

# 0 que é período sabático e 5 passos para tirar o seu sem preocupação

Você já quis tirar um período sabático? Depois de um dia estressante e desmotivador no trabalho, pode ser que essa ideia já tenha passado pela sua cabeça. Se você desconsiderou logo de cara por achar que é impossível, vamos ajudá-lo.

A primeira coisa que você precisa saber é que é possível, sim. Com muita organização e sem pressa, tirar um período sabático pode estar no seu horizonte. Planeje todos esses passos e boa experiência!

## 0 que é período sabático



Período sabático é um tempo que você tira do trabalho e que pode ter duração de dois meses, um ano, ou até mais. 0

conceito surgiu na Bíblia e mais recentemente ganhou o sentido de “dar uma pausa na carreira para conquistar algo pessoal”.

Essa prática pode ter muitos benefícios, como movimentar um pouco sua rotina, renovar sua mente, oferecer tempo para se dedicar a algo com muito significado, descobrir novas culturas ou mesmo para ganhar experiências mais diversas na sua área.

Mesmo assim, o tempo sabático não precisa ser uma parada total na carreira: encare como uma aventura que vai trazer autoconhecimento e crescimento.

## **Saiba onde começa e onde termina**

Firme uma data no calendário e transforme-a na sua meta. Isso não precisa ser definitivo – planejamentos podem mudar de acordo com seus imprevistos. Só não adianta colocar uma data imaginária do tipo “um dia eu vou”.

Uma boa ideia é relacionar essa data com outro grande evento, como um aniversário seu ou antes de se casar.

Procure se certificar-se de que todos saibam sobre sua ideia. Isso diminui as chances de você desistir do seu período sabático. Mas não ignore a opinião das pessoas sobre sua decisão. Ou seja, reflita sempre considerando a visão externa.

## **Planeje seu dinheiro**



Já que você decidiu dar essa pausa e colocou uma data, precisa se preocupar com os recursos financeiros. Você não vai querer ficar regulando seus gastos e nem perdendo o sono por causa disso.

Então, o passo número um: se você tem dívidas, QUITÉ-AS. Existe a opção de incluir parcelas de cartão de crédito no seu planejamento, mas não é o ideal. Quando você sair para o seu período sabático, procure estar o mais leve possível.

Agora que as dívidas foram resolvidas, é hora de juntar o dinheiro. [Coloque em uma planilha o quanto você vai precisar guardar por mês](#) até começar o tempo sabático e coloque em uma poupança ou fundo de investimento.

Se você resolver incluir seu parceiro ou parceira nessa aventura, não se esqueça de contar gastos e a possível renda extra.

Sem dúvidas, a melhor opção é ter uma renda que não dependa do seu trabalho. Uma ideia é ter uma propriedade, como um imóvel

que pode ser alugado. Também vale contar com dividendos de investimentos e até a venda de anúncios de um blog.

Não deixe de criar um fundo de emergência. Por mais que você esteja ansioso para o seu período sabático, acidentes podem acontecer.

Enquanto estiver guardando dinheiro, procure economizar. Manter um controle dos seus gastos é essencial nesse momento. Algumas ferramentas facilitam nessa parte, como o [GuiaBolso](#) ou [Organizze](#). Pense que ter um estilo de vida moderado vai valer a pena quando chegar o tempo sabático.

## **Não tire um período sabático para fazer nada**

Se você resolver tirar um período sabático só para ficar de pernas para o ar, não tire. Especialmente para quem tem um ritmo de vida agitado, o resultado vai ser a saúde mental deteriorada.

Procure algo motivador para fazer. Um motivo para levantar todos os dias. Você pode começar com algumas metas simples, como correr todos os dias ou aprender uma receita nova por dia.

Mas o mais legal é começar o período sabático com um grande objetivo. Pode ser seguir a sua paixão, aquilo que você nunca teve chance de fazer – como escrever um livro ou morar fora do país, por exemplo.

Algumas pessoas se planejam para tirar o período sabático quando nasce um filho, para poder ficar mais em casa. Outras já topam a aventura para fazer uma mudança de área de atuação.

Até dar check na lista de coisas a fazer antes de morrer é um objetivo interessante. Também é a sua chance de finalizar projetos que você começou nos finais de semana e nunca mais

tiveram sua atenção.

Se o seu desejo é ter um tempo real de introspecção, procure recursos teóricos para isso. Livros, filmes e outras fontes de conhecimento podem fazer toda a diferença. Nós temos algumas dicas de livro: [O Poder do Agora, Eckhart Tolle](#) e [Em busca de Sentido, Viktor Frankl](#).

[O Poder do Agora](#)

## **Outras 3 dicas para o seu período sabático**

Se você quer dar essa pausa, porém, não sabe ao certo o que fazer, que tal pensar sobre as três dicas abaixo:

### **Avance nos estudos**

Você está precisando subir degraus no seu nível educacional? O período sabático pode ser uma oportunidade de ouro para fechar esse gap. Muitas pessoas aproveitam para fazer um curso de extensão ou profissionalizante, um MBA acelerado... Tem gente que opta por aulas isoladas em uma universidade local ou até mesmo no exterior.

Ou seja, o período sabático também pode servir para aprender coisas novas. Existe até um serviço com esse objetivo: a [Uncollege](#). Trata-se de um programa de gap year que oferece coaching personalizado para você mudar a sua carreira enquanto viaja pelo mundo.

