

## C A R R E I R A

trabalhando ou pensando no emprego. Nesse dia a dia cheio de tarefas, não sobra tempo — nem cérebro — para refletir. Por isso, uma das atitudes mais importantes é criar momentos de conexão consigo próprio. Só assim é possível começar a raciocinar sobre o que está bom e o que está ruim na carreira. “O ócio favorece o desenvolvimento do autoconhecimento e também da criatividade, duas habilidades valorizadas no mercado de trabalho e cruciais para a determinação do que se deseja para o futuro”, diz Ana Carolina.

Fazer essa pausa é fundamental, porque processos mentais importantes (como o da criatividade) precisam de inatividade para renovar os reservatórios de energia física e psíquica. Marcia Vazquez, consultora de carreira, coach e psicóloga, explica que, no momento em que há silêncio e inatividade, alguns questionamentos devem nortear as reflexões sobre uma mudança. “O que eu gosto de fazer? O que faço melhor? Quais são as prioridades da minha vida? Essas



## Superando a insegurança

Os pensamentos sobre o rumo profissional vieram à tona quando **Renata Barretto**, de 38 anos, ficou desempregada. Com 13 anos de carreira na área de tesouraria, ela estava confortável, mas tinha vontade de trabalhar com investimentos. Em 2015, quando foi desligada da companhia em que trabalhava, ela se viu em casa e compreendeu que era hora de se renovar. No começo não foi fácil. Renata não sabia como definir seu caminho profissional dali para a frente. Pensou nas habilidades que já possuía e nas que teria de aprender se fosse mudar de

profissão. Por um momento, sentiu-se insegura e resolveu manter tudo como estava. Na sua cabeça, os dez anos de carreira na área e o investimento de tempo e dinheiro para se reinventar eram impeditivos para encontrar um novo caminho. Tudo mudou quando ela começou a ser entrevistada para vagas de tesouraria. “Depois de várias negativas, me enchi de coragem e decidi mudar: queria mesmo era trabalhar com investimentos”, diz. Renata compreendeu que a dificuldade já existia de toda maneira, então, era melhor lutar por aquilo que parecia fazer mais

sentido. Com uma reserva financeira de 4.000 reais, ela conseguiu parar por um tempo para investir em educação. “Busquei por cursos com certificação, pagos e gratuitos, presenciais e online, li muitos livros. Foram meses dedicados a aprender tudo o que eu precisava para me qualificar”, diz. Em dezembro de 2016, ela viu seu esforço ser recompensado. Renata foi contratada como planejadora na K1 Capital Humano, empresa de planejamento financeiro. Dois anos depois, o bom trabalho prestado a levou a se tornar sócia adjunta da empresa.

## Como encontrar tempo

É possível analisar sua carreira, mesmo dentro da rotina corrida. Veja algumas dicas

### 1 PRIORIZE:

Delimitar quais são os compromissos prioritários e avaliar em que você está gastando tempo demais são os primeiros passos. Assim, você vai conseguir encontrar algumas brechas que podem ser realocadas em sua reflexão.

### 2 TENHA PACIÊNCIA:

A reflexão pode ser um processo lento, então, não se cobre demais para encontrar respostas nos primeiros dias. Dê tempo ao tempo para amadurecer as ideias.

### 3 PENSE DUAS VEZES:

Pontue se é possível fazer algo que tenha a ver com sua carreira atual. Mesmo que seja preciso fazer alguns cursos, esse tipo de transição costuma ser menos complexo.

## Guia da ponderação

O passo a passo abaixo, dividido em duas partes, ajuda a pensar sobre suas conquistas e as metas que você quer atingir

FONTES: ESPECIALISTAS ENTREVISTADOS NESTA REPORTAGEM

### PARTE 1 — PERSPECTIVAS

**AS RESPOSTAS ÀS PERGUNTAS A SEGUIR GERAM INSIGHTS SOBRE SUA PERSONALIDADE, SUAS COMPETÊNCIAS E AS ÁREAS EM QUE PODE VIR A ATUAR**

**O QUE JÁ FIZ E APRENDI NA FUNÇÃO QUE EXERÇO ATUALMENTE?**

PENSE TANTO NAS HABILIDADES QUE DESENVOLVEU COMO NAS APTIDÕES PESSOAIS. AQUI VOCÊ DEVE DEFINIR O QUE VALE A PENA PRESERVAR E O QUE PODE SER ELIMINADO EM UM NOVO CAMINHO.

