

> PATER**TRIBUNA LIVRE**

FREDERICO FIGNER MILAGRES

O que fazer quando estiver desempregado

Eu também já estive desempregado, com contas chegando e sentindo-me um “lixo”. Parece que, nessas horas, todos para quem você “quebrou aquele galho” simplesmente somem. Os processos seletivos parecem que nunca são de verdade e só você não recebe um feedback nessas entrevistas!

Como mudar o mercado não está sob nosso controle, vamos pensar em atitudes para ocupar a cabeça e dar sentido ao seu cotidiano. Assim, não vou lhe ensinar a achar uma recolocação, mas proponho uma reflexão sobre o seu tempo livre.

Vamos dividir nossa vida em áreas: física, emocional, espiritual e intelectual.

Cuidando do físico: ficar em casa assistindo televisão, jogado no sofá e comendo sem parar, não vai ajudar o seu corpo e sua mente a ficarem mais ativos. Saia dessa e crie a rotina de acordar no mesmo horário, e caminhar ou correr ao menos uma hora por dia, pois seu corpo precisa continuar em movimento. Se tiver um parque ou calçadão perto da sua casa, aproveite!

Sabe aquela dieta que você sempre deu uma desculpa pela falta de tempo? Pois é, use esse momento para colocar sua alimentação em dia. Tem um parente ou amigo que more na praia ou na fazenda? Quem sabe entrar em contato com a natureza, colocar seus pés na terra e tomar aquele banho de chuva que há anos você só tem visto em filmes?

Cuidando das emoções: em primeiro lugar, vamos tirar de sua cabeça que você não é bom o suficiente. Somente ao reconhecer todo seu potencial, você irá demonstrar segurança numa entrevista.

Uma técnica que gosto de realizar ao menos uma vez ao ano é eliminar o desnecessário. Separe um momento para retirar das profundezas do seu guarda-roupa tudo que não lhe sirva. Doe para quem precise! Abra espaço para o novo!

Análise sua rede social, faça uma limpa e adicione perfis ou grupos que possam contribuir para seu currículo. Que tal adicionar vários grupos profissionais da sua

área? Conhecer gente nova e arejar sua vida social vai ajudar muito.

Cuidando do espírito: Entendo espiritualidade como uma questão atitudinal – desvincilhada de religião. Logo, manter-se centrado em um período de turbulência (que já vai passar) é essencial.

Durante um período da minha vida, comecei a utilizar meditações e mentalizações induzidas no YouTube. Com a prática, comecei a dormir melhor. Ioga e outras práticas, gratuitas, também ajudam (quem procura acha!).

O primeiro passo para crer em algo é acreditar em si. Você não chegou até aqui à toa e não será esse período que vai fazer você esquecer quem é: um bom profissional.

Cuidando da mente: a mente é a nossa principal ferramenta para o trabalho. Nosso cérebro precisa sempre de estímulo. Então, separe um período do seu dia para aprender algo novo – existem muitos cursos on-line gratuitos. Dá para começar a ganhar um extra oferecendo seu serviço ou habilidade.

Dica de ouro: evite notícias negativas sobre crise, corrupção ou violência. Muito cuidado para você não impregnar sua mente com assuntos que não vão contribuir em sua recolocação. O cérebro precisa de estímulos prazerosos.

Como disse, não ofereço uma fórmula para lhe arrumar uma recolocação, mas, sim, dicas que possam contribuir para o seu dia a dia, evitando sofrimento e desânimo. Monte sua agenda semanal de atividades, como no trabalho, e nada de ficar remoendo o passado.

Frederico Figner Milagres Fernandes é psicólogo e consultor de RH

**EM ALTA****SHOW DE SOLIDARIEDADE**

Exemplos de pessoas que são movidas pela vontade de ajudar, doando suas habilidades e parte de seu tempo para fazer a alegria de idosos em asilos, crianças em orfanatos, moradores de rua, animais abandonados e auxiliar outras causas.

E para aqueles que têm bom coração e são solidários, uma boa notícia: estudo da Universidade da Califórnia, nos EUA, aponta que voluntários têm menos risco de ter depressão e podem viver mais e melhor.

