

**Iara Vilela**

Jornalista especializada  
em viagens

**Eberson Terra**

LinkedIn Top Voice e autor  
de *Carreiras Exponenciais*

# Sabático

o poder da pausa

Por que dar um tempo vai  
mudar para sempre  
sua perspectiva sobre  
**trabalho, carreira e vida**



**ALTA BOOKS**

GRUPO EDITORIAL

Rio de Janeiro, 2023



## Agradecimentos

EM DEZEMBRO DE 2021, durante um dos eventos de lançamento do livro *Carreiras Exponenciais*, em São Paulo, pude finalmente conhecer pessoalmente o meu editor, J.A. Ruggeri. Nosso primeiro encontro foi rápido, mas muito proveitoso.

Entre a troca de informações sobre as ações de divulgação da minha primeira obra, ele me pegou de surpresa com um convite para lá de inusitado naquela altura do campeonato: ele estava se colocando à disposição para avaliar novos projetos, caso eu já tivesse algo em mente para apresentar.

O papo me pareceu um pouco precipitado, afinal eu era um escritor novato que tinha acabado de ter o seu primeiro livro publicado há poucos dias.

Mesmo assim, eu ouvi tudo em silêncio enquanto percebia a empolgação crescer em seu rosto. Ele me incentivou a pensar em escrever um segundo original e que a Editora Alta Books estava de portas abertas para me ajudar a tirar essas novas ideias do papel (ou seria colocá-las nele?).

Ideias não faltavam, mas eu não tinha parado para analisar a possibilidade de partir para uma nova obra tão cedo. Eu precisava de um tempo para absorver todos os aprendizados que tive ao longo da aventura insana que me envolveu lançar *Carreiras Exponenciais*.

Mas vi no gesto um voto de confiança importante para que eu refletisse seriamente sobre tal possibilidade.

Levei o desafio para casa e decidi compartilhar a conversa sobre o convite com a Iara, que, além de minha parceira na vida, é jornalista e foi essencial na revisão do meu primeiro original. Quando o tema Período Sabático tomou forma, não havia outro caminho a não ser trazê-la para escrever comigo um livro sobre uma fase da nossa vida que vivemos 100% juntos. E, da mesma forma que aconteceu em nossa decisão de viver um Período Sabático durante um café da manhã, lá em 2015, topamos conduzir juntos esse novo projeto, no mesmo rito matinal, anos depois.

Como temos uma rede de pessoas incríveis à nossa volta, contamos com o apoio de vários amigos que dedicaram muito mais que tempo para ouvir nossas ideias, mas participando ativamente do projeto e fornecendo informações técnicas e científicas riquíssimas para o texto.

Nosso muito obrigado a Victória Blanco Lima, Matheus de Souza, Carlos Renato Periotto e Kenneth Corrêa, que compartilharam um pouco de seus conhecimentos e experiências para deixar esse livro à altura de sua leitura.

Em especial, gostaríamos de agradecer imensamente ao querido Mauro Segura, por aceitar o convite de escrever o prefácio deste livro, contando um pouco sobre a sua experiência. Suas palavras inspiradoras formaram uma linda carta de amor à vida.



## Nota dos autores

ESTE NÃO É UM LIVRO para ficar bonitinho na estante.

Nosso principal objetivo aqui é te ajudar a pensar e planejar o próprio Período Sabático, mas de uma forma prática.

Desde o primeiro momento, fizemos questão de trazer nossa experiência, claro, mas também fornecer informações relevantes e que pudessem mostrar o passo a passo de como organizar sua jornada.

É por isso que, acima de tudo, nosso desejo é que você tome o livro como um amigo que vai te guiar, por isso risque e rabisque tudo que achar interessante. Faça anotações, dobre a orelha da página, encha de post-its e deixe tudo colorido de marca-texto.

Tenha uma ótima leitura.

Abraços,

*Iara e Ebersson*

# Sumário

## **PREFÁCIO**

Reescrevendo o contrato da vida 1

## **UMA HISTÓRIA MAIS COMUM DO QUE SE PENSA!**

*Karoshi* 13

## **PARTE 1**

### RAÍZES & HISTÓRIAS

História do Sabático 21

Sabático na vida moderna 22

Trabalhar para viver ou viver para trabalhar? 25

Período Sabático não é estilo de vida 29

## **PARTE 2**

### SOBRE LARGAR TUDO, SAÚDE MENTAL E UM NOVO ESTILO DE VIDA

E que tal largar tudo? 37

Saúde mental antes, durante e depois do Sabático 40

A Grande Ressignificação 45

Qual a melhor forma de se tirar um Sabático? 48

O Sabático não é extensão das férias! 52

### PARTE 3

## SONHANDO COM OS PÉS NO CHÃO

Período Sabático é uma pausa em suas atividades laborais, mas não uma pausa intelectual	59
O que quer fazer com o seu Sabático	61
Começando a planejar	63
Qual o tempo certo para você?	66
Na rua, na chuva, na fazenda ou numa casinha de sapê	70
Finanças, conforto e desconforto	75
Quando voltar	89

### PARTE 4

## #PARTIUSABÁTICO

Iniciando o seu Sabático: A importância de reaprender a viver	95
Explorando o objetivo do seu Sabático	102
Mantendo seu <i>networking</i> ativo durante o Sabático	119
Minimalismo e o Sabático	123

### PARTE 5

## RECOMEÇOS

Voltei e agora: sou um estranho no ninho?	129
Travessia	131

### POSFÁCIO

Sabático e o futuro: Essa prática continuará existindo?	137
---	-----

### ÍNDICE

141



## Uma história mais comum do que se pensa!

Campinas — São Paulo, Dezembro de 2015

CHEGUEI EM CASA NAQUELA noite com minhas mãos mais trêmulas do que os dias anteriores. Estacionei o carro na garagem, entrei pela cozinha e fui direto para a sala de TV tentar confirmar se a tática que vinha funcionando nas noites anteriores me ajudaria a ficar calmo novamente.

