

# EXISTE HORA CERTA PARA FAZER UMA **PAUSA NA CARREIRA?**



[bebacknow.com.br](http://bebacknow.com.br)

# INÍCIO



## EXISTE HORA CERTA PARA FAZER UMA PAUSA NA CARREIRA?

Em um mundo profissional cada vez mais dinâmico, competitivo e interconectado, a decisão de fazer uma pausa na carreira pode parecer ousada, talvez até arriscada, para muitos. No entanto, essa é uma realidade enfrentada por milhares de pessoas em diferentes fases da vida, seja por razões involuntárias como demissões ou razões pessoais, como a criação de filhos, questões de saúde, estudo ou mudanças de propósito. Mas a pergunta que surge é: como fazer essa pausa?

[bebacknow.com.br](http://bebacknow.com.br)

# PRIMEIRA PRÁTICA



## A PAUSA COMO ESTRATÉGIA DE VIDA

*Muitas vezes, a ideia de uma pausa na carreira é vista como um retrocesso, como se a linha de progresso profissional devesse ser constante e linear.*

Contudo, essa visão está se mostrando desatualizada. Cada vez mais profissionais estão percebendo que, em determinados momentos, parar é uma forma de avançar.

Assim como uma maratona exige momentos de descanso e recuperação, o mundo corporativo também demanda pausas estratégicas e, se você parou de forma involuntária, aproveite esse momento para se reinventar.

*A questão da melhor hora, portanto, não é uma questão de cronograma, mas sim de planejamento. Avaliar os sinais de esgotamento, falta de propósito, estagnação ou até mesmo a necessidade de investir em áreas negligenciadas da vida pessoal pode indicar que uma pausa é necessária. O conceito de pausa está longe de "sair de férias", mas pode representar uma verdadeira reavaliação das prioridades e valores.*

[bebacknow.com.br](http://bebacknow.com.br)

# SEGUNDA PRÁTICA



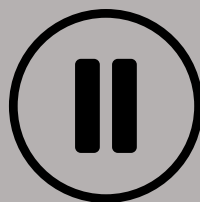
## REAGINDO AOS SINAIS

*Encontrar o momento ideal para fazer uma pausa pode ser desafiador, principalmente diante de pressões financeiras e expectativas externas.*

No entanto, há alguns sinais indicativos:

- Apatia e baixa auto estima: a pausa involuntária não define quem você é, mas como você reage a isso, sim! Aproveite a oportunidade autorreflexão, se requalificar e voltar mais forte. Invista no aprendizado de skills complementares ou novos.
- Exaustão mental e física constante: Quando o cansaço não desaparece, mesmo após períodos de descanso, pode ser um indicativo de burnout, não ignore essa condição.
- Falta de motivação e engajamento: Se o trabalho, antes fonte de prazer e realização, torna-se um fardo, isso pode sinalizar a necessidade de reavaliar suas motivações e sua trajetória.
- Desejo de explorar novos horizontes: Muitas vezes, o desejo de mudar de área, aprender algo novo ou até mesmo empreender em outra direção pode ser o empurrão necessário para pivotar sua carreira.
- Desconexão com a vida pessoal: Quando o trabalho consome tanto que afeta relacionamentos, saúde e bem-estar, pode ser hora de reequilibrar seu equilíbrio vida-trabalho.

# TERCEIRA PRÁTICA



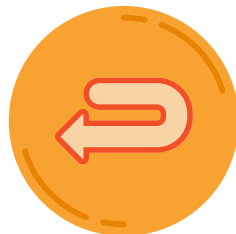
## **PAUSA PLANEJADA VS. PAUSA FORÇADA**

*Nem sempre a pausa é uma escolha voluntária. Muitos profissionais são forçados a interromper suas carreiras devido a circunstâncias como crises econômicas, demissões ou problemas de saúde.*

Nesse contexto, a pausa pode ser vista como uma oportunidade de redefinir os rumos e estratégias profissionais.

Uma pausa não precisa ser caótica e é compreensível se você precisar trabalhar em funções alternativas para se manter financeiramente. As pessoas entendem essa realidade, mas não perca seu foco. Busque sua rede de apoio para você conseguir planejar o retorno ao mercado. Peça ajuda para família, procure amigos e profissionais que trabalharam com você. Peça sugestões de melhoria, se atualize e comente sobre seus passos. Networking é uma poderosa ferramenta de crescimento pessoal e profissional.

# QUARTA PRÁTICA



## **O RETORNO: DESAFIO OU OPORTUNIDADE?**

*A prontidão ao retorno é ao mesmo tempo um desafio, sobretudo se sua pausa foi prolongada, mas também é uma oportunidade!*

Muitos profissionais tendem a esconder os motivos da pausa por receio de prejuízo ao retornar para o mercado. No entanto, diversas empresas estão começando a valorizar as experiências de vida adquiridas durante esses períodos de afastamento, especialmente quando o retorno é feito de forma planejada e consciente. As contratações estão valorizando cada vez mais habilidades como flexibilidade, adaptabilidade, criatividade e outras soft skills que são adquiridas durante as experiências de pausa. Saiba como contar a história da sua pausa de forma mais holística.

A 'Be Back Now' tem a missão de retirar a penalidade das pausas de carreira e trabalhamos junto às empresas para valorização desse pool de profissionais. Mostramos a maioria das pessoas retornam mais resilientes, focados, maduros e alinhados com seus valores pessoais e profissionais.

[bebacknow.com.br](http://bebacknow.com.br)

# CONCLUSÃO



## **ENTÃO... A HORA CERTA É AQUELA QUE FAZ SENTIDO PARA VOCÊ**

*Não existe uma fórmula mágica ou um momento universalmente ideal para fazer uma pausa na carreira.*

A "hora certa" depende de fatores pessoais, do contexto de vida, contexto de saúde física e emocional de cada indivíduo que muitas vezes são influenciados pelo ambiente econômico e de mercado. O mais importante é que essa decisão e a reação sejam tomadas de forma consciente e alinhadas com os seus objetivos a longo prazo.

Seja uma pausa breve ou prolongada, voluntária ou não, o que realmente importa é a sua capacidade de se reconectar com si mesmo e com os seus propósitos, transformando esse período em uma oportunidade de crescimento e transformação. Faça parte de nossa **Comunidade do LinkedIn** e vamos juntos traçar sua trajetória de retorno.

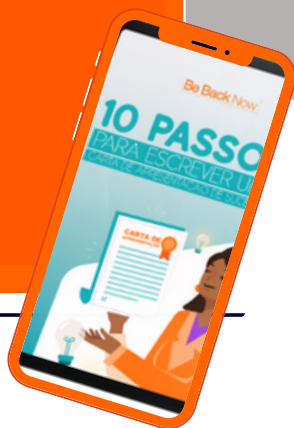
[bebacknow.com.br](http://bebacknow.com.br)

# QUER APRENDER MAIS?

Conheça nossa mentoria  
no site

[www.bebacknow.com/coaches](http://www.bebacknow.com/coaches)

Be back now



[CADASTRE-SE](#)