

1. *Alguma vez você já pensou em mudar de carreira? Quando isto aconteceu e por quê?*

Mudar de vida radicalmente é tendência perto dos 40 anos

ANGELA SENRA
Colaboração para o UOL



Ana Paula Caldas deixou um alto cargo numa multinacional para se transformar na DJ Ana John

As mudanças fazem parte da vida, do processo evolutivo. Mas muita gente tem problemas em **efetuar transformações** radicais em suas rotinas, especialmente na carreira, por comodismo ou medo, enquanto outras fazem a transição com naturalidade, sem grandes dramas. Para estas, a felicidade e a qualidade de vida vêm em primeiro lugar.

2. *Na sua vida, o que vem em primeiro lugar?*

A psicóloga organizacional Rosana Bueno, da RB Consultoria, explica que há uma tendência apontando para mudanças de carreira atualmente e justamente quando as pessoas se encontram próximas à quarta década de vida. “Como vamos viver mais e não paramos de trabalhar depois da aposentadoria, fala-se até em terceira carreira. Por isso as pessoas buscam novos desafios”, diz ela. Outro motivo, segundo a psicóloga Anette Lewin, é que depois de 20 anos, muita gente se cansa de realizar o mesmo trabalho. “Nos ambientes corporativos, a ilusão de chegar à diretoria e à presidência com o tempo acaba ou diminui. Por outro lado, parece menos comum um médico ou profissional que trabalha com o bem-estar humano querer mudar de carreira”.

Com a situação econômica do país mais estável **é mais fácil tentar outros rumos**. E o peso que se dá à carreira e ao status social também conta. “Quem tem o objetivo máximo de ganhar dinheiro, **suporta melhor um emprego que o desagrada**, mas paga bem”, diz Anette.

O ideal, segundo Anette, é **tentar conciliar as duas ocupações**, como ela mesma fez. Anos atrás Anette resolveu realizar seu sonho de juventude e virar atriz. “Me inscrevi num curso e comecei a trabalhar. Fiz comerciais e peças profissionais.”

3. Qual o seu ideal de vida e profissional?

Mudança programada

Para a psicóloga Adriana Takahashi, quando o trabalho **não traz mais satisfação e passa a se tornar um martírio**, é bom repensar e verificar se vale realmente a pena permanecer dessa forma, desgastando-se e se prejudicando mental e fisicamente. “Geralmente é neste momento que se avalia se vale correr o risco de fazer o que se gosta para se sentir mais pleno e satisfeito. Mas é importante ponderar os ganhos e as perdas”, diz ela. E se preparar. “**Qualquer pessoa pode mudar de carreira, mas é preciso estar consciente de sua decisão e planejar**, o que pode levar tempo. Verifique a viabilidade da mudança, considere que no início será difícil, já que provavelmente ganhará menos. Neste processo vale fazer pesquisas, conversar com familiares, amigos e profissionais da área em que pretende atuar”, explica Adriana.

4. Quais os riscos e atenções existentes em mudar de carreira?

Diferencial

A publicitária e bailarina Ana Paula Caldas, 39 anos, que há um ano e meio também **deixou um alto cargo** no departamento de marketing numa multinacional para dedicar-se exclusivamente ao seu hobby de DJ, conviveu especialmente com a desconfiança da família. “Este tipo de transformação assusta. É difícil entender como alguém super bem sucedido muda de carreira. Minha mãe ficou muito preocupada, mas hoje já compreendeu que estou muito mais feliz e realizada, pois além de trabalhar à noite, horário que mais gosto, posso acompanhar meus dois filhos crescerem. E inclusive ganhando mais do que antes”, diz Ana John, seu nome artístico.

Além disso, produz e dirige o pocket show *Hollywood Monday*, que acontece no restaurante *Trindade* às segundas-feiras, em São Paulo. Um espetáculo de jazz com canções clássicas do cinema, que tem a colaboração do crítico Rubens Ewald Filho. Ana também dá cursos de marketing para músicos e DJs, está abrindo uma empresa de agenciamento de artistas e planeja ter uma banda no futuro próximo.

Medo

Um pouquinho de **frio na barriga no início é normal**. “Claro que eu tinha **receio de deixar o salário** filé mignon, mas não me arrependo de maneira alguma”, diz Ricardo.

Para Débora, o problema foi o ganho menor. “No primeiro mês fiquei desesperada porque estava recebendo muito menos, mas no segundo consegui sete trabalhos, que aumentaram minha confiança”, conta a maquiadora.

Se você está pensando em seguir o mesmo caminho, avalie se está disposto a mudar seu padrão de vida, pelo menos por um tempo. “Também é importante não ser muito medroso, **ter boa autoestima e sentir prazer em aprender algo novo**. Lembre-se de que você sairá do cargo de expert para o de iniciante”, lembra Anette.

Adriana afirma ainda que toda mudança, mesmo sendo boa, demanda muita energia e **é desgastante**. “Mas o ganho com a troca, quando feita com seriedade e consciência, certamente compensa.”

5. Redija um parágrafo sobre os elementos da vivência no Brasil que contribuem para o seu crescimento pessoal e profissional.