

Oito dicas para fazer uma transição de carreira

O número de profissionais que estão insatisfeitos com a carreira e que desejam fazer uma transição de mercado é impressionante

Dalton Morishita (*)

Uma pesquisa realizada pela Isma Brasil (International Stress Management Association) mostrou que 72% das pessoas entrevistadas estão insatisfeitas com o trabalho. No Brasil fazemos a nossa escolha de carreira muito antes de conhecermos o mercado de trabalho e entendermos com profundidade toda a complexidade que envolve tomar essa decisão. A maioria dos jovens escolhe o curso superior antes de completar 18 anos e antes de ter tido tempo e experiência de vida para fazer tal escolha.

Apesar de parecer um problema pequeno essa é só a ponta do iceberg já que ao escolhermos muito cedo, e sem grande bagagem para comparação fazemos, muitas vezes, a escolha errada e acabamos frustrados e infelizes em nossas profissões. Dito isto, acredito que fique claro que o sucesso profissional exerce grande influência em nossa felicidade. Por isso, separei oito dicas indispensáveis para quem está procurando fazer uma mudança na carreira.

1) **Autoconhecimento:** Não se vai muito longe em uma mudança profissional se não dedicar um bom tempo e energia para o autoconhecimento. Em um momento de transição de carreira é importante ter em mente quais são suas competências, características, habilidades, comportamentos e personalidade. Mais do que isso, é indispensável saber o que te faz feliz e que tipo de pessoa você se orgulha de ser. Depois de mergulhar nessa fase de autodescoberta descubra como você pode usar cada uma dessas informações em sua vida profissional. A sua mudança de carreira deve estar alinhada ao seu propósito de vida e aos seus valores. Acredite eu fiz esse mergulho interno e é por ele que você deve começar.

2) **Planejamento:** A segunda dica é desenhar um planejamento de carreira. Saber o que deseja para a vida profissional pode parecer uma pergunta intimidadora, principalmente por que escolhemos nossa profissão muito cedo. Mas uma vez decidimos pela transição precisamos estar preparados. Fazer uma reserva financeira, deve ser uma de suas prioridades, uma vez que optando por começar de novo você certamente sofrerá um downgrade de cargo e salário. O tempo será um dos



Reprodução

maiores desafios, já que a transformação não será de um dia para o outro. O profissional também precisa se preparar para investir em capacitação e aprimoramento de suas habilidades.

3) **Mercado de trabalho:** Antes de bater o martelo sobre a mudança é importante observar o mercado de trabalho e o cenário econômico como um todo. A transição de carreira acontecerá de maneira mais suave quando o mercado estiver aquecido e a demanda por profissionais crescer. É claro que é impossível controlar cada detalhe, mas ficar atento a um timing mais favorável é uma maneira de aumentar suas chances de sucesso.

4) **Amplie suas chances:** Ter uma poderosa e ativa rede de networking talvez seja a dica mais importante desse artigo. Manter o networking aquecido, sem dúvida, é a melhor maneira de encontrar uma nova colocação no mercado e, portanto, é também a maneira mais fácil de criar pontes para a nova carreira. Comece contactando as pessoas mais próximas, amigos e colegas, pessoas com quem trabalhou no passado e até profissionais que já cruzaram a linha de chegada dessa transição profissional. A primeira camada da sua rede precisa saber quais são suas novas aspirações. Intensificar atividades nas redes sociais é o segundo passo.

5) **Que seja para melhor:** Se é para mudar que seja para melhor. Não me refiro apenas a potencialidade de carreira e ganhos financeiros. A sua transição deve lhe trazer mais felicidade. Essa pode ser

uma medida subjetiva de sucesso, mas qualidade de vida, sucesso e satisfação são fatores pessoais e cada um deve conhecer o seu. Certifique-se de que você está fazendo uma mudança para melhor e já que essa transformação é uma decisão pessoal aproveite para adicionar mais equilíbrio em sua vida.

6) **Comemore as pequenas vitórias:** Para mudar de carreira, o primeiro passo é escolher qual será a nova ocupação e se dedicar a investir em conhecimento técnico e requisitos para esse novo cargo. Como a transição é lenta, o profissional pode planejar a mudança em etapas e, tão importante quando ter foco e mirar alto é comemorar os pequenos passos e ser grato por cada conquista, por menor que seja. Depois de decidir sobre a nova direção, fracione as ações em passos menores. Essa é uma maneira muito inteligente de ver a mudança acontecendo mesmo antes da transição completa ocorrer.

7) **Certeza X Frustração:** É fato que mesmo com tudo planejado algumas coisas vão dar errado e não vão acontecer na mesma medida de sua expectativa. Portanto, tenha convicção sobre sua decisão, mantenha o foco e aprenda lidar com a frustração, não desista só porque obstáculos apareceram no meio do caminho. Quanto maior for sua segurança sobre a decisão que tomou, mais motivado você estará para continuar tentando mesmo diante de toda adversidade que possa surgir.

