VIDA MÚLTIPLA

Cresce o número de profissionais que assumem mais de uma atividade em sua rotina. Veja como mantê-las sem perder o fôlego

POR CAMILA MENDONÇA

Ter uma segunda ocupação, que ofereça uma fonte alternativa de renda, é um objetivo de muitos profissionais. Os últimos anos foram especialmente favoráveis a quem se interessou em fazer esse tipo de manobra de carreira. Com a economia aquecida, surgiram oportunidades de negócio e, na disputa que as empresas travam por profissionais, apareceram oportunidades para que uma pessoa mantenha dois empregos. A questão, para quem deseja fazer esse movimento, é como conciliar duas (ou mais) atividades e, ainda mais, como obter resultados satisfatórios em todas.

Embora a renda complementar sempre esteja entre os objetivos de quem opta pela vida dupla, obter um dinheiro extra à base de muito sacrifício não é necessariamente a fórmula ideal. "É uma questão de oportunidade de mercado e de busca de satisfação pessoal", diz Bruno Fonseca, gerente da área de petróleo e gás da Hays, empresa de recrutamento de São Paulo, que verifica uma disposição maior dos profissionais de arriscar-se a desenvolver projetos diferentes e a sair da zona de conforto. "Quem tem uma segunda rotina profissional por prazer não se sente sobrecarregado", diz Bruno. Outro fator que motiva pessoas a conduzir duas carreiras em paralelo é a falta de confiança no empregador. Com a rotatividade acelerada de pessoas nas organizações, os profissionais buscam formas de se garantir. "Muitas vezes, uma pessoa mantém duas profissões ou trabalhos até ter segurança de levar apenas uma lá na frente", diz Patrícia Epperline, presidente da consultoria Mariaca, que também menciona a internet como fator que facilita a vida de quem deseja levar vida profissional dupla. "Com esses recursos, dependendo da tarefa é possível tocá-la à distância. Tem gente que nem dorme", conta Patrícia.

O webmaster Marcelo Maronezi, de 28 anos, é desses que dormem pouco e têm tripla rotina, facilitada pela internet. Responsável pelo sistema de e-commerce de uma companhia das 8h às 18h, durante a semana, Marcelo também administra, simultaneamente, duas empresas: uma de suporte para usuários de internet e uma rede social criada por ele com um sócio. Há qua-

EDIÇÃO:
MURILO OHL

A utilização deste artigo é para parceiros corporativos.

O webmaster Marcelo Maronezi, 28 anos: tripla jornada

tro anos, durante o dia, ele tem à sua frente o computador da firma e o pessoal, para resolver pendências dos negócios nos tempos livres. "Até posso deixar meu emprego, mas gosto do que faço", diz ele. De acordo com Marcelo, o chefe da companhia onde ele atua sabe das empreitadas. "Elas não interferem em meu rendimento", afirma. Para não se ver atropelado pelas tarefas, ele utiliza uma agenda e adota outra estratégia simples: "Os problemas urgentes eu resolvo imediatamente; os que não são podem esperar. Não deixo nada pendente". O trabalho não para mesmo quando ele chega em casa — até entra pela madrugada. "Ao fim do dia, você se sente vitorioso, um super-herói", afirma. A única dificuldade que Marcelo tem é dormir. "Durmo, em média, três horas por dia. Sei que é pouco, mas, por enquanto, estou bem." A rotina incessante, apesar de organizada, já lhe causou problemas de saúde. "Tive depressão no ano passado porque achei que não daria conta. É muita coisa para uma cabeça só. Mas, se eu quiser ver benfeito, sou eu que tenho de fazer", diz Marcelo, que se considera multitarefa.

