

# Longe da capital

Conheça as histórias daqueles que trocaram a carreira na metrópole por um trabalho em cidades menos caóticas e com mais qualidade de vida

Em 2014, as cidades do interior de nove estados geraram, de janeiro a setembro, quase 413 mil vagas de trabalho, segundo o Cadastro Geral de Empregados e Desempregados (CAGED). Esses estados são responsáveis por 70% das vagas de todo o Brasil: Bahia, Pará, Ceará, Pernambuco, Minas Gerais, Rio de Janeiro, São Paulo, Paraná e Rio Grande do Sul.

O PIB do interior cresceu 49% nos últimos dez anos, quase dez pontos percentuais a mais que o dos grandes centros urbanos. Em 2013, o interior desses estados gerou 552.071 empregos. Os índices mostram também que há uma perda de fôlego do emprego nas grandes cidades, e fora delas há um crescimento um pouco mais vigoroso.

De acordo com a consultoria Michael Page, no último ano

aumentou cerca de 20% o número de currículos enviados por candidatos interessados em trabalhar no interior paulista, e muitas empresas têm feito o mesmo movimento, atraídas por custos mais baixos de operação. Segundo Rogério Rego, presidente executivo da Michael Page, o interesse de profissionais qualificados em trabalhar no interior já é uma tendência: “Há muitas cidades no interior com grande crescimento, ótima infraestrutura e qualidade de vida”.

Rego conta ainda que a maior parte desses profissionais que têm buscado o interior é casada e está acima de 30 anos. Já as empresas buscam pessoas capacitadas, com perfil de trabalho em grandes organizações, com conceitos de melhores práticas de gestão e mais seniores.



**A jornalista Erica Santos, que atua na região de Cabreúva (SP): da casa ao trabalho em 25 minutos.**



## Qualidade de vida X altos salários

Mas conseguir um emprego no interior ainda requer bastante estudo e cuidado. Andrea Neves trabalha no interior de São Paulo desde 2010. Seu último emprego em São Paulo foi como analista de auditoria em uma empresa controladora de duas marcas de varejo de artigos de luxo. Quando se mudou para o interior, teve muita dificuldade para arrumar emprego na área, ficou meses desempregada, até que se submeteu a trabalhar como assistente financeiro para ganhar um salário que era pouco mais de um terço do que ganhava em São Paulo. “Era isso ou ficar desempregada”, conta.

Outra oportunidade surgiu no sul de Minas, dois anos depois,

para ganhar o mesmo que em São Paulo. Mas a viagem diária até Atibaia, onde mora, era muito desgastante, o que a fez optar por mudar de área. “Hoje sou professora no interior. A oferta de emprego é ótima, mas o salário, nem tanto. Porém, como o meu objetivo é qualidade de vida, estou feliz.”

Comparando as oportunidades de trabalho no interior, Andrea diz que as empresas de São Paulo oferecem mais benefícios e o nível salarial é maior. Mesmo na licenciatura. Ela conta ainda que a exigência em São Paulo é superior e acredita que o nível de exigência acompanha o salário: “Em São Paulo, um currículo com graduação em uma boa universidade e inglês fluente não é suficiente para se conseguir uma boa vaga. Já no interior, quem tem um currículo assim provavelmente nem é chamado para entrevistas, pois os empregadores julgam que o profissional vai ter uma pretensão salarial além do que as empresas podem oferecer. Quanto à exigência pós-contratação, em São Paulo os funcionários sofrem mais pressão que os do interior, sem dúvida”.

A jornalista Erica Santos trabalha no interior de São Paulo, na cidade de Cabreúva, desde 2010. Ela atua como jornalista em comunicação interna para a Avon e acredita que conseguiu a sorte grande por encontrar um trabalho na sua área e próximo a sua casa. “A região não é rica em oportunidades para jornalistas. Em comunicação interna existem algumas boas empresas na região, mas ainda assim são poucas se comparado à quantidade de profissionais que existem no mercado. Muitos jornalistas da região optam por assessoria de imprensa, ou vão para jornais e televisões locais. Acredito que as oportunidades aqui não se comparam com as oferecidas em São Paulo.”

