



Carreira é um projeto de vida e não necessariamente envolve um emprego formal por anos a fio. Insatisfação, falta de tempo, chegada dos filhos e até a aposentadoria são algumas das razões que levam a uma guinada profissional

# Refazendo o caminho

O filósofo, jurista e humanista francês Michel de Montaigne, que viveu entre 1533 e 1592, disse: "Trabalhe para viver, mas não viva para trabalhar". Resgatou um conceito que vinha de outro filósofo, bem anterior a Cristo, o turco Cleantes, que defendia ser essencial ter tempo para pensar e, por isso, o trabalho deveria ocupar as horas necessárias apenas para garantir a sobrevivência. As relações dos indivíduos com o trabalho mudaram no decorrer do tempo, com os sistemas políticos, com a evolução tecnológica, com o modo de o ser humano se relacionar com o mundo. Na prática, vida e trabalho são indissociáveis. Logo, cresce a expectativa de que a profissão traga, além de renda, prazer e satisfação pessoal.

Essa busca, com frequência, tem levado muitas pessoas a reverem suas carreiras, reinventarem a sua relação com o trabalho, adequando-o a um plano de vida compatível não apenas com as necessidades, mas com os desejos. O famoso "jogar tudo para o alto" está na moda. Mas esse movimento não deve ser traduzido necessariamente como um ato impensado. Na raiz dele, existe uma pessoa em processo de autoconhecimento, buscando a sonhada motivação, que não vem apenas do chefe ou da empresa.

"A verdadeira motivação vem da conexão que o profissional tem com um propósito de vida, algo que tenha e traga sentido para ele. Em certo momento, algumas pessoas podem questionar: 'O que estou fazendo da minha vida?', 'estou aqui há tanto tempo, fazendo a mesma coisa, e não vejo sentido'. Não é incomum pessoas mudarem radicalmente suas vidas e se envolverem com algo que lhes tragam mais satisfação", observa Carlos Legal, professor do MBA executivo em economia e gestão de recursos humanos da Fundação Getúlio Vargas (FGV).

Fernanda Vallu, 32 anos, fez essa opção. Formada em relações internacionais, trabalhou apenas dois anos na área. Um filho prematuro a obrigou a buscar uma alternativa de renda, que encontrou nas referências familiares. Resgatou as técnicas de artesanato ensinadas pela avó, como o crochê e o bordado. A internet permitiu o aperfeiçoamento.

## Libertação

Aos poucos, a ideia do concurso público foi ficando para trás. O segundo filho, também prematuro, e o prazer com o trabalho manual deu à atividade o status de profissão. Hoje, Fernanda é artesã e professora.

Marcelo Ferreira/CB/D.A Press



Fernanda Vallu é formada em relações internacionais, mas buscou nas referências familiares uma nova profissão: tornou-se professora de artesanato

Não pensa em trabalhar na área de sua formação acadêmica. "Saí do meio burocrático para uma atividade criativa. Foi libertador, motivacional. Ver pessoas que estavam em depressão profunda e se curaram pelo artesanato é uma recompensa", diz Fernanda.

Segundo Fernanda, no momento inicial de ruptura com o antigo ofício, o medo se fez presente. Mas não ter patrão nem renda certa são obstáculos contornados com cálculo, administração e planejamento. "O dinheiro não vai cair do céu. Mas passei a confiar na minha capacidade de criar alternativas para ganhá-lo e guardar para os momentos mais difíceis ou para as férias.

Além disso, não é o único objetivo. A qualidade de vida e a satisfação pessoal compensam. Tem o lado bom do fazer, de conseguir se aventurar. Vejo gente de todas as idades fazendo isso", conta.

A expectativa de uma vida diferente da habitual guarda mesmo sua porção de angústia, como explica o professor Carlos Legal. "Medo, dúvidas e insegurança fazem parte do processo. Nossas emoções ficam bastante afetadas quando estamos expostos a mudanças, e isso também precisa ser gerenciado. Por isso, além dos aspectos práticos (planejamento, organização), é preciso também cuidar das emoções."





