

5 ÓLEOS FUNCIONAIS QUE MELHORAM (MUITO) A SUA SAÚDE

Confira opções baratas que protegem o coração e reduzem o colesterol

PEIXES NACIONAIS que ficam ótimos em sushis e sashimis

ADUBO ORGÂNICO FERTILIZE AS PLANTAS COM BORRA DE CAFÉ QUE IRIA PARA O LIXO

TROCAS VEGANAS ALTERNATIVAS VEGETAIS PARA SUBSTITUIR OVOS, BACON E LEITE

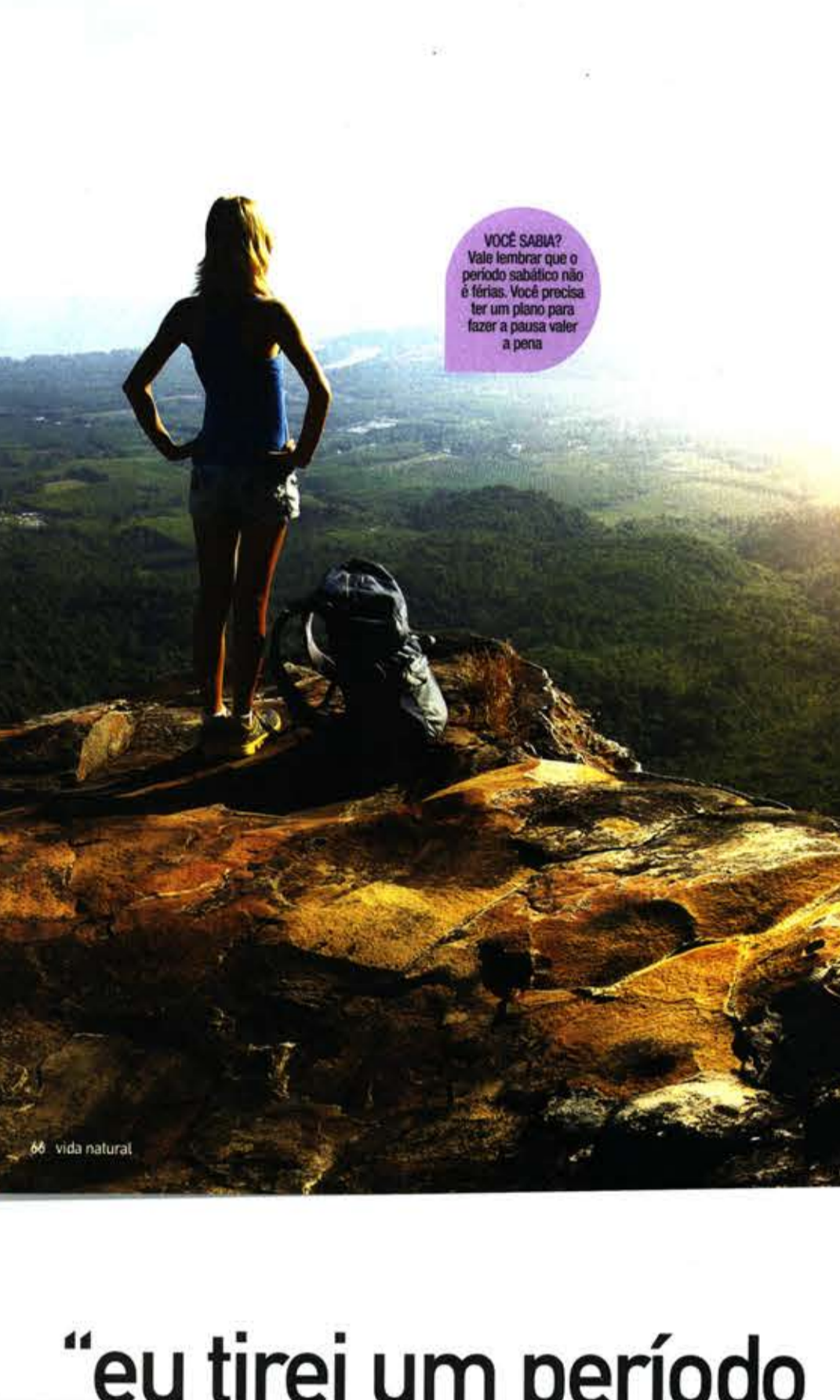
"Eu tirei um ano sabático" Histórias de quem fez uma pausa para avaliar a carreira

REEDUCAÇÃO MUSCULAR Movimento o corpo sem ir para a academia



66 vida natural

vida em família



VOCE SABIA? Vale lembrar que o período sabático não é férias. Você precisa ter um plano para fazer a pausa valer a pena

"eu tirei um período SABÁTICO"

Conheça histórias de profissionais que resolveram fazer uma pausa para refletir e descobriram que a vida poderia ser diferente – ou não!