8) **Nunca é tarde:** Não importa quantos anos você tem, quantas vezes você recomeçou, quantos anos está na mesma área. Uma vez que a sua felicidade esteja em outro lugar não tenha medo de ir encontrá-la. Nunca é tarde! A zona de conforto é uma armadilha, uma ilusão. Para crescer na carreira, ou para ser feliz, precisamos de um relativo estado de desconforto. Portanto, estar insatisfeito com a vida profissional talvez seja o seu gatilho para buscar a mudança e, finalmente, conquistar o que deseja.

Não tenha medo das mudanças, elas são parte importante de nossas vidas e carreiras. Boa sorte!

(*) - Graduado em administração de empresas com especialização em Business pela Australian Professional Skills Institute, é headhunter na Trend Recruitment.

O Estado e a religião ou a ausência dela

Joana Salaverry (*)

A interface entre Estado e religião sempre gera debates e polêmicas

Com o intuito de fomentar a reflexão, existem algumas perguntas pertinentes que devem ser feitas: o Estado brasileiro é laico, mas o que seria isto exatamente? Como estão sendo resolvidas na prática as questões que envolvem o assunto? Por não contar com balizas objetivas e envolver critérios subjetivos, os parâmetros para encontrar um denominador comum mostra-se tarefa árdua.

Que o Estado é laico todos sabem, mas discorrer sobre os limites do que abrange o conceito não é tão simples. Na Constituição isto está assegurado no artigo 19, I e, nada mais é do que uma garantia de que o Estado se mostrará imparcial nos assuntos religiosos, não apoiando ou discriminando nenhuma religião. Não quer dizer que deva se mostrar refratário a qualquer comportamento religioso, uma vez que já estaria no campo do laicismo, não mais na laicidade. Os institutos são similares, mas não sinônimos e seus contornos de difícil determinação.

Recentemente, houve o debate sobre o proselitismo nas redes comunitárias, tendo em vista que o Supremo considerou inconstitucional a norma que proibia a prática. Cumpre abordar o assunto em partes: primeiro o que seria o proselitismo? É o esforço em tentar converter uma pessoa a uma causa e restava proibido seu exercício nas rádios comunitárias

pelo §1º, do artigo 4º, da Lei 9612/98 até o julgamento da ADI pelo STF.

No que concerne à fundamentação dos ministros, nos dois sentidos, a mesma mostrou-se bem variada, cabendo destacar as seguintes: a favor da inconstitucionalidade da norma e pela liberação da prática foram citados os princípios da liberdade de expressão, liberdade religiosa, o prejuízo para as rádios comunitárias em concorrer com as demais rádios, posto que a restrição ao proselitismo religioso ficaria adstrito às rádios comunitárias.

Já os argumentos contrários à liberação da prática foram no sentido de que mesmo com a proibição do proselitismo religioso se continuaria a garantia a liberdade de expressão às rádios, posto que o debate não estaria sendo impedido, o que não poderia acontecer seria o Estado fornecer instrumento para um determinado grupo realizar proselitismo, ainda mais o religioso porque o Estado é laico. Também foi apontando o risco das rádios comunitárias serem utilizadas com o fim de manipulação eleitoral, ofendendo também o pluralismo político.

Em um assunto onde surgem tantos argumentos sólidos em ambos os sentidos, não podemos pensar que será facilmente pacificado. O debate ainda é o melhor caminho para que possamos encontrar soluções, sempre que aparecerem os casos concretos que levarem a questionar o papel do Estado frente à religião ou da religião frente ao Estado.

(*) - É advogada e curadora do projeto JusVirtua.

Meghan Markle quebra protocolo em 1º evento sozinha

ANSA



A duquesa de Sussex fechou a própria porta ao sair do carro.

Em seu primeiro compromisso público sozinha desde que entrou para a família real, a duquesa de Sussex, Meghan Markle, visitou a Royal Academy of Arts na última terça-feira (25) para uma exposição sobre a Oceania. Ao chegar no evento, no entanto, a ex-atriz quebrou um protocolo da realeza ao descer do carro e fechar sua própria porta.

O gesto, que parece extremamente comum, chocou os britânicos e viralizou nas redes sociais, chegando aos trending topics do Twitter. Muitas pessoas defenderam a humildade de Markle, elogiando seu comportamento de "pessoa comum", e outros fizeram

piada da proporção que o assunto tomou nos noticiários.

Por outro lado, alguns disseram que essa não é uma regra de etiqueta, mas sim uma norma de segurança da família real. "É algo que a rainha e Kate Middleton nunca fariam em público", escreveu o tabloide britânico "Daily Mirror". Tradicionalmente, cabe aos funcionários da monarquia fechar as portas dos carros da realeza.

Já Emily Andrews, correspondente do jornal "The Sun" na família real, elogiou a duquesa no Twitter. "Uma princesa que ainda tira tempo para fechar a porta do carro. Muito bem, Meghan!", escreveu (ANSA).

