

A hora do faz-tudo

Trabalhadores assumem jornadas extras para complementar renda ou realizar projetos pessoais. Segundo especialistas, é preciso ter foco e disciplina para alcançar o sucesso

EDUARDO VANINI
eduardo.vanini@oglobo.com.br

Bancário durante o dia e motorista de Uber à noite. Agenciadora de atores e exportadora de roupas. Engenheiro de telecomunicações e empresário da moda. Para muita gente, a vida profissional é uma dobradinha, com carreiras distintas ao longo da semana. Sejam impulsionadas pela crise econômica, uma realização pessoal ou um projeto financeiro, essas “pessoas versáteis” são cada vez mais numerosas no mercado. E se uma rotina assim parece sufocante à primeira vista, especialistas afirmam que, na dose certa, uma segunda carreira pode, sim, ser muito bem-sucedida.

A *stylist* Isabella de Castro que o diga. Além das produções de moda, ela cria bijuterias que vende em lojas multi-marcas, trabalha como DJ e, recentemente, acrescentou uma conta no Uber à lista de trabalhos.

— Tudo se mistura. É muito difícil administrar. Por isso, todo domingo faço um quebra-cabeça de como deverá ser minha semana. Planejo tudo, e o Uber fica para os raros espaços livres — conta ela, ressaltando que ainda possui um agenda de papel para não se perder no meio das atividades.

Apesar da confusão que às vezes paira sobre sua vida, Isabella, que tem 27 anos, adora essa rotina. É o caminho que encontrou para manter uma renda de no mínimo R\$ 3 mil por mês.

— Gostaria de ter uma estabilidade maior como *stylist* e fazer um mestrado, por exemplo. Mas ainda não posso. É a maneira que tenho para alcançar o padrão de vida que desejo, podendo fazer uma boa viagem por ano, por exemplo — diz ela, que mora com a mãe.

FARO EMPREENDEDOR

No caso da agenciadora de artistas Luana Schneider, de 34 anos, nem mesmo a distância territorial foi um limite. Ela trabalha em uma agência carioca especializada em atores e, nas horas vagas, toca um projeto de exportação de marcas cariocas de roupa para os Estados Unidos, mais precisamente, Miami.

No caso dela, o faro de empreendedora fez toda a diferença. Ela observou que por lá havia praticamente duas opções de roupas: as muito baratas e de qualidade inferior nas grandes redes ou as mais caras nas grifes renomadas. Então, Luana resolveu bolar uma maneira de levar peças de novos estilistas cariocas para lá, capazes de preencher essa lacuna. Por ora, já fez uma feira como teste e foi um sucesso. Agora ela trabalha na viabilidade do negócio, para que possa ser estabelecido de vez na terra do Tio Sam.

— Sempre tive maleabilidade e consegui organizar muito bem meus horários. Quando vi que dava para conciliar as duas coisas, segui em frente — conta ela, que divide a responsabilidade com outros dois sócios. — O segredo é ter or-



ganização. Um trabalho não pode interferir no outro. Como o segundo empreendimento é meu, não toco em nada dele enquanto estou no escritório, das 9h às 18h.

Quando a assunto é uma atividade profissional secundária, o Uber é a bola da vez. Assim como Isabella, o bancário Lucca Porto, de 25 anos, também apostou no serviço por razões de ordem prática:

— Terminei a faculdade e fiquei com muito tempo livre. Comecei a achar isso improdutivo e resolvi pegar o Uber para ganhar um dinheiro extra.

Porto assume o volante à noite, nos dias de semana, e pela manhã, aos fins de semana. Atualmente, ele recebe R\$ 3.500 mensais pelo banco e, com o Uber, cerca de R\$ 350 semanais. O incremento financeiro foi providencial: será usado para quitar o Voyage comprado por ele.

— É cansativo pelo fato de ser uma segunda jornada. Mas a vantagem do Uber é que tenho a liberdade de trabalhar quando quero — pondera.

TENDÊNCIA MUNDIAL

Segundo o criador do site Segunda Carreira 2.0, Christian Barbosa, especialista em gestão do tempo e produtividade, esse comportamento é uma tendência mundial. Além de ganhar força com a crise econômica que afeta vários países, há muitas ferramentas digitais capazes de facilitar o estabelecimento de uma segunda carreira.

— Muitas pessoas não se veem como produtivas quando estão presas o dia todo num escritório e enxergam na segunda carreira o caminho para superar isso. E hoje há sites especializados, onde você pode vender sua expertise, como um designer que se propõe a criar logomarcas por determinados valores ou um professor que produza videoaulas ou conteúdo didático — diz.

