

sobre

TUDO

CASA, CARRO, CARREIRA E OUTRAS COISAS QUE FACILITAM A VIDA



ISTO É UMA CASA

CONTÊINERES USADOS PARA TRANSPORTE DE CARGA SÃO ADAPTADOS E SURGEM COMO ALTERNATIVA DE MORADIA PARA QUEM BUSCA ECONOMIA DE ESPAÇO, DE DINHEIRO E DE RECURSOS NATURAIS

Pág. D3

movimento

Montadoras exibem modelos híbridos e elétricos no Salão de Detroit, nos EUA, mas lançam jipões potentes a gasolina

Pág. D4

pausa

Período sabático é oportunidade para repensar a carreira e se aprimorar, mas volta ao trabalho exige planejamento e paciência

Pág. D5

sobre **CARREIRAS**

Fábio Braga/Folhapress



A administradora
Patricia Chacur, 50

PARADA ESTRATÉGICA

PERÍODO SABÁTICO AJUDA A REPENSAR A CARREIRA, MAS VOLTAR À ROTINA APÓS A LICENÇA É DESAFIO

ANNA RANGEL
DE SÃO PAULO

Algumas empresas ainda torcem o nariz para a ideia, mas o sabático, espécie de pausa na vida profissional, começa a se tornar uma alternativa para se aprimorar e até repensar a carreira.

O período pode durar de alguns meses a mais de um ano. Vale estudar, viajar, investir em hobbies esquecidos ou até usar o tempo para ficar mais perto da família.

Há organizações que dão licenças não remuneradas para capacitação, mas a maioria prefere que o profissional se demita, afirma Beatriz Lacombe, doutora em administração e professora da FGV (Fundação Getúlio Vargas).

Segundo ela, a boa notícia é que a nova geração deve estimular práticas do tipo. “Os jovens acham normal fazer pausas, e as empresas que não permitem a licença vão perceber que o sabático traz competências pouco tradicionais, valiosas em uma carreira multidirecional.”

O objetivo do sabático é arejar ideias e investir em novas habilidades. “O período não é apenas uma licença para capacitação, mas para reflexão e recuo”, afirma Roberto Camanho, chefe do laboratório de produtividade da ESPM (Escola Superior de Propaganda e Marketing).

Mas sair do mercado de trabalho por um tempo traz desafios: a recolocação pode ser demorada, mais ainda em um cenário econômico ruim.

“O profissional pode acabar desatualizado ou perder parte dos contatos”, diz o especialista em produtividade Christian Barbosa.

FUGA DA ROTINA

Para a publicitária Heloisa Andrade, 47, autora de “Sabático 45 – Crônicas, Histórias e Dicas sobre um Período Transformador” (Poligrafia, 160 págs., R\$ 32,90), a decisão pelo sabático de um ano na Irlanda veio puxada pelo desânimo com a carreira e a morte do pai, em 2011.

“Ao encarar o fato de que a vida uma hora acaba, percebi que estava trabalhando demais e fazendo pouco o que eu mais amava.”

Após quatro anos, em 2015, Andrade foi para Dublin aprender inglês.

PREPARAÇÃO

Para dar uma pausa, não basta pedir demissão e fazer as malas. É preciso tentar estabelecer objetivos antes de comunicar sua saída à empresa, mesmo que temporária, e organizar as finanças para que o dinheiro não acabe.

“É preciso ter um objetivo e entender que não são férias longas, mas uma forma de se desancorar da antiga rotina”, afirma a psiquiatra Ana Maria Rossi, presidente do International Stress Management Association (ISMA-BR).

Camanho, da ESPM, aconselha um plano com começo, meio e fim da licença. Mas há quem queira usar o período para reavaliar suas prioridades, como o produtor de conteúdo Israel Coifman, 33, que começou em dezembro uma viagem de bicicleta pelo mundo que vai durar três anos.

Coifman não se preocupa com recolocação após o retorno. “Não sei se vou querer voltar para a mesma área, quero um recomeço na vida.”

Não é preciso deixar o país para um sabático. A administradora Patrícia Chacur, 50, aproveitou uma reestruturação da empresa onde trabalhava, em 2014, e tirou uma pausa de um ano e meio para focar a vida pessoal.

