Responsável pela guarda e controle das chaves;
- Organização e distribuição de correspondências aos destinatários.

Formação Acadêmica

Ensino Médio Completo – Nome da instituição

Conclusão: Ano de conclusão

Informática

Caso não possua conhecimentos em informática e/ou idiomas, não mencione essa informação.

Exemplo:

- Pacote Office (Word, Excel e PowerPoint);
- Internet;
- Correio eletrônico (e-mail).

Simulação de entrevista

Dois voluntários irão realizar uma encenação rápida de uma entrevista de emprego. Um voluntário fará o papel de entrevistador e outro representará um candidato despreparado.

Entrevistador: Olá, bom dia! Seja bem-vindo(a).

Candidato: E aí, tudo bem?

Entrevistador: Tudo bem. Gostaria de começar ouvindo o motivo que o(a) trouxe até esta vaga.

Candidato: Ah, é que eu estou precisando trabalhar e vocês estão oferecendo emprego.

Entrevistador: Sim, imagino. Mas quais são suas qualificações para a vaga?

Candidato: Na verdade, essa é uma boa pergunta: qual é a vaga mesmo? Estou participando de tantas entrevistas que acabei me confundindo.

Entrevistador (irritado): A vaga é para vendedor em uma de nossas lojas. Você tem experiência com vendas?

Candidato: Sim, tenho.

Entrevistador: E como foi essa experiência? Conte um pouco mais.

Candidato: Trabalhei em uma loja de roupas, mas fiquei pouco tempo lá.

Entrevistador: Você saiu por qual motivo?

Candidato: Ah, é que eu jogava futebol toda terça-feira e, depois do jogo, sempre tinha um churrasco. Eu acabava dormindo muito tarde e não conseguia acordar cedo para chegar ao trabalho no horário.

Entrevistador: Entendo...

Candidato (interrompendo): E outra, eu não me dava bem com meu chefe. Ele era muito chato e implicante, e acabou me demitindo.

Entrevistador: Certo. Voltando ao assunto, nós temos um programa de incentivo aos estudos em nossas lojas. Oferecemos horários flexíveis e algumas bolsas de estudo.

Candidato: Ah... Na verdade, eu só quero um trabalho por enquanto. Não tenho muita vontade de voltar para a sala de aula.

Entrevistador: E como você se vê daqui a 10 anos?

Candidato: Olha, não sei. Sei que agora preciso trabalhar.

Entrevistador: Está certo. Já fiz todas as perguntas. Você tem alguma dúvida?

Candidato: Sim! O emprego é meu?

Após a encenação, pergunte:

- Quais erros vocês identificaram?
- O que poderia ter sido diferente?

Conduza a conversa destacando:

- **Apresentação pessoal:** a aparência e a postura ajudam a construir uma boa primeira impressão.
 - **Pontualidade:** chegar no horário demonstra responsabilidade e respeito.
 - **Conhecimento sobre a vaga:** é importante conhecer a empresa e a oportunidade antes da entrevista
 - **Comunicação:** responder com clareza e demonstrar interesse pela vaga contribui para uma avaliação positiva.
-

Encerramento

Duração sugerida: 5 minutos

Retome os principais aprendizados da oficina. Pergunte aos participantes:

- Qual foi o aprendizado mais importante de hoje?
- O que pretendem colocar em prática?

Reforce as mensagens-chave:

- A organização financeira ajuda a enfrentar momentos difíceis com mais segurança.
- O orçamento é uma ferramenta importante para o planejamento financeiro.
- Buscar conhecimento e se preparar aumenta as chances de recolocação profissional.
- Pequenas ações realizadas hoje podem abrir caminhos para novas oportunidades no futuro.

Agradeça a participação de todos e coloque-se à disposição para esclarecer dúvidas finais.