Uma pesquisa divulgada recentemente pela Universidade da Pensilvânia e pela Universidade da Califórnia mostrou que 64% das pessoas preferem ter mais dinheiro do que tempo. Mas o levantamento feito com 4.400 pessoas também apurou que, em geral, quem valoriza mais o tempo é mais feliz do que aqueles que dão preferência ao dinheiro. Tais resultados, segundo Barbosa, mostram como os cuidados são fundamentais para evitar frustrações.

— A primeira regra é ter uma boa gestão do tempo. É fundamental aprender como ser produtivo e se planejar para isso. A segunda é ter foco. Não adianta querer fazer várias coisas ao mesmo tempo. Outra dica é identificar seus pontos fracos na nova empreitada e buscar ajuda para aprimorar esses aspectos — lista Barbosa.

Por último, mas não menos importante, ele lembra da importância da paixão:

— É preciso lembrar que a segunda carreira pode se transformar na primeira no futuro. Então, não adianta fazer algo que não goste.

CONTINUA NA PÁGINA 2 ➤



CONTINUAÇÃO DA PÁGINA 1

Quando o emprego principal financia uma outra carreira

Em qualquer área, entender os princípios básicos de gestão e empreendedorismo ajuda a garantir o sucesso

Na rotina profissional do engenheiro de telecomunicações Rodrigo Diniz, de 32 anos, o primeiro emprego é encarado como a fonte de financiamento de seu projeto dos sonhos: a grife de moda masculina Lmtda Co., que aos poucos vai se materializando pelo blog lmtda.life. Atualmente, ele trabalha como gerente de instalação de tecnologia na Rio 2016, no Sambódromo, que será o palco da chegada da maratona e das provas de tiro com arco. O segundo negócio é tocado nas horas vagas.

— Uso a renda de um para financiar o outro. E acho que ainda vai ser assim por uns dois anos — prevê ele, que já se prepara para buscar um novo emprego em outubro, após o fim de seu contrato.

Com a proximidade das Olimpíadas, as jornadas de trabalho de Rodrigo já chegam a doze horas. Muitas vezes, o tempo que sobra para se dedicar à grife é o dos fins de semana. O que não é desculpa para deixar o sonho de lado:

— Sobra pouco tempo para fazer outras coisas na minha vida, como cuidar da saúde e da diversão. Mas é a única maneira de montar meu negócio. Enquanto isso, esforço-me ao máximo para



De olho no futuro. Rodrigo financia sonho por meio de um dos trabalhos

entregar bem os dois trabalhos.

A coordenadora do Centro de Carreira da Escola de Negócios da PUC-Rio, Renata Machado, conta que histórias co-

mo a de Rodrigo são sinais de um momento em que todo mundo quer tomar as rédeas da própria carreira.

— Antes, existia um pensa-

mento de que as empresas cuidavam da carreira das pessoas, para que prosperassem ali dentro. Agora, cada um tem que correr atrás das oportunidades e entender como financiar seus sonhos — diz ela.

Segundo Renata, também há uma tendência cada vez maior de que as pessoas busquem fazer o que amam. Portanto, esse tipo de dobradinha deve seguir recorrente mesmo após um período de crise.

PLANEJAR PARA NÃO ERRAR

Para quem busca esse caminho, Renata afirma que é fundamental estudar gestão e empreendedorismo, para evitar saltos no escuro. E isso serve para qualquer tipo de negócio:

— Isso é fundamental para a pessoa entender que o negócio precisa de estratégias para dar certo e evitar conflitos — justifica. — Alguém que planeje ter a maquiagem como atividade secundária, mas tem apenas as manhãs livres, deve entender que não terá público neste horário. Já uma pessoa que deseja fazer brownies, precisa ter em mente que, se usar uma embalagem sem graça, não vai vender. É preciso buscar um diferencial e pôr todas as contas no papel. •

Gestão de Pessoas

ABRH RJ

Associação Brasileira de Recursos Humanos

Edição 2016

Vida nova na aposentadoria

Planejar com antecedência é importante para aproveitar o novo ciclo

O brasileiro está vivendo mais. Isso é fato. A expectativa de vida pulou de 70,7 anos, em 2001, para 74,6, em 2012. Hoje, são 21 milhões de idosos em uma população de 200 milhões, e a perspectiva é de que este percentual passe de 7,8% para 23,6% até 2050. Porém, nem sempre é fácil lidar com o envelhecimento. A aproximação da aposentadoria, por exemplo, traz preocupações que são compartilhadas por muitas pessoas. O que vai ser da vida depois que parar de trabalhar?

