

NAIANE ALINE

Oito anos de rotina numa mesma empresa levou o produtor cultural Adriano Alves a decidir ter seu ano sabático. Longe de sua função, de sua empresa e até mesmo de seu país. Esta é uma de muitas histórias semelhantes de gente que decide mudar de vida e rotina e se afasta do emprego. Para a coisa funcionar, no entanto, especialistas recomendam cautela e organização prévia.

Largar o emprego e tirar um tempo para si, seja para viajar ou se reciclar profissionalmente, continua sendo válido mesmo em tempos de crise. No entanto, para que esse período sabático não se torne um problema financeiro, organização e bom senso são essenciais.

"Este é um ano difícil financeiramente por causa da recessão. Mas se você já tem seu equilíbrio financeiro, investir num amadurecimento profissional e requalificação é um bom negócio", explica Isaías Matos, educador financeiro e professor da Faculdade Ruy Barbosa.

E o primeiro passo é a decisão. "A ideia começou a tomar forma em minha mente há dois anos, e há um ano eu comecei a me organizar financeiramente para isso", conta Alves, que dedicou 18 anos de seus 42 à função de produtor e agora está pronto para passar um ano na Inglaterra. A vontade de se dedicar a outras atividades levou o produtor a optar por dar um tempo no emprego. "Minha decisão tem muito mais a ver com meu desejo de fazer coisas novas, me dedicar a outras coisas, do que insatisfação no emprego ou função", conta.

Esse pode ser o caso dele, mas, de acordo com o presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC), José Roberto Marques, a maioria das pessoas que decidem tirar um ano sabático está insatisfeita com a rotina e atividades que exerce. "Para elas, não há congruência entre vida pessoal e profissional, e as realizações não são alcançadas", afirma o presidente do IBC.

#### Pausa estratégica

"Esse período, o ano sabático, é uma pausa estratégica na carreira, é um período de renovação", ressalta Marques. De acordo com o profissional, essa é uma oportunidade de você transformar a vivência que terá durante esse tempo em algo proveitoso.

"Você precisa ter em mente,

**CARREIRA** Seja para viajar ou estudar, momento é ideal para repensar vida profissional

# Quer dar um tempo? Tire um período sabático



inicialmente, o que deseja fazer durante o período longe do emprego. Vai fazer cursos? Vai viajar? A partir desse tipo de decisão você vê se tudo isso caberá em seu orçamento", explica Matos.

O ideal, de acordo com o educador financeiro, é que você mantenha pelo menos seis meses de renda estável guardada. "Isso é válido para qualquer um, inclusive para quem ainda não decidiu parar de trabalhar por um tempo. Se você ficará sem trabalhar durante um período, é preciso ter em mente que nesse tempo não entrará verba em sua conta. Portanto, você precisa se organizar se preparando para isso", explica o especialista.

Cortar gastos fixos desnecessários é uma maneira de começar a economizar e juntar uma reserva de dinheiro. "Esse é um processo de conhecer seu orçamento. Sente e liste tudo o que você gasta durante o mês e escolha o que você pode cortar ou não".

Ter em mente que logo após o período sabático você precisará se recolocar no mercado também é um ponto que merece atenção. "Algumas empresas já negociam com seus funcionários, de forma que se recolocarem na empresa depois. É importante que durante essa pausa uma das atividades seja estudar o mercado e planejar sua inserção nele", coloca Marques.

#### VEJA COMO PLANEJAR O PERÍODO SABÁTICO

**METAS** Decida o que quer fazer durante seu período sabático. Viajar? Fazer cursos? Isso vai te ajudar a se organizar financeiramente para cumprir as metas

**FINANÇAS** Colocar todas as suas despesas numa lista auxilia a saber o que você pode cortar para começar a fazer sua reserva de dinheiro para usar no período

**INVESTIMENTO** O ideal é primeiro organizar as despesas fixas que você possui e usar o dinheiro que sobrar para investir na carreira ou em viagens

**RETORNO** Você precisará se recolocar no mercado de trabalho. Comece a procurar emprego três meses antes do fim do ano sabático