Em relação ao rendimento, ela comenta que algumas multinacionais pagam um salário justo. Porém, vê alguns colegas que trabalham em assessoria ou em jornais e televisões que não podem dizer o mesmo. “A tabela salarial de São Paulo é bem mais alta do ▶

**Bibianna Teodori, executive e master coach:**  
**"Dependendo do lugar, o interior cresce acima da média nacional. E fora dos centros urbanos, é mais fácil se diferenciar, pois há menos concorrência".**



## O que fazer para que a mudança de carreira para o interior seja boa:

1. Planeje e reflita sobre o que deseja, entendendo as razões que o estão levando a tomar essa decisão. Reavalie crenças e valores.
2. Entenda o conceito de valor. Esse é o maior desafio para quem pretende ter sucesso na carreira.
3. Entenda a direção: por onde se está indo, por quanto tempo, como será?
4. Reflita por que é importante essa mudança.
5. Pense quais são os valores que o motivam a mudar.
6. Imagine como será a sua vida fora do centro urbano. Quem serão os seus amigos?
7. Crie laços e faça networking.
8. Imagine como será o seu dia a dia.
9. Pense se você conseguirá se adaptar a uma rotina fora das capitais.
10. Questione se a sua personalidade quer mesmo uma vida pacata.
11. Pense se você valoriza muito a diversidade cultural e a vida cosmopolita. Vai sentir falta?
12. E, por fim, pense na sua família. Como vai ser para eles?

que a de Jundiaí”, conta, e ressalta: “Acredito que até mesmo por conta dessa falta de opção de trabalho, muitos profissionais aceitam condições salariais inferiores”.

A opção de Erica por trabalhar no interior deu-se pela qualidade de vida. Ela conta que não precisa mais ficar horas dentro de um trem ou metrô, atravessar cidades e muito menos pegar trânsito interminável. “Da minha casa ao trabalho, levo 25 minutos e posso me programar para outras atividades. Hoje já é muito comum as empresas liberarem os seus funcionários para fazerem home office, e para mim isso é maravilhoso. Eu mesma trabalhei por alguns anos nesse formato e acredito ser uma ótima solução para o caos e estresse de São Paulo”, comenta.

## Tomando a decisão

A executive e master coach Bibianna Teodori diz que, no interior ou na praia, existem boas oportunidades de trabalho, e se o

## Por uma vida mais plena



Em 2009, Rodrigo Telino (foto) e sua esposa venderam seu apartamento em São Paulo e se mudaram para Atibaia. Na época, ele trabalhava em uma empresa automotiva em Santo André, como engenheiro de produto, e então passou a percorrer diariamente 160 km, ida e volta. Até que, no início de 2011, foi chamado para trabalhar em Limeira, também como engenheiro de produto. Em seguida, início de 2012, foi chamado para trabalhar em Atibaia, ainda no mesmo cargo, porém, mais perto de sua residência, onde atua desde então.

Antes de aceitar ir para Limeira, Telino passou por cinco entrevistas em diferentes empresas no interior, e todas ofereceram salários bem inferiores ao que estava ganhando

na época, com o argumento de que a média salarial da região era baixa ainda. Com uma filha pequena, não podia aceitar a redução do salário, mas não desistiu.

Telino acredita que a falta de espaço, o aumento do preço do imóvel e o trânsito intenso fazem com que muitas pessoas olhem para o interior como uma alternativa. “Muitos condomínios empresariais oferecem alternativa logística, preço baixo e estrutura corporativa que atraem empresas que têm sede na capital, como a em que atuo hoje. Portanto, tendo a mesma sede na capital, salário e benefícios acabam sendo compatíveis. As empresas também buscam atrair funcionários experientes para o interior, como ocorreu comigo em Limeira,

profissional souber aproveitar, pode combinar sucesso na carreira com a qualidade de vida desses locais. “Acredito que podemos ter uma carreira promissora com a qual podemos ter os valores alinhados, além de mais tempo com os nossos familiares e melhor qualidade de vida. Dependendo do lugar, o interior cresce acima da média nacional, especialmente indústrias, como têxtil, automobilística, aeronáutica e construção civil. E fora dos centros urbanos, é mais fácil se diferenciar, pois há menos concorrência”, segundo ela.