A busca pelo equilíbrio financeiro costuma ser uma das principais preocupações quando as pessoas costumam pensar nos dias de aposentado. Para a estrategista de Finanças Pessoais do Banco Original, Sinara Polycarpo, é importante que o planejamento comece desde cedo, já nas primeiras experiências de trabalho.

— O ideal seria que a pessoa economizasse sempre 10% da sua renda. Isso vai permitir que se crie uma reserva que dará condições para fazer investimento de longo prazo — explica Sinara.

Ela enfatiza que o crescimento da longevidade da população exige que haja, cada vez mais, essa preparação antecipada. Independentemente do instrumento financeiro — seja a poupança ou uma previdência privada — o importante é elaborar o planejamento sempre pensando em longo prazo e avaliando o resultado que vem alcançando com aquele investimento.

— Quando estiver perto da aposentadoria, o mais recomendado é diminuir os riscos de investimentos e buscar opções de renda fixa — aconselha.



Planejamento é a chave para uma boa aposentadoria

Orientação vem das empresas

A boa notícia é que os colaboradores vêm encontrando nas organizações em que trabalham um ponto de apoio e fonte de aconselhamento.

— Eu percebo que as organizações estão bastante preocupadas com este assunto. Há um interesse real em auxiliar os funcionários que vão passar por esse momento de transição — afirma a gerente de Desenvolvimento de Liderança & Engajamento da Lee Hecht Harrison (LHH), Matilde Berna, acostumada a lidar com as dúvidas que afligem quem vai se aposentar.

Na Michelin, por exemplo, o "Programa Novos Tempos" abre novos horizontes na mente dos funcionários e mostra que a aposentadoria é apenas mais um ciclo da vida, que ainda permite realizar novos projetos e continuar ativo profissionalmente. Destinado a quem tem a partir de 53 anos, a iniciativa oferece orientação sobre o nova fase que se aproxima.

A gerente de Remuneração e Benefícios da

Michelin América do Sul, Débora Pinto relembra o caso de um diretor aposentado que admitia não gostava da imagem que vinha a cabeça quando pensava como seria depois que parasse de trabalhar. Ele não queria ser uma pessoa que fica sem ter o que fazer, entregue ao ócio. Hoje, o ex-diretor, aposentado desde novembro de 2014, está longe daquele estereótipo que o afligia. Além de ter assumido o desafio de empreender, investindo em uma franquia, faz musculação duas vezes por semana, caminha nos demais dias e participa do coral da Michelin.

— Ainda existe um mito por trás da palavra aposentadoria, que é acreditar que se aposentar significa ter que se recolher, ausentar-se de uma vida profissional ativa — explica Débora.

DICAS PARA UMA APOSENTADORIA TRANQUILA

- Comece desde cedo a planejá-la.
- Poupe sempre pelo menos 10% de sua renda.
- Se investir em uma previdência privada, confira se o rendimento é satisfatório.
- Quando a aposentadoria se aproximar não busque investimentos de risco.
- Investimento de renda fixa é a opção mais recomendada.

FIQUE LIGADO

CURSO DE REMUNERAÇÃO

Estão abertas as inscrições para o curso de Remuneração Estratégica, nos dias 01 e 02 de junho, no Centro. Serão apresentadas as iniciativas da Eletronuclear e do IBAM. Inscrições: www.abrh.org.br.

GESTÃO PÚBLICA

Restam poucas vagas para o Fórum de Gestão Pública, no dia 30 de junho, no Centro. Serão apresentadas as iniciativas da Eletronuclear e do IBAM. Inscrições: www.abrh.org.br.

SEJA UM ASSOCIADO

Associe-se à ABRH-RJ e garanta descontos especiais em eventos, cursos, congressos e em produtos e serviços de empresas parceiras. Informações pelo telefone: (21) 2277-7761.

LANÇAMENTO

O consultor de RH Jorge Fornari lança o livro "O Executivo na Essência" (Editora Évora) amanhã (27), às 19h, na Livraria da Travessa do Shopping Leblon.