Empresa de embalagens teve aumento em agosto

O mês de agosto foi bastante positivo para a Maximu's, empresa de embalagens de proteção, que fechou seu balanço com aumento de 16,41% no faturamento, quando comparado a julho e, crescimento de 42%, comparado a agosto de 2017. A empresa conseguiu alavancar o faturamento, mesmo diante da greve dos caminhoneiros em maio, por contar com parte da frota própria. Além disso, buscou novos mercados, passando a atender não apenas o setor automotivo e de tecnologia, mas também o moveleiro.

Como a empresa trabalha com recursos próprios e não com capital bancário, a alta do dólar no último mês não afetou tanto sua produção. "Nesse aspecto, tornamos a Maximu's autossustentável financeiramente. Com isso, evita-

se qualquer problema com juros bancários e os recursos podem otimizar a aquisição de insumos e matérias-primas, negociando melhores condições comerciais com fornecedores", explicou Marcio Grazino, diretor da empresa.

A sede da empresa está localizada em Ribeirão Pires (SP), mas também há uma filial em Varginha (MG). Os números da unidade também foram positivos, quando comparado com o mês de agosto de 2017, houve aumento de quase 50% no faturamento. Grazino acredita que o final deste ano será bom para a economia do País e, de forma cautelosa, continua investindo na empresa. "Pelo nosso faturamento, sinto a melhora no mercado, as empresas estão tentando refazer seus estoques", finaliza o diretor.

Semente de jaca pode substituir chocolate em cappuccino

A farinha de sementes de jaca pode substituir o chocolate na mistura de café cappuccino. O novo produto foi desenvolvido em uma pesquisa da Escola Superior de Agricultura Luiz de Queiroz da USP (Esalq). A bebida é feita com café, leite e chocolate em pó. Esse último pode conter, segundo o estudo, entre 50% e 75% das sementes, sem alterações significativas do sabor.

O potencial da semente de jaca como substituta do chocolate foi descoberto durante uma aula da professora Miriam Coelho de Souza, da Universidade Metodista de Piracicaba. Na ocasião, a classe estava estudando o desenvolvimento de produtos alimentícios com base em resíduos do processamento de frutas. A professora percebeu, então, que um pão feito com a farinha das sementes tinha aroma de chocolate depois de assado.

A partir da constatação, a cientista de alimentos Fernanda Papa Spada passou a pesquisar o tema na Esalq, orientada pela professora Solange Canniatti-Brazaca, que também trabalhava junto com Mirian na Universidade Metodista. A variedade da jaca foi a que obteve os melhores resultados durante os experimentos.



Para se chegar ao ponto ideal, foram trabalhados 33 protótipos em diferentes graus de torrefação.

Spada analisou a composição química da farinha de sementes. O produto não tem, segundo a pesquisadora, sabor de chocolate, mas após ser torrada exala um aroma semelhante. É necessário ainda fermentar as sementes antes da torra para se conseguir esse efeito. Para se chegar ao ponto ideal, foram trabalhados 33 protótipos em diferentes graus de torrefação.

As avaliações de sabor, tanto do nível da torra, quanto do percentual de farinha misturado ao cacau, foram feitas por um grupo de 20 voluntários. Foram submetidos aos testes sensoriais cappuccinos com índices de substituição do chocolate variando de 25%

a 100%. A mistura entre 50% e 75% de chocolate em pó com farinha não alteram, de acordo com a pesquisa, as características da bebida.

O trabalho foi motivado por uma avaliação de Spada de que a oferta de cacau, ingrediente base do chocolate, não está acompanhando a expansão da demanda. A partir dos dados da Organização Internacional do Cacau, a pesquisadora vê apenas um pequeno aumento das safras nos últimos anos, enquanto o consumo de chocolate tem crescido substancialmente, impulsionado pela elevação da renda média em grandes mercados consumidores como China e Índia (ABR).

Capela do Santo Sudário, em Turim, reabre após 21 anos

A Cappella della Sindone (Capela do Santo Sudário), em Turim, reabriu na última quinta-feira (27), após ter ficado fechada por 21 anos devido ao incêndio que devastou o edifício em 11 de abril de 1997.

O ministro dos Bens Culturais da Itália, Alberto Bonisoli, o arcebispo Cesare Nosiglia, o governador do Piemonte, Sergio Chiamparino, e a prefeita Chiara Appendino marcaram presença na cerimônia de inauguração, no Teatro Regio de Turim.

"A restauração foi um grande desafio de técnica e imaginação. Hoje queremos celebrar o renascimento de uma obra única e impressionante. Foram



Igreja, construída entre 1668 e 1694, havia sido destruída por incêndio em 1997.

Negócios

Para veiculação de seus Balanços, Atas, Editais e Leilões neste jornal, consulte sua agência de confiança, ou ligue para

TEL: 3043-4171/3106-4171