Entretanto, Bibiana ressalta que o profissional que decidir fazer essa migração precisa ter algumas características importantes, como mobilidade, adaptabilidade, atitude e planejamento.

Para que a mudança de carreira para o interior seja satisfatória, José Roberto Marques, presidente do IBC (Instituto Brasileiro de Coaching), diz que é preciso ter um planejamento de carreira com projeções futuras, alinhando vida profissional e anseios pessoais. Ele lembra que o custo de vida em determinadas cidades de interior e praia é menor; sendo assim, o profissional deve avaliar a questão custo-benefício: seus ganhos podem ser menores, porém, seus gastos também serão, e sua qualidade de vida vai ser melhor.

Outro ponto importante é avaliar se a localidade conta com centros de aprendizados como faculdades e cursos, caso o profissional tenha a vontade de continuar se aperfeiçoando em determinada área. “Porém, hoje existem muitos cursos a distância, o que facilita o acesso à educação”, ressalta Marques.

Bibiana afirma também que a mudança na carreira é um período de reflexão e turbulência. É importante rever crenças, valores e atitudes. “É fundamental traçar objetivos e estabelecer uma diretriz.

A diretriz pessoal e profissional é definida pelo conjunto de valores que, ao longo de nossa vida, vamos construindo e que definem a maneira como queremos passar nossos dias”, comenta.

A coach aconselha também responder às seguintes perguntas:

- Como você pretende conduzir a sua vida?
- Com o que você pretende trabalhar?
- O que diferencia você dos outros profissionais?
- O que você faria no interior? Em qual empresa?
- Você se sente alinhado com os valores da nova empresa?
- A sua família está feliz com a ideia de se mudar do centro urbano? ■



**José Roberto Marques, presidente do IBC:** para sair da capital e ir para o interior, é preciso ter um planejamento de carreira com projeções futuras, alinhando vida profissional e anseios pessoais.

oferecendo até mesmo salários maiores. Mas ainda estamos num momento de transição, e no geral, ainda tem muito o que melhorar”, diz ele.

Quanto às exigências profissionais, Telino diz que são inerentes ao cargo e não mudam. Porém, ressalta que uma diferença existe, causada pelo ambiente e pelos habitantes locais: as pessoas. “Portanto, mesmo se tratando das mesmas exigências, a maneira de lidar com as situações acaba sendo afetada pelo comportamento dos funcionários, melhorando a qualidade do trabalho e, por consequência, o resultado também”, ressalta.

Falando das vantagens de sua nova vida, ele diz que as pessoas, no geral, não

percebem, mas a vida em grandes cidades como São Paulo traz naturalmente preocupações ao dia a dia que os indivíduos acabam por aceitar e carregar em seus ombros – violência, trânsito, enchentes, roubos etc. “Quando morava em São Paulo, lembro que já chegava cansado ao trabalho, por causa de problemas no trânsito ou por dormir mal devido a barulhos da rua ou vizinhos. A grande vantagem de morar e trabalhar no interior é poder se livrar desse estado de alerta, não acumular tensão em casa ou no caminho do trabalho e poder então ocupar corpo e mente no trabalho de forma plena, trazendo grande melhora à produção e aos resultados”, comenta.

Para finalizar, Telino conta que fez mui-

tos sacrifícios em busca da vida no interior, arriscando-se em viagens e quebrando a cabeça tomando decisões difíceis, como mudança de local de trabalho e cidade. Mas sempre acreditou que a vida no interior seria melhor para ele e sua família. “Hoje vivencio no dia a dia tudo o que esperava, as crianças são mais calmas, o sono é mais gostoso, e isso não há dinheiro que pague. Tenho certeza de que o interior terá sua valorização, não apenas pelo potencial econômico, mas também por haver muitas pessoas ainda que buscam a melhora na qualidade de vida e gostariam de uma boa oportunidade no interior, gerando grande oferta de bons e experientes funcionários dispostos a sair das grandes cidades.”