

Seguro Desemprego pode ser solicitado pelo celular

O trabalhador goiano que precisar solicitar seguro desemprego pode fazê-lo pelo celular, por meio do aplicativo Sine Fácil. A comodidade é uma boa opção nesse período em que órgãos públicos paralisaram os atendimentos presenciais em Goiás, em função do decreto de situação de emergência na saúde pública para estancar a proliferação do coronavírus.

O Sine Fácil é um aplicativo gratuito para celulares (sistemas operacionais Android e iOS). Pela ferramenta, é possível solicitar o seguro desemprego e acompanhar a evolução do pedido, bem como realizar outras ações como procurar

por vagas de emprego, participar de processos seletivos, agendar entrevistas e acessar informações sobre abono salarial, entre outros. Para baixar o aplicativo, basta acessar a loja virtual em seu próprio aparelho.

SOBRE O BENEFÍCIO

Administrado pelo governo federal com recursos do Fundo de Amparo ao Trabalhador (FAT), o seguro desemprego tem como intuito auxiliar os trabalhadores que perdem seus empregos sem justa causa. Os pagamentos duram até cinco meses.

Para ter direito ao benefício, o trabalhador precisa ter exercido

atividade remunerada por 12 meses, no mínimo, para solicitar o primeiro seguro. Numa segunda solicitação, o prazo prévio de trabalho com carteira assinada é de no mínimo nove meses; e de seis meses na terceira vez (e nas posteriores) em que for solicitar o benefício.

O início dos pagamentos se dá 30 dias depois da solicitação formal, caso não haja inconformidade nos documentos apresentados. O cálculo do valor a receber leva em conta os três últimos salários do trabalhador, a quantidade de meses trabalhados antes do requerimento do benefício e se o trabalhador teve ou não acesso ao seguro nos últimos 36 meses.



SINE fácil



Dicas para ajudar a pessoa idosa a vencer a ansiedade na quarentena



A Gerência de Promoção dos Direitos da Pessoa Idosa da Secretaria de Desenvolvimento Social (Seds) selecionou uma lista com dicas úteis para ajudar a pessoa idosa a superar a ansiedade causada na quarentena para barrar a proliferação do coronavírus.

LISTA DE TAREFAS

Elabore uma lista de tarefas, faça uma coisa de cada vez e risque-a conforme for avançando. Isso ajudará a reduzir a ansiedade, além de mantê-lo motivado.

DESABAFE

Grupos de apoio nas redes sociais oferecem uma oportunidade para você discutir seus problemas com outras pessoas e desenvolver juntos estratégias de enfrentamento.

RODÍZIO FAMILIAR POR TELEFONE

É ideal que haja um rodízio, ou

seja, um revezamento organizado entre os familiares para que o idoso não se sinta abandonado na quarentena. Telefonemas constantes, contatos por aplicativos de celular e internet entre outras são boas aliadas nesse momento.

MEXA-SE

É difícil se preocupar quando você está concentrado em uma atividade física, que também libera endorfinas calmantes. Aproveite e faça esses exercícios em casa.

TERAPIA OCUPACIONAL

É possível bordar, jogar jogo de mesa com os habitantes do mesmo espaço, caso não more sozinho, praticar palavras cruzadas, ler, fazer receitas que demandam tempo para preparar, assar, embalar e guardar etc.

ESCREVER

Incentivar a pessoa idosa a escrever também é uma dica útil para que ela permaneça saudável mentalmente. Escrever sobre seus sentimentos em um diário, por exemplo, para deixar os registros às próximas gerações, pode ajudar os idosos a sentirem-se protagonistas, como testemunhas de um momento único na história da humanidade.

SAIBA ACEITAR

Tente desviar a ansiedade do que você não consegue mudar e concentre-se nas coisas a respeito das quais pode fazer algo.

DEIXE A MÚSICA TOCAR

Ouvir música pode acalmar e baixar a pressão arterial, a frequência cardíaca e a ansiedade.