

## Dia do Trabalhador

# Como pode dar o salto e mudar de carreira

Já não há empregos eternos. Já se sabia. Mas em breve deixarão de também de existir profissões para a vida.

CARLA CASTRO E CATARINA DUARTE ccastro@economicasgps.com

Deixar tudo para trás e apostar no turismo rural. Com certeza que muita gente já pensou em algo parecido, mesmo que tenha abandonado depressa a ideia. Maria Eugénia Roldão não desistiu e, há cinco anos, ao fim de 35 como professora de História, desiludida com o ensino, deitou mãos à obra e converteu o monte que a família tinha abandonado, no Litoral alentejano, num empreendimento de turismo rural. "Em boa hora o fiz. A procura tem sido uma surpresa agradável", afirma, aos 61 anos e entretanto já reformada. Saudades da escola? "Não tenho nenhuma", não hesita em responder.

São inúmeros os casos de pessoas que se sentem cansadas e frustradas com a vida profissional. A ideia de encontrar um emprego para a vida "está completamente desfasada da realidade", afirma Mariana Branquinho da Fonseca, 'partner' da Heidrick & Struggles. "É a onda de despedimentos recentes em empresas que se pensavam inabaláveis são a prova disso", acrescenta.

E se "já não havia empregos para a vida, agora vai deixar de haver também profissões para a vida", sublinha José Bancaleiro, 'partner' da Boyden. Isto porque há funções, sobretudo na área industrial, que desaparecem e, por outro lado, as pessoas vão desenvolvendo competências ao longo da vida e mudando as suas motivações, sentindo-se, muitas ve-

“  
Não há ninguém que só tenha competências numa área. Podem estar adormecidas, afirma Ana Teixeira, 'country partner' da MRI Network.

zes, cansadas do que fazem há muito tempo. Foi o que aconteceu a Freddy Vinagre, 33 anos. Depois de 11 anos como jornalista, desiludiu-se com a profissão e resolveu pôr em prática o espírito de empreendedor. Abriu um instituto de beleza e bem-estar e hoje diz que "foi uma aposta ganha", apesar de admitir que "começar do zero é assustador".

Para Mariana Branquinho da Fonseca o risco inerente à mudança existe sempre: "Há o risco de a pessoa não se adaptar à cultura da nova empresa ou mesmo das suas expectativas em relação a uma nova área não se concretizarem". Mas isso não deve ser impedimento para a mudança. Até porque "não há ninguém que só tenha competências numa área. Podem estar adormecidas", acrescenta Ana Teixeira, 'country manager' da MRI Network. O problema é que as empresas nem sempre estão abertas e preparadas para isso, porque querem pessoas de quem conheçam o sector e que venham a fazer alguma coisa que já provaram que fazem bem. Contudo, "a mudança já é hoje valorizada em algumas organizações, porque é importante mudar constantemente. E isso vai acontecer em termos alargados dentro de alguns anos", acrescenta José Bancaleiro. Por isso mesmo, se se revê em algum destes casos que leu acima, siga as dicas profissionais e mude de vida! Veja como pode correr menos riscos. ▀

João Paulo Dias



Primeiro de Maio típico da última década: a CGTP separada da UGT, reclama mais direi

## O que precisa de fazer

Se acorda diariamente com menos vontade de ir trabalhar e só recupera o bem-estar quando regressa a casa. Se estar no escritório é para si um sacrifício e o que o faz continuar na empresa é precisar do salário, talvez esteja na altura de mudar. Mas cuidado, veja como deve fazer.

departamento dentro da empresa. Se chegar à conclusão que deve mesmo mudar de carreira, não deixe arrastar a situação, mas também não se precipite. Esteja receptivo e comece a planear a sua saída.

**2. ANALISE O SEU PERFIL E COMPETÊNCIAS**  
Identifique quais são as suas motivações e competências. Defina os seus pontos fortes e fracos e a partir daí comece a delinear possíveis áreas de trabalho que coincidam com os seus objectivos. Ainda que nunca seja tarde para mudar, existem áreas que requerem formação ou experiência de

### 1. AVALIE TODAS AS POSSIBILIDADES

Em primeiro lugar, deve tentar perceber se a desmotivação é apenas um sinal de cansaço ou se realmente o seu trabalho já não o satisfaz. Se assim for, avalie se não poderá mudar de funções ou mesmo de

### DA PUBLICIDADE PARA OS JARDINS

Ao fim de cinco anos numa das maiores agências de publicidade do país, Rui Aires, de 36 anos, sentiu-se cansado do stress diário e resolveu mudar de vida. Deixou tudo para trás e aceitou o desafio de um amigo para ir trabalhar para uma empresa de construção e manutenção de jardins, ao pé da sua casa em Cascais, curiosamente onde tinha sido jardineiro num trabalho de Verão, aos 18 anos. Sempre trabalhou nas artes gráficas, área em que se formou, e para a empresa de jardins diz que foi fazer "um pouco de tudo, desde o primeiro contacto com o cliente até à entrega do jardim", o que lhe dá um "gozo especial". Hoje, com 36 anos, vê a sua vida profissional "mais interessante". E não tem dúvidas quando afirma: "Não me imagino a voltar para a publicidade".