**O QUE MAIS GOSTO DE FAZER E O QUE FAÇO MELHOR?**

MAPEIE SEUS INTERESSES, SEUS VALORES, O QUE É MAIS E MENOS IMPORTANTE EM SUA VIDA. CLASSIFIQUE SEUS CONHECIMENTOS, TALENTOS, EXPERIÊNCIAS E TRACE PONTOS EM COMUM QUE POSSAM RESULTAR EM UMA PROFISSÃO.

**QUAIS SÃO AS PRIORIDADES DA MINHA VIDA?**

ENTENDA SEU ESTILO DE VIDA: O QUE VÊ COMO UMA CARREIRA BEM-SUCEDIDA? O QUE DESEJA CONSTRUIR PARA O FUTURO? O QUE ESPERA DE UMA MUDANÇA PROFISSIONAL?

### PARTE 2 — PRESENTE E FUTURO

**NUM SEGUNDO MOMENTO, A IDEIA É ENTENDER ONDE VOCÊ ESTÁ E O QUE DEVE FAZER PARA CHEGAR AONDE QUER**

**QUAIS SÃO AS VANTAGENS E AS DESVANTAGENS DE UMA MUDANÇA?**

FAÇA UMA LISTA E PENSE EM TODO O PROCESSO: A TRANSIÇÃO DEMANDARÁ GASTOS FINANCEIROS? EM QUANTO TEMPO VOCÊ ESTARIA PREPARADO PARA MUDAR? O QUE ESSA MUDANÇA TRANSFORMARIA EM SUA VIDA? QUE CUSTO EMOCIONAL HAVERIA?

**O QUE ESTÁ EM MINHA MENTE?**

CONVERSE COM PESSOAS PRÓXIMAS E PEÇA OPINIÕES SINCERAS SOBRE SEUS PLANOS. ALÉM DISSO, AMPLIE SUA REDE DE CONTATOS PARA FALAR COM PROFISSIONAIS DA NOVA ÁREA — PERGUNTE QUAIS SÃO AS DORES E AS ALEGRIAS E O QUE FOI PRECISO PARA CHEGAR ATÉ ALI.

**QUAL É MEU PLANO?**

É IMPORTANTE TRAÇAR UM PLANEJAMENTO FORMAL PARA NÃO SE PERDER. CRIE METAS DE ESTUDOS, DE NETWORKING E DE DESPESAS FINANCEIRAS. LEMBRE-SE DE QUE OS OBJETIVOS DEVEM SER REALISTAS E SÃO APENAS UM GUIA.

são perguntas que levam a entender as possibilidades de emprego dentro da personalidade de cada um”, explica a especialista.

### Do pensamento para a ação

Um caminho para a reflexão pode ser a busca por ajuda profissional (como um coach ou uma consultoria de transição de carreira). Mas, quando não é possível investir nisso, uma maneira de pensar sobre os próprios passos é conversar com amigos, colegas ou parentes que o conheçam e tenham maturidade para opinar com objetividade e isenção. “Essa pessoa pode validar características e ideias que formamos sobre nós mesmos, além de agregar informações que sozinhos não teríamos”, diz a neurocientista Ana Carolina.

Caso a decisão seja mudar de área, interagir com pessoas que trabalhem nesse novo setor pode trazer reflexões profundas. “Nem sempre as informações da internet são capazes de dar um panorama completo sobre a profissão. Somente as pessoas que já atuam podem falar com propriedade a respeito do cenário atual e das expectativas para quem quer ingressar”, diz Lucas Papa, gerente da Michael Page, consultoria de recrutamento.

O especialista afirma que esse movimento de pensar sobre a profissão é muito rico para os trabalhadores. “Para quem deseja ser dono da própria carreira, o tempo para essa reflexão é muito precioso. Ter na mente definido o que se quer permite a inversão de papéis, que é se colocar na posição de entrevistar a empresa no momento em que é entrevistado. Passa a ser uma decisão para ambos os lados”, diz Lucas. Mas ele faz uma ponderação: “As pessoas não podem se deixar levar pela ideia de que se reinventar completamente e mudar de carreira será a solução para tudo. O passo a passo dessa reflexão é importante e deve ser feito com profundidade”. Cuidado para não cair nessa armadilha. ☒