

## COMO SABER SE ESTÁ NA HORA DE PEDIR DEMISSÃO?



**Todo mundo tem aquele dia que nada dá certo no trabalho. É cliente reclamando de um lado, chefe cobrando de outro, e uma pilha de atividades que só cresce.**

**Mas existem momentos nos quais sentimos que o ambiente que frequentamos todos os dias não é mais adequado. Com essa sensação geralmente vem a pergunta: o problema sou eu, a minha função ou a empresa?**

**Para muitos, a resposta está em pedir demissão e arranjar a vida em um novo lugar ou até de maneira diferente (como abrindo um negócio). No entanto, sabemos que entre o desejo de pedir a conta e a ação, existe um longo caminho a ser percorrido. Afinal, é uma decisão da qual você quer ter certeza, não é mesmo?**

**Caso se encontre neste dilema, elencamos a seguir 8 sinais que indicam se chegou a sua vez de sair do emprego.**

### **1. VOCÊ COMEÇOU A PROCRASTINAR AO INVÉS DE FAZER SEU TRABALHO**

Por que fazer hoje o que pode ser feito amanhã? É esse o raciocínio de quem vive procrastinando e sabemos que nós, angolanos, temos uma tendência a deixarmos tudo para última hora.

No ambiente de trabalho todo mundo procrastina de vez em quando. No entanto, quando isso é feito porque você não consegue sentir interesse em nada que tem para fazer, está na hora de começar a considerar se a sua posição atual é realmente uma boa opção.

Na rotina diária a maioria de nós tem algum tipo de atividade que não gosta de fazer, mas deve haver uma parte maior do trabalho que nos atraia e nos motive.

### **2. O AMBIENTE DE TRABALHO É NEGATIVO**

Se você está em um ambiente no qual seus colegas de trabalho estão constantemente reclamando e seu chefe não mostra nenhum sinal de contentamento com a empresa, a probabilidade de você ser atraído pela onda negativa é alta.

Por mais que uma pessoa consiga evitar um comportamento tóxico, uma atmosfera pessimista pode inclusive matar a paixão que você tem pela sua escolha de carreira. Caso se encontre em um ambiente de trabalho negativo, talvez seja hora de pedir demissão antes que você se torne uma pessoa tóxica também.

## COMO SABER SE ESTÁ NA HORA DE PEDIR DEMISSÃO?

### 3. SEU INTERESSE EM APRENDER COISAS NOVAS ESTÁ DIMINUINDO

Um bom indicativo para saber se está na hora de pedir demissão é o fato de você não precisar (ou não querer) mais aprender novas habilidades para se manter atualizado. Isso pode ser um sinal de que faltam desafios na sua carreira ou sua motivação na empresa está muito baixa.

Acima de tudo, lembre-se que o aprendizado será importante também para lhe ajudar a ser contratado em uma nova empresa. Recrutadores estão sempre de olho em pessoas que se atualizam e se interessam pelo que fazem.

### 4. VOCÊ DEIXOU DE SE IMPORTAR

Não existe um ser humano que consiga ser 100% eficiente 100% do tempo. Todavia, quando você não mostra mais interesse em cumprir prazos ou bater metas, alguma coisa está errada.

Pode ser que você sinta falta de desafios e talvez uma mudança de cargo já resolva. Mas se perceber que está fazendo um trabalho apenas para conseguir manter o emprego e não ser demitido, é importante analisar o que tem por trás desse sentimento.

Existem vários motivos pelos quais uma pessoa abandona seu emprego. Reflita se o que você está sentindo é um sinal para pedir demissão ou uma insatisfação momentânea.

### 5. VOCÊ SÓ PENSA NO FINAL DE SEMANA

Vamos ser justos: quem é que não gosta de finais de semana? O problema é que se existem dois dias de descanso, cinco são para trabalhar. Se você começa a segunda-feira praticamente rastejando para o trabalho e segue assim até sexta, é melhor tomar uma atitude com relação ao seu emprego.

Muitas pessoas se sentem mal na segunda-feira de manhã depois de um ótimo fim de semana. Quando esse sentimento vai de “queria aproveitar mais um pouco meu final de semana” para um pavor que se traduz em noite mal dormida, é bem provável que é o momento de pensar em pedir demissão.

Lembre-se sempre daquela frase que diz que a vida é muito curta para ter um emprego onde tudo o que você faz é esperar os fins de semana.

*"Lembre-se sempre daquela frase que diz que a vida é muito curta para ter um emprego onde tudo o que você faz é esperar os fins de semana."*

### 6. SEU CORPO ESTÁ MANDANDO SINAIS

Há quem só perceba que está na hora de pedir demissão quando chega no médico e descobre que está com problemas de saúde. Úlceras, gastrites, insônias, enxaquecas, mudanças no padrão alimentar podem ser um indício de que seu corpo esteja pedindo por socorro.

Às vezes o problema é desencadeado pelo estresse, depressão, entre outros. Não esqueça que ninguém deve sacrificar sua saúde física e mental pelo trabalho.

### 7. VOCÊ RECLAMA MUITO DO SEU TRABALHO

Pense nas suas últimas conversas ou naquelas que você tem usualmente. Você está constantemente reclamando dos colegas de trabalho, da empresa, do chefe, da sua função?

Caso este seja o seu caso, avalie bem se não está na hora de pedir demissão, afinal de contas, um trabalho deve trazer mais coisas positivas do que negativas para sua vida.

*"Abrir um negócio sem saber como gerenciá-lo é um grande indicativo de que você terá sérios problemas quando estiver lá na frente."*

### 8. NÃO TEM ESPAÇO PARA CRESCER

Mesmo que você goste da sua empresa e dos seus colegas, não adianta perder tempo em uma posição que não ofereça oportunidades de crescimento. Pense a longo prazo, pois ao entregar tempo e energia a uma empresa que não apoia o progresso de sua carreira acabará dificultando o desenvolvimento profissional.

Se você está há muito tempo na mesma posição ou se sabe que não tem mais para onde subir, talvez seja hora de considerar a possibilidade de seguir em frente.

### VOCÊ SE IDENTIFICOU COM OS SINAIS?

Caso tenha se identificado com a maioria dos sinais, ou se algum deles chamou mais sua atenção, está na hora de rever sua posição atual. Isso não significa que você deva ir direto no RH e pedir demissão.

Independentemente do ambiente de trabalho que você se encontre, é sempre bom manter um bom relacionamento com seus superiores. Uma boa ideia é conversar primeiro com seu chefe e expor os seus problemas.