Especial

# CARREIRAS

## Primeiro, planeje. Depois, mude!

Em qualquer fase da vida, é possível rever a trajetória profissional. Quem criou um projeto consistente para a própria carreira pode se beneficiar muito, sobretudo no momento da aposentadoria

### Dica de especialista

Autoconhecimento, o primeiro passo  
Por José Roberto Marques

*"Quando você faz um planejamento de vida e carreira, fica mais fácil desenvolver um plano de ação assertivo e seguro, diminuindo os riscos das coisas darem errado. O maior erro das pessoas está em querer fazer as coisas sem ter o devido conhecimento e, sobretudo, o autoconhecimento, que é o que nos norteia para a autorrealização. Nesse sentido, sugiro que a pessoa busque o autoconhecimento, pois através dele é possível identificar seus pontos fortes e de melhoria, bem como missão de vida, valores, dons e talentos, reais objetivos de vida e carreira. Diante dessa percepção, fica mais fácil realizar um planejamento de carreira, no qual constarão todos os reais anseios, bem como prazos e planos de desenvolvimento para atingir seus objetivos profissionais alinhando com a vida pessoal."*

\*José Roberto Marques é presidente do IBC Coaching

O brasileiro não foi educado para pensar estrategicamente. Não se acostumou a reservar um dinheiro para o imponderável nem para repensar a vida após a aposentadoria. A longevidade e as mudanças na regra da Previdência exigirão mais dinheiro para se manter. E mesmo os que conquistaram uma boa renda frequentemente desejam continuar ativos no mercado de trabalho ou fazer algo novo, como empreender, por exemplo.

Para que a mudança na carreira, antes ou após a aposentadoria, seja bem-sucedida e menos traumática, é preciso planejamento. A consultora, coach e empreendedora Cássia Corsatto já fez essa transição da forma de vida e hoje ajuda outras pessoas a fazerem também. Ela desenvolveu um projeto chamado DreamLAB (Laboratório dos Sonhos), baseado numa metodologia que ajuda pessoas de 50 anos ou mais a "desencaixotar seus sonhos" e verificar a viabilidade de transformá-los em projetos de vida.

"O trabalho levou em conta a necessidade de pessoas que estão em fase de aposentadoria ou já se aposentaram, mas pretendem continuar ativas. O propósito é estimular reflexões sobre os sonhos latentes desses indivíduos versus a sua capacidade, potencialidade e vontade de percorrer o caminho para a sua realização, transformando-os em projetos", explica.

Segundo Cássia, encerrar um ciclo pode ser um momento de reflexão, de busca de recursos internos e externos para desenhar as próximas etapas da vida. "Alguns optam por iniciar carreira solo, outros por investir naquilo que era um hobby. Não há receita pronta."

### Novo ciclo

Cássia trabalhou em empresas de vários portes. Na última delas, passou 21 anos. Saiu por livre e espontânea vontade num plano de demissão incentivada, com aposentadoria já garantida, para alçar voo como empresária. Quando rompeu com o passado, já tinha um novo presente desenhado: a empresa Cássia Corsatto InovAÇÃO e Sustentabilidade, que atua com inovação, conhecimento, inteligência competitiva, estratégia para modelagem de negócio. Também é pesquisadora e professora.

Encerrar um ciclo de vida causa medo e questionamentos, mas é preciso entender que se retirar de alguma atividade em um dado momento da vida é algo que vai acontecer com qualquer cidadão que hoje está no mercado de trabalho. "Essa situação causa desconforto, principalmente porque, por um lado, a sociedade nos olha como 'aposentados' (traduza-se incapazes) e nós nos vemos como seres 'ageless' (sem idade) aptos a continuarmos ativos. O que fazer? Costumo dizer que esses são bons

Arquivo Pessoal



“  
Hoje, há uma paz,  
uma suavidade em  
mim, que não troco  
por nada. Sinto que  
estou exatamente  
onde deveria estar,  
fazendo exatamente  
o que gosto de fazer.  
Sou dona do meu  
tempo, da minha  
agenda, da  
minha vida”

Cássia Corsatto,  
consultora, coach e  
empreendedora

momentos para fazer novas escolhas", avalia Cássia.

