

ARTIGO



Melissa Artioli, coach de desenvolvimento humano, palestrante, executiva com mais de 20 anos de experiência e empreendedora. É autora de *Solte, Entregue, Confie* — uma jornada para sua melhor versão, publicado pela DVS Editora.

O dilema de quem pensa em mudar de carreira

Entre o desejo de mudança e o medo de perder estabilidade, autoconhecimento e inteligência emocional ajudam a reconhecer quando é hora de construir uma nova trajetória profissional

E se a carreira que você construiu ao longo de anos já não fizer sentido para a pessoa que você se tornou? Essa percepção pode ser desconcertante, sobretudo quando dedicamos tempo, energia e expectativas a uma profissão. Pensar em mudar de rumo não significa desprezar o caminho percorrido, mas reconhecer que podemos mudar. Que nossos interesses se transformam e que a experiência acumulada também pode nos preparar para recomeços.

Uma pesquisa da Robert Half, divulgada em setembro, mostrou que 47% dos profissionais pretendem procurar um novo emprego até o fim do ano. Ao mesmo tempo, 74% afirmam adotar uma postura mais cautelosa ao avaliar oportunidades, enquanto 94% consideram a segurança no trabalho muito ou extremamente importante. Os números tratam da busca por emprego, não necessariamente de uma mudança de profissão, mas revelam um dilema familiar a quem deseja mudar de vida sem abrir mão da estabilidade.

Mudar de carreira envolve mais do que encontrar uma oportunidade em outra empresa. É preciso considerar se a atividade profissional ainda corresponde aos próprios interesses, valores e aspirações. Para quem passou anos construindo uma trajetória, a possibilidade de começar em outra área pode despertar insegurança. A experiência continuará sendo valorizada? Será preciso abrir mão de tudo o que foi conquistado? Ainda há tempo para aprender algo novo? O que aprender? Quais são meus reais interesses? Ou, ainda, como descobrir novos sonhos e ambições?

Essas dúvidas se tornam mais difíceis quando confundimos



quem somos com aquilo que fazemos. O cargo, o reconhecimento e a posição que ocupamos podem se tornar partes importantes da nossa identidade. Quando pensamos em deixá-los para trás, é possível sentir que também estamos perdendo valor. Mas nenhuma profissão resume uma pessoa. Nossa capacidade de aprender, estabelecer relações, resolver problemas e enfrentar desafios não desaparece quando escolhemos outro caminho.

E isso mostra, também, que uma mudança de carreira não significa necessariamente começar do zero. As competências desenvolvidas ao longo de uma trajetória podem ser aplicadas em contextos diferentes, mesmo quando não há experiência direta na nova área. As capacidades de tomar decisões, negociar, organizar processos, lidar com pessoas e resolver problemas, por exemplo, conti-

nuarão relevantes em outros espaços. Reconhecer essas habilidades ajuda a identificar o que já foi construído e quais conhecimentos ainda precisam ser desenvolvidos.

Mas, antes de tomar uma decisão, vale olhar com honestidade para o que está incomodando. Às vezes, o problema está no ambiente de trabalho, na liderança ou nas condições oferecidas, e não na profissão em si. Em outras situações, percebemos que os interesses mudaram e que já não encontramos satisfação nas atividades que antes nos motivavam. Nós mudamos o tempo todo, afinal. Dar nome ao que sentimos ajuda a compreender se precisamos transformar as condições atuais ou se chegou o momento de considerar uma nova direção.

O autoconhecimento, nesse processo, não consiste apenas em identificar talentos. Também exi-

ge reconhecer limites, compreender os próprios medos e perceber quais expectativas estamos tentando atender. Podemos permanecer em uma profissão por receio de decepcionar a família, perder prestígio ou admitir que fizemos uma escolha que já não nos *representa*. Identificar essas motivações permite tomar decisões menos condicionadas à aprovação externa.

Também é importante aceitar que nem todas as respostas estarão disponíveis no início de uma transição. A expectativa de ter certeza absoluta antes de agir pode se transformar em um obstáculo, prolongando uma situação de insatisfação. Em vez de esperar que o medo desapareça, podemos aprender a conviver com a incerteza e buscar informações que tornem as escolhas mais conscientes. Pequenas experiências, como um curso introdutório ou um projeto paralelo

permitem testar interesses e expectativas antes de assumir compromissos maiores.

A mudança precisa encontrar espaço na realidade. Conversar com pessoas que atuam na área desejada, conhecer as exigências da profissão, experimentar novas atividades e avaliar as condições financeiras são formas de transformar uma vontade em um plano possível. Não é necessário ter todas as respostas antes de começar, mas é importante compreender os riscos e estabelecer etapas compatíveis com as responsabilidades de cada um.

Na minha experiência executiva e no trabalho com desenvolvimento humano, vejo como as mudanças nos convidam a rever certezas sobre nós mesmos. E a soltar a ideia que temos de controle sobre as situações. Nem sempre escolhemos as circunstâncias

que nos levam a repensar a carreira, mas podemos desenvolver mais consciência sobre a maneira como reagimos a elas. A inteligência emocional nos ajuda a reconhecer o que sentimos, compreender o que está por trás de nossas escolhas e agir sem deixar que o medo seja o único critério.

Mudar de carreira não apaga a trajetória anterior. Tudo o que aprendemos conta e pode ganhar novos significados quando encontramos outra maneira de colocar nossas capacidades em prática. Talvez, o recomeço não exija descobrir uma pessoa completamente diferente em si, mas permitir que outras partes de nós também encontrem espaço. Afinal, a experiência profissional tem valor não apenas pelo lugar ao qual nos levou, mas também pelas possibilidades que nos ajuda a enxergar.