Presidente da Diretoria Executiva - Paulo Sardinha - paulo.sardinha@abrh.org.br
Vice-Presidente da Diretoria Executiva - Renata Filardi - renata.filardi@abrh.org.br
Tel.: (21) 2277-7750 Fax: (21) 2277-7758 - www.abrh.org.br - e-mail: abrh@abrh.org.br
Produção: Euro Comunicação - (21) 3204-3204 - Diagramação: ABRH-RJ



CONCURSOS & ESTÁGIOS

AS MELHORES CHANCES

IBGE. O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística abriu inscrições de dois processos seletivos para um total de 7.825 vagas em cargos de níveis médio e superior. Os salários vão de R\$ 950 a R\$ 4.600. Em um edital são 7.500 vagas de contratação temporária para o cargo de agentes de pesquisas e mapeamento com remuneração de R\$ 1.250. No outro edital são 325 vagas em cargos de níveis médio e superior, sendo 300 para agente de pesquisas por telefone e 25 para supervisor de pesquisas, nas áreas de conhecimento geral, gestão, suporte gerencial e tecnologia de informação e comunicação. A remuneração para agente de pesquisas por telefone é de R\$ 950. Para supervisor de pesquisas é de R\$ 4.600. Para agente de pesquisas por telefone é exigido nível médio completo e 1 ano de experiência comprovada em teleatendimento/telemarketing ativo ou receptivo nos últimos cinco anos. Para supervisor de pesquisas geral, gestão e suporte gerencial é exigido curso superior completo em qualquer área. Para a área de tecnologia de informação e comunicação é exigido curso superior completo com graduação em engenharia de sistemas, ou em engenharia de computação, ou em informática, ou em ciência da computação, ou em análise de sistemas, ou em sistemas de informação, ou em processamento de dados ou análise de tecnologia da informação; ou ainda, curso superior completo com graduação na área de ciências exatas.

Inscrições: cesgranrio.org.br

FIOCRUZ. A Fundação Oswaldo Cruz lançou edital de concurso público. São 150 vagas de níveis intermediário e superior, com inscrições de 4 de julho até 8 agosto. O vencimento básico do cargo no nível inicial é de R\$ 2.313,61, acrescido de auxílio alimentação no valor de R\$ 458, gratificação de produtividade de R\$ 647 e gratificação de qualificação entre R\$ 452 a R\$ 1.762. Para nível superior são 10 vagas para de Especialista em Ciência e Tecnologia, Produção e Inovação em Saúde. Há reserva de vagas para negros e pardos. A taxa é de R\$ 70 para nível intermediário e R\$ 250 para nível superior.

Inscrições: concurso.fiotec.fiocruz.br

MARINHA MERCANTE. A Marinha Mercante abriu 230 vagas para Admissão às Escolas de Formação de Oficiais do Centro de Instrução Almirante Graça Aranha (Ciaga), no Rio, e em Belém. Os candidatos devem ter ensino médio completo ou equivalente e idade entre 17 e 23 anos em 1º de fevereiro de 2017. As oportunidades são para ambos os sexos. As inscrições devem ser feitas até 30 de junho. A taxa é de R\$ 50.

Inscrições: mar.mil.br/ciaga

EXÉRCITO. O Exército abriu concurso público para a Escola Preparatória de Cadetes (EsPCEX). São 400 vagas para o sexo masculino e 40 para o sexo feminino, destinadas ao curso de Formação e Graduação de Oficiais de Carreira da Linha de Ensino Militar Bélico. Os candidatos devem ter nível médio completo, entre 17 e 22 anos de idade e, no mínimo, 1,60m para o sexo masculino e 1,55m para o sexo feminino.

Inscrições: espcex.ensino.eb.br

LOJAS AMERICANAS. A empresa está com inscrições abertas para o Programa de Trainee 2017, destinado a profissionais de diversas áreas. Para se candidatar é preciso graduação completa, entre julho de 2014 e julho de 2016, desejável pós-graduação, MBA e/ou Mestrado e inglês avançado.

Inscrições: <http://trainees.lasa.com.br>

TAUIL & CHEQUER Podem se inscrever estudantes de Direito do 4º e ao 8º período, que tenham inglês avançado e flexibilidade de horário.

Inscrições: www.tauilchequer.com.br/estagio

CIEE. O Centro de Integração Empresa Escola oferece 1.066 vagas de estágio esta semana. São 534 vagas para ensino superior e 532 para ensino médio, incluindo 197 para cargos de aprendiz. Os interessados devem levar declaração da escola, CPF e identidade a um posto do CIEE.

Inscrições: ciee.org.br

MUDES. Nesta semana, a Fundação Mudes oferece 215 vagas de estágio. As formações com o maior número de vagas são as seguintes: Ensino Médio (27), Administração (27) e Direito (14).

Inscrições: mudes.org.br

ESTUDE PARA OS PRÓXIMOS CONCURSOS PÚBLICOS

TURMAS CONFIRMADAS

BANGU	CAXIAS	INTERO	RECREIO	TERESÓPOLIS	TUJICA
3291-6071	2671-6765	3628-2323	3624-8431	2643-3575	2567-9001

[WWW.TURNCURSOS.COM.BR](http://www.turncursos.com.br)