Ah, você pode ainda fazer aquele curso de fotografia, de culinária ou artesanato... Enfim, a ideia é aproveitar o seu tempo fora da empresa para incrementar a sua carreira, aprender mais sobre si mesmo ou melhorar a sua performance em seu hobby predileto etc.

## **Pratique o voluntariado**

Você pode fazer a sua parte para tornar esse mundo um lugar melhor para outras pessoas. E ninguém precisa ir para a Patagônia e envolver-se em uma causa nobre. Se a grana está curta, você pode encontrar satisfação, ajudando pessoas próximas.

As opções de trabalho voluntário são enormes e irá depender das suas habilidades, ou seja, do que você pode doar de si mesmo. Lembre-se: voluntariado faz bem para quem recebe a ajuda e para quem pratica também.

## **Conheça novas culturas**

Viajar é sempre uma excelente ideia. Você pode optar por uma viagem pelo Brasil afora ou cruzar fronteiras para conhecer coisas e pessoas diferentes, praticar novo idioma, desafiar seus limites...

Ou seja, pode ser uma viagem de turismo, de relaxamento e reflexão, de estudos ou de trabalho... Independentemente do motivo que você escolher, procure interagir com a comunidade e a cultura do local.

Pode não parecer, mas a decisão do que fazer pode levar muito tempo. Enquanto não se resolver, talvez seja melhor suspender a data de início do seu tempo sabático.

## **Saiba como sair**

A espera pela grande data pode passar mais rápido do que você pensava. Faça um plano, designando uma data para falar com seu chefe e organizar as pendências do RH.

Deixe o emprego atual da maneira mais pacífica possível, evitando queimar pontes. Dê o aviso e treine quem vai substituí-lo.

Se você tem seu próprio negócio, deixe tudo bem acordado com os outros sócios sobre como vai funcionar a sua saída. Evite ao máximo causar estresse. Se você argumentar bem, todos entendem a necessidade de um período sabático. Afinal, você vai voltar com mais bagagem e motivação.

Não tenha medo de delegar!

Agora, se você já souber que vai ficar sem emprego quando voltar, procure racionalizar bem o período “parado” no currículo. Siga estes passos:

- Coloque uma sessão especial no currículo que indica o período sabático. Designe como um tempo para projetos pessoais.
- Quando o entrevistador perguntar, já tenha a resposta pronta sobre o que você alcançou nesse tempo, alguns aprendizados e o quanto você está feliz de ter tido essa escolha.
- Assegure a empresa de que tudo foi conversado e combinado antes de você sair, para não dar a impressão de que foi algo repentino que deixou alguém na mão.

**Vá!**





Você precisa saber desde já que vai ser difícil despedir-se dos colegas e do trabalho. Até a rotina pode fazer falta no começo. O frio na barriga existe, mas não desista por causa dele.

Se preferir, comece tirando folgas designadas por semana. Aos poucos, você acostuma com a mudança de estilo de vida.

É muito importante não deixar a vida social de lado. Se você tiver boas relações no trabalho, procure encontrar os antigos colegas. Marque encontros ou converse por Skype com frequência, se sua vontade for mudar de país.

Lembre-se sempre de que nada vai desmoronar sem você. Esqueça a ideia de ficar ligado à função que ocupava. Foque no objetivo que você traçou para o período sabático. Mesmo assim, por mais que você tente, algumas coisas podem não sair como esperado. Esteja preparado para isso.

Pode ser que quando você voltar tudo esteja no mesmo lugar. O escritor e colaborador da Forbes, [August Turak](#), tirou 4 meses



para se dedicar a um curso na Saint John's University.

Ele conta que o seu período sabático mostrou a verdade sobre seu próprio senso de importância. Ele viu que sentia medo de ser indispensável e tudo acabar quando ele saísse. Mas a verdade é que o medo era de ninguém precisar dele. Com isso, descobriu sua real importância na companhia e na vida das pessoas.

Durante esse tempo fora, envolva-se com as melhores pessoas possíveis. Procure trocar conhecimento e experiências, pois esses momentos vão trazer os resultados mais valiosos.

Se a experiência for em outro país, a chance é ainda maior de conhecer pessoas novas. Nesse caso, também existe a chance de sentir saudades de casa, dos amigos e família. Não deixe de cultivar essas relações, mesmo de longe.

Mas quando tudo acabar acabar, não deixe de continuar vivenciando os aprendizados. Seja de volta ao seu país ou à sua carreira, procure aplicar o que deu certo na sua rotina.

## **Bônus: documente sua aventura**

Se você não tiver jeito para blogs, pode tentar um canal no YouTube. Mesmo assim, nem tudo precisa ser compartilhado: um diário também serve.

Esse exercício faz toda a diferença na hora de colocar em perspectiva quais foram seus aprendizados nessa jornada.

E aí, está pronto para tirar um período sabático? Se você precisa de mais inspiração, o [12min](#) tem um acervo cheio de livros sobre Psicologia, Saúde e Bem Estar e Empreendedorismo, além de outras categorias de não-ficção.

Nós trabalhamos duro para construir microbooks com muito significado e que possam trazer novas ideias e ensinamentos para sua vida. Para ficarmos cada vez melhores, contamos sempre com o seu feedback! Por isso, não deixe de nos contar a

sua opinião. Ela é valiosa para nós!

E boa sorte no seu período sabático ☐