**EM BAIXA****PERIGO NA BALADA**

A constatação de uma pesquisa da Faculdade Pio XII, com 600 jovens entre 18 e 30 anos, de que 61% dos homens já beberam em noitadas e depois insistiram em dirigir alcoolizados pela Grande Vitória. Também 68,24% não hesitam em circular em carros com motoristas alcoolizados.

Já entre as mulheres, o número só cresce: 76,71% admitem que entram ou costumam entrar em carros com motoristas bêbados depois de baladas. Falta conscientização do risco que correm.

TRIBUNA

NASSAU - EDITORA, RÁDIO E TELEVISÃO LTDA - GRUPO INDUSTRIAL J.S.

SEDE PRÓPRIA: Rua Joaquim Plácido da Silva, 225 - Ilha de Santa Maria - CEP 29.051-070, Vitória-ES
Fone: (27) 3331-9000 / Fax (Redação): (27) 3223-7340; FILIAL/RECIFE-PE: Fone: (81) 3493-8555 / Fax: (81) 3493-8511

DIRETOR DE JORNALISMO
João Luiz Caser

DIRETOR COMERCIAL
Ricardo Uchôa Matos

DIRETOR ADMINISTRATIVO
FINANCEIRO
Isaías Fraga

MÍDIA NACIONAL
FONE: (27) 3331-9032
E-MAIL: midianacional@redetribuna.com.br

ANJ ASSOCIAÇÃO NACIONAL DE JORNALIS

GERENTE COMERCIAL
Patrícia Martins da Silva

DIRETOR TÉCNICO
INDUSTRIAL
Júlio Vantil

CENTRAL DE ATENDIMENTO
(CLASSIFÁCIL E ASSINATURA)
FONE: (27) 3323-6333
E-MAIL: classifacil@redetribuna.com.br
assinatura@redetribuna.com.br
centraldoassinante@redetribuna.com.br

SINDJORES

Instituto Verificador de Comunicação IVC

COMERCIAL/JORNAL
FONE: (27) 3331-9177 / 3331-9180 / 3331-9089
FAX: (27) 3331-9190
E-MAIL: anunciojornal@redetribuna.com.br

DIRETOR DE MARKETING
Geraldo Schuller

EDITOR EXECUTIVO
Luciano Rangel

REPRESENTANTE COMERCIAL
SÃO PAULO/SP
Success Publicidade Ltda
FONE: (11) 5097-6614 / 9297-1173
E-MAIL: comercial@smidia.com

ASSINATURAS
FONE: (27) 3323-6333.
Assinatura anual e diária na Grande Vitória: R\$ 561,00.
Demais regiões: R\$ 693,00.

ENDEREÇO ELETRÔNICO:
www.redetribuna.com.br

FALE COM A
REDAÇÃO

GERAL 3331-9000

WHATSAPP
(27) 99934-7735

DIRETOR
caser@redetribuna.com.br

EDITOR-EXECUTIVO
rangel@redetribuna.com.br

EDITOR-EXECUTIVO ADJUNTO
rodrigocouto@redetribuna.com.br

CHEFIA DE REPORTAGEM
3331-9015/3331-9045
pauta@redetribuna.com.br

AT2
3331-9029
at2@redetribuna.com.br

OPINIÃO
3331-9122
opiniao@redetribuna.com.br

CIDADES/RELIGIÃO
3331-9057/3331-9029
cidades@redetribuna.com.br

POLÍTICA
3331-9027
politica@redetribuna.com.br

POLÍCIA
3331-9035/3331-9013/ 3331-9034
policia@redetribuna.com.br

ESPORTES
3331-9031
esportes@redetribuna.com.br

ECONOMIA/CONCURSOS
3331-9030
economia@redetribuna.com.br

REGIONAL
3331-9162/3331-9121
regional@redetribuna.com.br

PLANTÃO DA NOTÍCIA
PAUTA | 3331-9015/3331-9045
CACHOEIRO | (28) 99881-3925
LINHARES | 99966-6140
GUARAPARI | 99863-4558
COLATINA | 98860-9915
SÃO MATEUS | 98154-0398
QUAL A BRONCA? | 3331-9161