



Procura de emprego

- 1) Defina as áreas profissionais / funções a que se propõe
- 2) Prepare um CV adequado à função pretendida (pode ter mais do que uma versão de CV se realizar candidaturas para funções diferentes, adaptando o conteúdo a cada função)
- 3) Pesquise ofertas de emprego / anúncios e candidate-se online ou por e-mail

[IEFP Instituto de Emprego e Formação Profissional](#) (requer inscrição no Centro de Emprego)
[EmpregoXL](#) | [Expresso Emprego](#) | [Indeed](#) | [Net-Empregos](#) | [OLX](#) | [Sapo Emprego](#) | Etc.

Anúncios por setor profissional: [Carga de Trabalhos](#) (comunicação) | [IT Jobs](#) | [TuriJobs](#) | Etc.

Emprego público (todas as ofertas a nível nacional): [Bolsa de Emprego Público \(BEP\)](#)

A maioria dos websites permite filtrar anúncios por local, função, carga horário (part-time, full-time, pontual), regime (presencial, remoto, híbrido), etc. Muitos websites permitem registar o seu e-mail para receber as ofertas que correspondem aos seus critérios.

Nas redes sociais encontra também grupos de partilha de ofertas de emprego, por zona e/ou por área profissional. Algumas ofertas poderão não ser legais ou verdadeiras.

- 4) Candidate-se diretamente às entidades que procura ou envie candidaturas espontâneas
- 5) Registe o seu perfil em empresas de recrutamento e/ou consulte as ofertas de emprego

[ACEDE](#) | [ADECCO](#) | [EGOR](#) | [EUROFIRMS](#) | [GiGROUP](#) | [HAYS](#) | [HEADING](#) | [KELLY](#) | [MICHAEL PAGE](#) | [MULTIPESSOAL](#) | [RANDSTAD](#) | [TALENTER](#) | [VERTENTE HUMANA](#) | Etc.

- 6) Ative os seus contactos, informando ex-colegas, ex-empregadores e a sua rede informal que está disponível para trabalhar e quais as funções que procura

Na Cidade das Profissões tem ao dispor atendimento presencial sem marcação focado na integração e/ou desenvolvimento profissional: 2ª a 6ª (exceto 5ª) 9h-13h 14h-17. Encontra ainda workshops, sessões de info e formação gratuita sobre empregabilidade www.cascais.pt/cidadedasprofissoes
Para apoio na elaboração / adaptação do CV pode solicitar consultoria online www.cascais.pt/cv