

DS

ARTIGO

DEMISSÕES EM
MASSA DESPERTAM
REFLEXÕES SOBRE O LUTO
DEMISSIONAL

Nos últimos tempos, estamos sendo surpreendidos, quase todos os dias, por muitas demissões em massa, em diversas empresas. Até a Rede Globo, maior emissora de televisão do país, vem realizando diversos desligamentos de profissionais, artistas e jornalistas veteranos, com décadas de casa. Muitos, inclusive, pegos de surpresa com o desligamento inusitado. Uma situação que, levanta reflexões sobre o futuro e sobre os efeitos do chamado luto demissional. Afinal, independente, das causas relacionadas ao aspecto econômico financeiro na gestão destas empresas, existe o lado emocional de quem precisa encarar a dura realidade do afastamento abrupto. Uma coisa é certa: ser demitido não é fácil, mesmo quando você quer que isso aconteça. Os motivos podem ser inúmeros: diminuição de custos, falta de desenvolvimento profissional, entre outros. Algumas pessoas se revoltam, buscam culpados e vilões para seu desligamento. Já outras omitem a frustração e dizem que era isso mesmo que queriam que acontecesse. Porém, a demissão está psicologicamente associada aos dois maiores medos que o ser humano tem na vida: o medo do fracasso e o medo da rejeição, por isso é um processo delicado e os impactos podem ser maiores do que se imagina. O sofrimento mental pode aumentar fazendo com que a estabilidade psíquica do sujeito seja afetada, podendo vir a sofrer de depressão, ansiedade, pânico, entre outros transtornos. Visto que, ser demitido, em muitos casos, leva o "desligado" para um processo de "cancelamento" que passa por fases similares ao do luto: isolamento, negação, pensamento distante, certa irritação e, por fim, a esperança do recomeço. No luto demissional, em certo sentido, num estalar de dedos, o desligado "perde" pessoas queridas do seu convívio diário. Simplesmente fica orfão de centenas de pessoas, de uma só vez. Apesar de sabermos que, todos nós ficaremos frustrados em algum momento da vida e que, nem sempre as coisas acontecem conforme gostaríamos, o que impacta emocionalmente, não são os eventos em si, mas a maneira como interpretamos e respondemos a estes eventos. . Muitos são os efeitos emocionais de ser surpreendido pelo desemprego: raiva e revolta; tristeza e desamparo; frustração; sentimento de culpa, insegurança e medo; sensação de injustiça; negação; vergonha; sensação de estar perdido e confuso; sensação de cancelamento; elevação da ansiedade; medo do futuro; entre outros. O ideal nestes momentos é, desacelerar a mente, colocar as ideias no lugar para enxergar a situação com clareza e racionalidade. Além disso, é preciso externar o sentimento de alguma forma, sem deixar que eles dominem ou sequestrem a razão. Sem dúvida, o momento é desafiador, porém, se faz necessário não se deixar levar por questionamentos internos que minem a autoestima. Por mais difícil que seja lidar com esse mix de emoções, é importante manter o autocontrole e reconhecer seu próprio valor. Enfim, seja qual for o motivo da demissão, ou de que forma ela se deu, é necessário trabalhar o controle das emoções, pois o fato de ficar “removendo” internamente o ocorrido, pode ser tão ruim (ou até pior) do que expressar. Lamentar não vai resolver ou apagar o fato em si. Além disso, para lidar com a ansiedade sem fim que, poderá aumentar após o episódio do desligamento, é importante se ocupar com atividades físicas, movimentar o corpo e a mente para liberar hormônios da "felicidade" que ajudarão a ativar uma sensação de tranquilidade com menos ansia e desespero no decorrer dos dias. Ou seja, mais importante que focar nos vilões, é compreender o que se está sentindo. Isso ajudará a lidar melhor com a situação e a passar de forma equilibrada pelo desafio do luto demissional.

JORNAL DIÁRIO DA SERRA

Propriedade da
AJOTA

ASSOCIAÇÃO JORNALÍSTICA DE TANGARÁ DA SERRA

CNPJ: 29.464.235/0001-16

Av. Tancredo Neves - 1247 W - Parque Mansões
78302-028 Tangará da Serra-MT

ISSN 22386467

TIRAGEM

1 MIL EXEMPLARES

CIRCULAÇÃO

Tangará da Serra, Nova Olímpia, Barra do Bugres, Porto Estrela, Campo Novo do Parecis, Sapezal, Denise, Arenápolis, Nortelândia e Santo Afonso.