## quando estiver cansado do seu emprego

longos anos, por isso seja realista e pense numa carreira que se adeque aos seus conhecimentos.

**3. FAÇA UMA ANÁLISE REALISTA DO MERCADO**  
Deve fazer uma análise do mercado de trabalho e perceber quais são os sectores com maior empregabilidade e onde existem oportunidades efectivas de conseguir emprego. Aproveite para se munir do máximo de informação possível sobre o novo desafio que pretende abraçar. Avalie os aspectos menos positivos do novo emprego para que as suas expectativas não saiam defraudadas.

**4. APOSTE EM FORMAÇÃO E NOVOS CONHECIMENTOS**  
Ainda que algumas competências sejam inerentes a muitos sectores de actividade (como capacidade de comunicação, de liderança ou de planeamento) esta deve ser uma oportunidade de adquirir ou aprofundar conhecimentos através de cursos de especialização, pós-graduações ou mesmo um MBA. Se a mudança de área for radical, deve apostar em formação específica.

**5. REFORCE O 'NETWORKING'**  
Uma das chaves para o sucesso

quando se pretende mudar de emprego é o 'networking'. As pessoas na sua rede de contactos podem dar-lhe dicas e conselhos sobre determinada empresa ou função ou apresentar-lhe outras que o possam ajudar. Uma forma de reforçar o 'networking' é aderir a algumas redes sociais profissionais na Internet.

**6. NÃO DEIXE O EMPREGO SEM TER ALTERNATIVA**  
Em especial nesta época de crise e de aumento do desemprego, não deve despedir-se da sua actual empresa sem ter já assente outra oportunidade de trabalho. Comece a preparar a mudança para um novo emprego antes de se despedir. ■

### SECTORES DE FUTURO

UM ESTUDO DA ACCENTURE IDENTIFICOU OS SECTORES QUE POTENCIAM MAIS EMPREGO NA EUROPA

- > Serviços sociais e comunitários
- > Serviços de saúde
- > Transportes
- > Turismo e viagens
- > Tecnologias de informação
- > Banca e seguros
- > Telecomunicações
- > Indústria farmacêutica
- > Audiovisual
- > Aeronáutica
- > Segurança
- > Aviação
- > Defesa
- > Indústria Espacial

### Entrevista

## António Moniz "Mobilidade de emprego vai crescer"

CARLA CASTRO  
ccastro@economicas.ips.com

A mobilidade de emprego vai ser maior no futuro, embora dentro do mesmo sector, defende António Brandão Moniz, sociólogo do trabalho e professor na Universidade Nova de Lisboa.

#### Como vai evoluir o emprego?

As principais características serão: crescente flexibilidade de horários, maior intensificação da carga de trabalho, os dias de descanso não serão necessariamente ao fim de semana, a mobilidade de emprego será maior, embora dentro do mesmo sector, maior recurso a tecnologias de informação no trabalho.

#### A mobilidade vai aumentar?

Existe uma correlação entre a frequência com ela ocorre e o nível de escolaridade. No entanto, também a evidência empírica demonstra que quanto mais seguros são os empregos, mais fácil é o envolvimento dos trabalhadores (em qualquer função, de gestor a operador) nos processos de organização, de melhoria da qualidade, de desenvolvimento da produtividade. O caso japonês demonstra essa situação. As actuais condições macro-económicas colocam cada vez mais dificuldades ao efectivo desempenho desse modelo de "emprego para a vida". E isso arrastará, sem qualquer dúvida, uma tendência de diminuição na qualidade dos produtos e serviços, nas perdas de produtividade, nas ineficiências organizacionais.

#### Que competências serão mais valorizadas no futuro?

As competências sociais (trabalho em equipa) e as comunicacionais.

#### Quais vão ser os sectores com mais saídas profissionais?

Os serviços, distribuição e transporte e os serviços pessoais e de proximidade. ■



António Moniz, sociólogo do trabalho