Por Ana Sniesko

Antigamente, entre os judeus, um a cada sete anos era destinado por lei ao repouso compulsório. Eles não cultivavam a terra, as dívidas se extinguíam, os escravos conquistavam a liberdade. Não era permitido nem sequer colher os frutos das árvores. Terminado esse período, conhecido como ano sabático, tinha início um novo ciclo de vida.

Nos dias de hoje, o sabático ganhou nova roupagem, de caráter pessoal. A ideia básica ainda é realizar uma pausa prolongada antes de uma nova etapa. Mas já não se trata apenas de deixar a terra intocada, e sim de cultivar o espírito, para que uma nova vida floresça. E, em alguns casos, a velha vida ganha novo significado.

Conheça a história de quem resolveu embarcar nesta pausa – seja para estudar, aproveitar a família, seja simplesmente para não fazer nada. As descobertas do período garantem que vale a pena cultivar esse tempo.

Carlos Henrique Magga tinha um sonho: construir um centro cultural em Santo André (SP), cidade onde vivia e trabalhava como corretor de imóveis. Em um momento em que o mercado imobiliário estava aquecido, ele enxergou a possibilidade de acumular dinheiro rápido. Magga só não imaginava o custo que a sua saúde cobraria.

Vida que não serve mais
"Comecei a trabalhar das 7h às 22h, não tirava mais folga e mal conseguia conversar com a minha ex-mulher", conta. Não demorou para o corpo dar sinais de que algo não estava bem – veio uma crise de ansiedade, e o casamento chegou ao fim. Era hora de parar.

Magga ainda precisou de acompanhamento médico, altas doses de medicação, para só então perceber que estava em meio a uma crise de síndrome do pânico, e, se ele não desse um jeito, o organismo não se restabeleceria so-

zinho. "Fiz os cálculos e concluí que poderia ficar 12 meses sem fazer nada. A ideia era embarcar em uma busca interior para descobrir o que realmente poderia me fazer feliz", conta.

Os amigos foram o norte que Magga precisava para enxergar um novo horizonte. Ele embarcou em encontros para discutir filosofia e literatura, regados a vinho e bom papo. O resultado chegou aos poucos, com um novo rumo e a certeza de que a velha vida já não fazia mais sentido: "Pensei em buscar editoriais para publicar os meus livros, já que escrevo desde os 13 anos".

Mas foi o acaso que se encarregou do resto. Ele ainda embarcou em um trabalho sem significado, para só depois aceitar o convite para apostar nos talentos artísticos. Ainda sem grandes pretensões financeiras, Magga topou trabalhar como assistente em um ateliê que fabricava brinquedos infantis de madeira. "Sempre sonhei em ter

vida natural 67

vida em família



Carlos Henrique Magga TROCOU O PLANO DE INVESTITOR POR UM TRABALHO COM MAIS SIGNIFICADO. HOJE ELE COMANDA A MAGNA CRIATIVA, UM ATELIÊ DE MARCENARIA, EM SP

uma marcenaria em casa para produzir pequenos objetos, só por passatempo mesmo." Ele só não contava com o poder que o desejo tem sobre o universo.

Depois de ralar e aprender com mais alguns tropeços pelo caminho, Magga deu vida ao seu projeto pessoal e criou a Magna Criativa, uma oficina de móveis artesanais de madeira. Sua nova rotina, apoiada pela namorada atual, é feita de projetos, recortes, cola, prego e muita, muita madeira. Do passado ele carrega a lição de que a saúde cobra, e a conta não é barata. "Obviamente não sou feliz o tempo integral, mas vivencio felicidade. Quando projeto e faço os móveis, não tem estresse, e sou muito mais realizado", completa.

68 vida natural

Novo olhar sobre a rotina

Desde que se graduou em Contabilidade, Ana Claudia Santana não parou mais. Começou a estagiar logo no terceiro período e foi galgando posições, trocando de empresa, e as pausas eram pequenas. "Tirando férias, nunca parei por mais tempo. Saía de um emprego em uma semana, na segunda-feira seguinte já estava começando em outro", conta, sobre o ritmo frenético sob o qual construiu a carreira na área de finanças.

Natural de Recife, não demorou para Ana conquistar um trabalho em São Paulo. No capítulo seguinte, foi exatriada e passou um ano e meio trabalhando nos Estados Unidos. "Não tinha tempo para pensar, e lá não foi diferente. O ritmo era tão rápido, mas conseguia fazer uma boa economia", lembra.