Novos ares

A vida dupla é uma maneira cansativa, porém segura, de experimentar novos caminhos de carreira. É como entrar na piscina pela escada, em vez de mergulhar de cabeça. "Em muitos casos, a pessoa sente a necessidade de experimentar novos rumos, mas não quer largar o emprego de uma vez", diz Marshal Raffa, diretor executivo da consultoria Ricardo Xavier de São Paulo. É o caso do publicitário Johnny Soares, de 37 anos, diretor de planejamento na Fullpack Comunicação. Apesar da agenda atribulada, ele resolveu dar aulas fora do horário comercial. "Fazia tempo que tinha esse interesse." Desde agosto, ele é professor de pós-graduação em mídias digitais no Senac Rio. Durante a semana, no horário comercial, a rotina do publicitário é repleta de reuniões e projetos para serem acompanhados. Depois, às terças e quintas, ele encara os alunos. As aulas, muitas vezes, também são dadas aos sábados, das 9h às 18h. Nos horários noturnos "livres" da semana, Johnny prepara as aulas. "O corpo cansa, mas são um cansaço e um sacrifício prazerosos", afirma ele, que, por causa da rotina, deixou os exercícios físicos de lado. "Mas é algo que dá para retomar."

O desejo de continuar na ativa após a aposentadoria pode ser motivo entre os profissionais mais maduros e com mais experiência para manter dupla rotina, afirma Patrícia, da Mariaca. "É comum nesses casos, pois, quando ele parar, o segundo trabalho

TEM PIQUE?

Avalie se você consegue dobrar a jornada

1. POR QUE PRECISO DISSO?
Saber o motivo que o leva à dupla rotina ajuda na hora de se organizar.

2. QUE TIPO DE QUALIDADE DE VIDA QUERO TER?
Pense no estresse da rotina.

3. É ÉTICO?
Avalie se existe algum conflito entre as atividades.

4. TENHO ENERGIA?
Sempre faça uma autoavaliação para medir o cumprimento das metas e seu estado físico e mental para executá-las.

5. TENHO TEMPO?
Ao organizar o tempo, considere deslocamentos, custos e espaço para imprevistos.

6. SOU ORGANIZADO?
Trabalhe com metas de curta, média e longa duração e planeje seu dia, mês e ano.

7. TENHO FOCO?
Cuide para não misturar as atividades.

8. COMO ESTÁ MINHA ENTREGA?
Peça feedback para verificar seus resultados.

9. É HORA DE PARAR?
Avalie a situação constantemente para saber se a rotina com dois trabalhos deve continuar ou se é o caso de ser interrompida.

O publicitário Johnny Soares, 37 anos: esforço extra vale a pena

amenizará o baque da mudança", explica. A preparação para o empreendedorismo faz parte dessa escolha de carreira. "Quem está pensando em deixar o mercado corporativo e abrir um negócio pode eventualmente apertar a agenda", diz Marcelo Braga, sócio da consultoria Search, de São Paulo. Ter dois trabalhos ou profissões nem sempre dá certo e implica conseqüências, inicialmente, físicas. Depressão, noites maldormidas e estresse são as mais comuns, avalia Marcelo. Para a carreira, o duplo caminho pode até prejudicar a primeira jornada, se mal planejado. "É complicado levar essa rotina no longo prazo", alerta Marcelo. "Sem contar que uma vida assim pode acabar com a saúde de qualquer um."

Antes de decidir acumular carreiras e trabalhos, os profissionais devem imaginar a rotina que terão, reforça Marshal, da Ricardo Xavier. "As cobranças por resultados e organização serão dobradas. A partir do momento em que se faz essa opção, é preciso ter a consciência de que você terá menos tempo." Para além do tempo e da disposição, há ainda outro fator que pesa: as companhias em que pretende atuar. "Considero difícil uma empresa aceitar essa situação, quando os cargos são parecidos e as organizações são da mesma área", avalia Marcelo, da Search. Os consultores recomendam cautela a quem quiser deixar claro, para a chefia, que tem uma segunda atividade remunerada. "O melhor é esperar e ver se dá certo", considera Marshal. Ainda que o mercado queira profissionais que saibam administrar diferentes demandas ao mesmo tempo, nem todo mundo segue adiante a rotina multitarefa. "Ter dupla jornada com sucesso é possível, mas somente com prazer e equilíbrio", completa Marshal.

Fonte: Você S/A, São Paulo, ed. 164, p. 48-51, fev. 2012.