No caso de Cássia, na hora em que o coração indicou o desejo de mudança, ela começou a se preparar psicologicamente (com terapia), financeiramente e estruturalmente. Essa fase durou sete anos. Fez mestrado, outras capacitações não necessariamente voltadas para o emprego. Passou a economizar parte do salário. "Quando senti que estava pronta, o universo conspirou e deu tudo certo! Empresa montada, planos desenvolvidos etc. Penso que cabe ficar bastante atento aos sinais, da empresa ou aos próprios, e aconselho ter, no mínimo, um currículo atualizado e um plano B formatado."

Este ano, Cássia fez um período sabático para concluir o doutorado e trabalhou em vários projetos, inclusive alguns voltados ao voluntariado e à economia colaborativa. "Não me arrependo da minha escolha, pois o lado de cá da zona de conforto é um lugar mágico, de crescimentos e aprendizados diferentes."



Arthur Vienesca/esp. GLOBA PRESS

## O conceito de emprego mudou

Lorena Barbosa de Oliveira, 34 anos, formada em administração voltada para o comércio exterior, mudou-se para Londres, onde morou por cinco anos, trabalhando em diversas ocupações. De olho nas opções de trabalho on-line, montou, com o marido, da área de tecnologia da informação, uma empresa de cursos pela internet. Voltou para o Brasil, retornou a Londres, migrou para Orlando. Já com dois filhos, o casal percebeu que o negócio deles estava saturado. O marido fez um curso de operador da Bolsa de Valores. Professor, decidiu ensinar a outras pessoas. Lorena quis aprender.

De volta ao Brasil, ela trabalha como operadora. Compra e vende ações na Bolsa de Nova York, que considera mais atrativa e com menos interferências políticas. Trabalha uma hora por dia, de segunda a sexta, e definiu como meta o ganho de 100 dólares diários. Tem dado certo. Usa o resto do tempo para cuidar dos filhos e estudar seu novo ofício. Por enquanto, investe o próprio dinheiro. Mas, em breve, pretende trabalhar em conjunto com uma corretora.

Em nenhum momento, Lorena se arrepende das escolhas e reviravoltas profissionais. Assim como ela, há muitas pessoas testando novos ambientes de trabalho, sem



**Administradora, Lorena Barbosa de Oliveira investiu no empreendedorismo, mas hoje é operadora da bolsa de valores**

apego à sua área de formação ou ao tipo de emprego que sempre tiveram. A possibilidade de exercitar várias habilidades e não se rotular são vantagens deste tempo.

"O conceito de emprego está mudando, pois, no passado, era comum o 'emprego para toda a vida'. Hoje, é

mais adequado pensar em atividade profissional, remunerada ou não, que pode ser um emprego, uma prática empreendedora, um trabalho voluntário, uma docência, etc.", diz o professor Carlos Legal, do MBA Executivo em Economia e Gestão de Recursos Humanos da FGV.

Como exemplo, ele cita: "Tenho amigos que são, simultaneamente, executivo, professor e dono de restaurante; outro é professor universitário, professor de surfe e escritor; uma amiga é gerente em uma empresa, doceira e educadora infantil. Eu mesmo sou consultor, professor e dono de academia. A tendência é que tenhamos várias atividades que integrem ganhos com prazer."

Essa é uma característica que deve ser observada também por alguém que perdeu o emprego e procura recolocação. Larissa Meiglin, psicóloga e supervisora de carreira da Catho, empresa que tem em seu banco 6 milhões de currículos cadastrados, avalia que as pessoas hoje precisam olhar para o mercado de maneira diferente.

Antes de qualquer coisa, enxergar a si próprio. "Entender quem é, do que gosta, o que lhe motiva e o que a vaga para o qual se candidata vai exigir. Se gostaria daquela rotina ou se precisa de desafios constantes", explica Larissa. Por essa lógica, não é a empresa ou qualquer outro local de trabalho que deve ser escolhido, é o candidato que deve fazer escolhas compatíveis com seus projetos de vida. É claro que, em tempos de crise, dar um ou dois passos para trás para observar as oportunidades do mercado é essencial.