Voltar para o Brasil não foi uma escolha dela, mas uma imposição da multinacional para qual trabalhava. Desembarcou para a velha vida em São Paulo, mas a insatisfação começou a surgir. "Comecei a me sentir cansada, mas não sabia se estava só cansada ou se estava de saco cheio", diz Ana, que aproveitou as férias para visitar a irmã, que morava em Salamanca, na Espanha. Foi lá que tomou a decisão: por que não fazer um MBA fora do país e aproveitar o tempo para colocar as ideias no lugar? Estava decidido.

Entre a volta das férias e o embarque para o sabático, passaram-se pouco mais de dois meses. Nesse interim teve pedido de demissão, uma casa desmontada e uma vida dentro de um guarda-móveis. "Querida mudou a rotina para saber se eu queria a velha vida ou não. Ouvi que era louca de deixar a estabilidade de um trabalho, mas eu precisava fazer isso", relembra, e não se arrepende.

Ana trocou o conforto do carro por

caminhadas pelo campus da universidade, dividiu o apartamento com a irmã e mais duas pessoas, fez novos amigos e embarcou em um período de experimentações e muito aprendizado. "Mesmo estudando o dia inteiro, eu tinha mais tempo. Fazia a minha própria comida, emagreci muito rápido, já que fazia tudo a pé, comecei a correr. Dei uma desacelerada na vida. "Minha vivência fora foi decisiva para eu conquistar o trabalho que tenho hoje", explica Ana, que agora sabe como equilibrar vida pessoal e profissional. "Se chega a hora da aula de tênis que computo meu trabalho, desligo o computador. O trabalho pode esperar até amanhã cedo."



Ana Claudia Santana APROVEITOU A PAUSA PARA REVER A CARREIRA e mergulhar em estudos. Na volta ao mercado de trabalho, A PROFISSÃO NÃO MUDOU, MAS OS VALORES, SIM

Foto: Ana Sniesko

Como planejar um sabático?

José Roberto Marques, presidente do IBC (Instituto Brasileiro de Coaching), dá as dicas para quem pretende fazer uma pausa estratégica. Confira:

FÉRIAS NÃO É SABÁTICO: uma viagem longa, um curso, um trabalho voluntário. Organize-se para tirar um tempo para você.

PLANEJAMENTO É IMPORTANTE: além da organização da viagem (se for o caso), a organização financeira é fundamental. Coloque na ponta do lápis e trace um plano realista.

NÃO EXISTE PADRÃO: o tempo depende do projeto pessoal de cada um, mas se permita um tempo que pode gerar mudanças significativas.

DEMISSÃO PODE SER UM CAMINHO: mas você também pode negociar com a empresa para voltar ao trabalho na volta. É claro que essa conversa não é fácil, mas não custa tentar.

BUSQUE UM SENTIDO: aproveite para recarregar as baterias e deixar para trás as velhas crenças. Abra-se ao novo e destrua as descobertas.



Em pleno cultivo
Um casal e duas meninas, as gêmeas Bella e Clara. A vida em São Paulo estava boa o bastante para quem se contenta com uma vida estável, mas Shirley Reis Gatto e Erick Gatto queriam mais do que simplesmente seguir o padrão da família brasileira. Quando as meninas tinham pouco mais de dois anos, eles decidiram que era a hora de fazer uma pausa estratégica. E ela ainda está em "andamento". "Planejávamos fazer isso no final do ano, mas nosso contexto nos levou a antecipar", conta Shirley.

A nova fase começou com uma sessão de desapego: "Desfazer-se de um monte de tranqueira que tínhamos, coisas que já não usávamos, e levar somente o essencial", explica, sobre como começou o processo para embarcar em uma viagem de um ano pela Europa. "Vendemos o que podíamos vender, demos muita coisa e embarcamos com apenas cinco malas. O engraxado é que, conforme fomos fazendo isso, ficamos mais leves. O nosso pensamento era: precisamos ficar leves o suficiente para ir para onde quisermos."

No meio do caminho, contaram com o apoio de alguns, mas também teve muita desapropriação. "Teve gente que chegou em casa e nos chamou de loucos. A resposta era sempre a mesma: estamos indo atrás de algo bem mais importante que coisas materiais", conta Shirley, que, junto com Erick, queria ter mais tempo junto com a família, aprender coisas novas, repensar

a vida, aproveitando o tempo para estudar e se aperfeiçoar.

Tudo isso, também fez os hábitos da família se transformarem. "Não comparamos tantas coisas. Guardo caixas, sacolas... É com isso que fazemos a diversão das meninas", ensina.

Sobre o futuro, a família Gatto não faz planos. Ao final dos próximos seis meses, a ideia é sentar e definir se o destino os trará de volta para São Paulo ou se ainda vão desbravar novos roteiros.

vida natural 69