

SMART  
com você.

PARTICIPE

# Economia

28/05/2011 - 13:30



COMPARTILHAR



IMPRIMIR



Tweet

33



Curtir

16

## Carreira

### Em busca da árdua tarefa de recomeçar

Encontrar uma segunda carreira exige determinação e desprendimento. Mas o resultado pode ser surpreendente

Derick Almeida



De médico a escritor. De engenheiro a músico. De executivo a ator de TV. Mudar a trajetória da carreira, aos 25, 40 ou 60 anos de idade, está longe de ser uma tarefa fácil. Mas, em muitos casos, a mudança é um dos poucos caminhos que um indivíduo encontra para conseguir a tão almejada satisfação profissional – e muitas vezes, também a pessoal. Especialistas em recrutamento explicaram ao site de VEJA quais são os fatores que determinam se uma pessoa está apta ou não a mudar de vida. Leia e descubra se você é uma delas.

A história beira o clichê. Uma criança nasce e, ao longo de toda a infância, é bombardeada com questões do gênero “O que você quer ser quando crescer”. Ela, obviamente, não tem a menor ideia. Mas, de acordo com habilidades desenvolvidas ao longo da juventude, estímulo paterno, influência de amigos ou até mesmo por simples comodidade, acaba escolhendo a profissão errada. Por medo de voltar atrás, o indivíduo segue em frente e, mesmo alcançando certo êxito profissional, jamais se sente plenamente satisfeito com a carreira escolhida. O excesso de trabalho – uma constante no mundo atual – acaba tornando a rotina insuportável, principalmente quando não se gosta do que se faz. Acrescente a esse cenário um componente alto de estresse que pode até se transformar em patologias, como depressão, doenças de pele, cardíacas, gástricas, entre outras.

Sair dessa espiral de angústia não é tarefa fácil. Segundo Robert Wong, engenheiro que abandonou a carreira para se tornar *headhunter*, tal momento chega, em geral, em épocas diferentes para homens e mulheres. Para elas, é por volta dos 30 anos, quando decidem fazer uma reavaliação da carreira e da vida pessoal. Já para os homens, o período é em torno dos 40 ou 45 anos. “Trata-se de um momento chamado por estudiosos de “period of deep soul searching” (período de autoconhecimento profundo), que ocorre quando as pessoas começam a questionar sua presença no mundo, suas crenças e seu caminho profissional até o momento”, afirma Wong.

É a partir de então que muitas transformações ocorrem. Desde divórcios, mudanças de carreira, abandono de vícios, ou até mesmo aquela volta ao mundo que tantos almejam fazer. “Nessa época, inclusive, muitas pessoas acabam tendo dúvidas sobre sua própria sexualidade”, explica Wong. No caso específico da carreira, as mudanças assustam ainda mais quando se pensa nas perdas financeiras, como no caso do executivo Ricardo Tozzi, que, assessorado por Wong, abandonou a carreira na área de comércio exterior para ser ator de TV, na Rede Globo. “Hoje, ele está mais feliz que nunca”, afirma o *headhunter*.

Saber a hora certa de mudar também é um ponto importante na hora da tomada de decisão. “Se, no momento em que chegar ao trabalho, você já estiver desejando que o tempo passe cada vez mais rápido para sair, significa que a hora da mudança chegou”, comenta Marcelo Cuellar, consultor da **Michael Page**, empresa especializada em recrutamento de profissionais.

**Planejamento** – Quando a ideia da mudança amadurece, o próximo passo é o planejar como e quando ela ocorrerá. “O importante nesta hora é pesquisar profundamente sobre a outra carreira a ser seguida, tanto em termos de remuneração com em que tipo de satisfação ela pode trazer” aconselha Sulivan Franca, presidente da Sociedade Latino Americana de

Coaching (SLAC). Isso, de acordo com França, deve ser feito com a finalidade de inibir falsas expectativas em relação à profissão.

Neste processo de elucidação, o profissional deve levar em consideração os fatores que ele mais valoriza. "Há pessoas que dão maior importância à liberdade e à qualidade de vida. Já outras acreditam que o bem-estar da família é soberano. Mas o mais importante é não adiar a decisão extensivamente, pois a isso pode acabar inibindo a própria transição profissional", comenta França. Planejar 100% da mudança, no entanto, quase nunca é possível. "É como um feto, prestes a sair do ventre de sua mãe. Ele sabe o momento. É instintivo", pondera Marcelo Cuellar, da **Michael Page**.

**O perfil para mudar** – Estritamente relacionado à questão do planejamento, está o perfil do profissional que consegue mudar de carreira com maior facilidade. Afinal, isso existe, mesmo? "Eike Batista, o homem mais rico do Brasil, faliu oito empresas antes de criar a EBX. Qualquer um pode mudar de carreira, independentemente do perfil. Eu acredito que o brasileiro, neste sentido, é bastante otimista", confessa Cuellar.

O perfil profissional, seja ele adaptável, agressivo, impulsivo, controlado ou paciente, pode ajudar na transição, mas não é fator preponderante. Segundo os especialistas ouvidos pelo site de VEJA, o principal é calcular os riscos da saída e decidir se irá assumi-los ou não. Para encarar o momento arriscado, é essencial ter autoconfiança. E isso, segundo Robert Wong, só acontece quando há também o autoconhecimento. "É justamente ao adquirir essas duas qualidades, que um indivíduo conquista a verdadeira liberdade - que nada mais é do que o direito de ser quem ele realmente é", afirma.

## O passo a passo da mudança

Conheça algumas dicas para fazer com que a transição profissional não se torne um transtorno

1. Procure tirar férias ou algum tempo de descanso para certificar-se de que o descontentamento com a atual profissão não é apenas cansaço.
2. Faça uma lista com as cinco carreiras que mais lhe agradaria seguir.
3. Não romanceie nem se iluda em relação à profissão pretendida. Converse com amigos ou familiares que já atuam na área e pesquise para saber das reais condições de trabalho.
4. Não seja impulsivo. Caso esteja certo da decisão, planeje a sua saída.
5. Na hora do planejamento, leve em conta a sua satisfação e realização pessoal, mas também o bem-estar familiar.
6. Manter o mesmo padrão de vida poderá ser difícil no início. Mas, em muitos casos, a realização pessoal e profissional compensa o salário menor.
7. Não encare uma mudança como uma decisão sem volta. Se o caminho escolhido não lhe agradar,

siga outros ou volte ao antigo, caso essa seja a melhor opção.

**8.** Procure ser flexível. Pessoas que se adaptam com facilidade a novas situações tendem a lidar melhor com mudanças profissionais.

**9.** Não pense na idade como um fator de risco. Nunca é tarde para mudar.

**10.** Procure ler histórias inspiradoras de pessoas que mudaram de vida. Assim, não se sentirá só.