“Foi bom ver que existe um mundo além da multinacional após 21 anos”, afirma. “Queria descobrir dons que me dão alegria e estar mais presente na vida do meu filho, que tinha sete anos.”

Chacur redescobriu a dança e a escrita e adotou um estilo de vida menos intenso. Ela atua de casa na área em que trabalhava, gestão de marca, mas não sabe se volta para o mundo corporativo.

“Achava que não teria que me reinventar a essa altura da vida, mas vi que encerrar um ciclo era necessário.”

Para Rossi, da ISMA-BR, o principal benefício do sabático é poder exercitar a autonomia além do trabalho.

“A pessoa se sente dona da própria vida e do seu tempo, o que não acontece na empresa, onde há grande pressão por resultados”, afirma.

A publicitária
Heloisa Andrade, 47



Adriano Vizoni/Folhapress

“Durante a pausa, a pessoa se sente dona da própria vida e do seu tempo, o que normalmente não acontece no ambiente corporativo, onde há grande pressão por resultados”

ANA MARIA ROSSI
psiquiatra, presidente
do International Stress
Management Association
(ISMA-BR)

Poupança deve prever tempo de recolocação

DE SÃO PAULO

A falta de organização financeira é um dos maiores fatores de estresse para quem tira um sabático, segundo a psiquiatra Ana Maria Rossi, presidente do ISMA-BR (International Stress Management Association no Brasil). Por isso, é indispensável planejar o período e calcular os gastos não apenas durante toda a licença, mas garantir algum respiro até uma recolocação no mercado.

“Conseguir um novo emprego pode demorar, por isso deve haver uma forma de se segurar por um tempo mes-

mo sem renda”, afirma o chefe do laboratório de produtividade da ESPM (Escola Superior de Propaganda e Marketing), Roberto Camanho.

Para o professor de finanças da FGV (Fundação Getúlio Vargas) William Eid, pós-doutor em administração, é preciso manter as expectativas de acordo com o tamanho do bolso. “Todo o mundo gostaria de viver com luxo e sem economia e nem sempre dá.”

Quanto e como economizar depende da natureza do sabático. “Quem vai sair do país pode começar dois ou três anos antes”, afirma Eid. Como primeiro passo, a di-

ca é montar um orçamento detalhado para o período.

Isso foi vital para que a publicitária Heloisa Andrade, 47, não ficasse sem dinheiro durante o ano que passou em Dublin, na Irlanda.

Ela começou o plano definindo seus objetivos e atividades, local e duração da viagem. Em seguida, vendeu o carro, alugou seu apartamento e cortou todos os gastos considerados supérfluos.

“Fui detalhista nesse planejamento e não descartei trabalhar lá, se necessário. Graças às contas que fiz antes de sair do Brasil, o dinheiro durou até o fim”, diz. (AR)

DÊ UM TEMPO

Como se organizar para dar uma pausa no trabalho



TRACE UMA META

Tenha em vista o que você quer fazer durante a licença. Vale viajar para conhecer novas culturas, desenvolver habilidades novas ou passar um tempo se dedicando a atividades espirituais ou religiosas



COLOQUE NO PAPEL

Se a ideia é sair da sua cidade ou do país, faça um planejamento levando em conta custo de vida no destino, possíveis passeios e viagens ali perto e atividades alinhadas a seus objetivos no sabático



TERCEIRIZE

Quem vai viajar não pode se esquecer de passar uma procuração para alguém que resolverá eventuais problemas e organizar documentos do Imposto de Renda, entre outras questões burocráticas



FECHE A MÃO

Corte sem dó os gastos supérfluos e crie um pé-de-meia antes de começar a licença. Planos caros de celular, baladas, compras e restaurantes pesam no orçamento e atrapalham na hora de economizar



LIQUIDE TUDO

Para custear as despesas de um período sem trabalhar, vale vender desde o carro até objetos pouco usados, como esteira ergométrica, eletrônicos e outros equipamentos parados

Fonte: Livro “Sabático 45” (Poligrafia, 160 págs., R\$ 32,90)