CENTRAL DO ASSINANTE

(65)3326.6501

REDAÇÃO

DIREÇÃO DE JORNALISMO

Fabiola Tormes

CONTATO

ds@diariodaserra.com.br

Envie Pautas, Fotos Sugestões e Vídeos para o whatsapp do

DIÁRIO DA SERRA

(65) 3326-4724

www.diariodaserra.com.br

www.ds.jor.br

DEPARTAMENTO COMERCIAL

PUBLICIDADE ASSINATURA

PUBLICIDADE LEGAL

Associação Jornalística de Tangará da Serra - AJOTA

SERVIÇOS GRÁFICOS

E. Tormes e Cia. LTDA

CNPJ: 14.048.123/0001-07

CONTATO: adm@diariodaserra.com.br

Fone: (65) 3326-4724

Diário da Serra

O DIÁRIO DA NOTÍCIA

FUNDADO EM 11 DE NOVEMBRO DE 1996

EDIÇÃO ON-LINE DESDE 06 DE SETEMBRO DE 1997

Endereço: Av. Tancredo Neves - 1247 W

Parque Mansões - CEP:78300-000

Tangará da Serra - MT - Brasil

f

www.facebook.com/jornalds

ig

@diariodaserra

CADASTRO DE RESERVA

Prefeitura de Campo Novo promove Processo Seletivo



Profissionais atuarão no Samu

Inscrições devem ser feitas de 17 a 28 de abril, no site da Prefeitura

BRUNA EVELYN PEREIRA
PCI Concursos

A Prefeitura de Campo Novo do Parecis, por meio da Secretaria Municipal de Saúde, realizará um novo Processo Seletivo para formação de cadastro reserva destinado à contratação de profissionais de Técnico da Saúde/ Técnico de Enfermagem e Agente Operacional da Saúde/ Condutor de Veículos de Urgência, a fim de atuarem no Serviço de Atendimento Móvel de Urgência (Samu). Para concorrer a uma das chances ofertadas, é necessário que o candidato possua escolaridade em nível médio, técnico, bem como habilitação específica para exercício do respectivo cargo pleiteado. Ao ser contratado, o profissional deve exercer funções em jornadas de 40 horas semanais, referente a remuneração mensal no valor que alterna entre R\$ 2.664,98 a R\$ 3.385,70. Os interessados em participar do Processo Seletivo podem se inscrever de forma eletrônica no período de 17 a 28 de abril, por meio do site da Prefeitura Municipal. Vale ressaltar que o pagamento da taxa no valor de R\$ 30,00, deve ser efetuado até 28 de abril. No entanto, os candidatos que se enquadram nos critérios especificados no edital, poderão solicitar a isenção da taxa entre os dias 17 e 18 de abril. Como forma de classificação, os candidatos serão avaliados mediante aplicação de prova objetiva, na data prevista de 14 de maio de 2023. Desta forma, a prova terá duração máxima de três horas e consistirá em 30 questões que envolvem as disciplinas de língua portuguesa, conhecimentos gerais e conhecimentos específicos. Além da etapa anterior, os candidatos serão submetidos à fase de prova de títulos, com base nos critérios especificados no documento de seleção. **VIGÊNCIA** - De acordo com o edital de abertura, o Processo Seletivo terá validade durante um ano, contado a partir da data da publicação da homologação, com possibilidade de ser prorrogado por igual período.

66 VAGAS

Prefeitura de Tangará da Serra abre inscrições para Processo Seletivo

mediante pagamento de taxa de R\$ 25,00 (cargos de alfabetizado/ Ensino Fundamental Incompleto), R\$ 35,00 (Cargos de Nível Ensino Fundamental), R\$ 45,00 (Cargos de Nível Ensino Médio Completo e Técnico) e R\$ 65,00 (Cargos de Nível Ensino Superior). Essa seleção será definida mediante aplicação de prova objetiva, prevista inicialmente para acontecer no dia 7 de maio. Aqueles que forem contratados exercerão em jornadas semanais de 20 a 40 horas e serão remunerados mensalmente com salários que variam entre R\$1.185,09 e R\$17.534,77. O Processo Seletivo Simplificado é destinado à contratação e formação de cadastro de reserva nas Secretarias de Administração, Assistência Social, Infraestrutura, Agricultura, Meio Ambiente, Saúde, Cultura e Turismo.

REDAÇÃO DS / Assessoria

A Prefeitura de Tangará da Serra abriu nesta segunda-feira, 10, as inscrições do processo seletivo para preencher 66 vagas em cargos de níveis fundamental, médio, técnico e superior. Os interessados podem realizar inscrições até o próximo dia 18 deste mês neste link: <https://cidadeonline.tangaradaserra.mt.gov.br/app/concurso>,

66 VAGAS

Prefeitura de Tangará da Serra abre inscrições para Processo Seletivo

mediante pagamento de taxa de R\$ 25,00 (cargos de alfabetizado/ Ensino Fundamental Incompleto), R\$ 35,00 (Cargos de Nível Ensino Fundamental), R\$ 45,00 (Cargos de Nível Ensino Médio Completo e Técnico) e R\$ 65,00 (Cargos de Nível Ensino Superior). Essa seleção será definida mediante aplicação de prova objetiva, prevista inicialmente para acontecer no dia 7 de maio. Aqueles que forem contratados exercerão em jornadas semanais de 20 a 40 horas e serão remunerados mensalmente com salários que variam entre R\$1.185,09 e R\$17.534,77. O Processo Seletivo Simplificado é destinado à contratação e formação de cadastro de reserva nas Secretarias de Administração, Assistência Social, Infraestrutura, Agricultura, Meio Ambiente, Saúde, Cultura e Turismo.