Já fazia alguns meses que ficar na frente da TV por alguns minutos me ajudava a relaxar. Não importava o canal ou se estava no mudo, eu só precisava ficar sentado ali.

Naquele dia, passei horas olhando fixo para a tela (não assistindo) e minhas mãos não paravam de tremer. A ansiedade, ao invés de diminuir, só aumentava. Outros sintomas colaterais começaram a aparecer, como o suor excessivo e o coração que batia, acelerado, sem parar.

Fiquei na mesma posição, sentado e sem falar uma palavra por umas 4 horas. Só depois desse tempo me dei conta de que teria uma reunião muito importante no dia seguinte pela manhã e já passava de uma da madrugada.

Como de costume, fui ao banheiro, tomei um banho quente e fui pra cama. Mesmo não tendo problemas para dormir, alguns hábitos noturnos interrompiam meu sono já há alguns anos.

Um deles era o de abrir o aplicativo de e-mail no meu celular no meio da madrugada para verificar se algo urgente tinha chegado na caixa de entrada. Obviamente, nem eu, nem ninguém da minha equipe teria o que fazer se alguma destas hipotéticas mensagens, com um problema gigantesco, chegasse àquela hora da noite. Afinal, eu sabia muito bem que, se algo extremamente relevante acontecesse naquela empresa de serviços, ninguém “morreria” e era completamente possível esperar até a manhã seguinte para resolvê-lo.

Mas lá estava eu, me “matando” aos poucos sem nem saber o real motivo de tanta preocupação.

Talvez fosse o medo do julgamento. O medo de falhar com a empresa que me deu tanta oportunidade e que ajudei a construir; de desapontar meus líderes que confiaram a mim o posto de diretor dos processos de faturamento de uma companhia S/A avaliada em mais de R\$15 bilhões.

Até aquela noite, eu levei a situação em banho-maria. O incômodo era diário, mas tolerável. Sabe aquela expressão: “Não preciso de médico, isso é frescura”? Era mais ou menos o que eu imaginava na época. Eu sentia que algo estava errado, mas não tinha “tempo” para refletir, tampouco para procurar ajuda. Afinal, melhorar após algum tempo em frente à TV me parecia algo completamente aceitável.

Mas não naquela noite.

Meus pensamentos pareciam um redemoinho. Eu não parava de ruminar os problemas do trabalho e, ao mesmo tempo, fazia conjecturas sobre minha saúde. Estaria prestes a ter um infarto? Seria apenas estafa ou era sintoma físico do que chamam de *burnout*<sup>1</sup>?

---

<sup>1</sup> Distúrbio de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental.



As preocupações e memórias começaram a recair sobre um mesmo evento: a perda de uma colega de trabalho alguns anos antes e como aquilo tinha me abalado na época. O temor de deixar esta vida sem ter realizado muitos dos sonhos que eu tinha me deixou tão desolado quanto a partida da Elzni.

De todos os ensinamentos que ela me deixou, o maior deles veio à tona novamente naquela situação, de que se eu não priorizasse a minha saúde e meu equilíbrio interior, talvez estivesse desperdiçando um tempo único de ter uma vida harmoniosa e bem vivida.

Ou seja: exatamente tudo o que eu não fazia naquela ocasião.

Sem compreender o que de fato acontecia comigo, aproveitei que estava com o celular na mão, cansado de atualizar a tela da Caixa de Entrada, e abri o navegador para fazer o que boa parte de nós fazemos hoje, e lá fui eu pesquisar no Google sobre sintomas da síndrome de *burnout*.

Apesar de muito conteúdo espalhado pela rede, uma palavra japonesa me chamou a atenção. Era a primeira vez que lia algo sobre aquilo: *Karoshi*.

## *Karoshi*

*KAROSHI* SIGNIFICA morte por excesso de trabalho. Dizem que o primeiro caso aconteceu em 1969, quando um funcionário da companhia de jornal do Japão teve um derrame após trabalhar arduamente em uma tiragem maior do que a habitual.

A origem do fenômeno neste local pode não ser coincidência. As décadas que sucederam a Segunda Guerra Mundial, a qual devastou o país, foram de forte reconstrução econômica e, por isso, podem ter sido uma das causas para o surgimento deste efeito, já que muitos executivos e trabalhadores simplesmente começaram a morrer subitamente, mesmo sem nenhum histórico de problemas de saúde. Simplesmente pela

exaustão de longas jornadas de trabalho e a ausência de períodos suficientes de descanso.

Mais recentemente, em 2009, o termo foi novamente veiculado na imprensa, quando um engenheiro da Nanya Technology, em Taiwan, foi encontrado morto na frente de seu computador. O fato foi associado às mais de 19 horas diárias que ele trabalhava há pelo menos 3 anos ininterruptos.

Apesar de grave, a minha impressão é de que, com o passar do tempo, a sociedade começa a relativizar certos problemas ao invés de encará-los e, neste caso, percebemos uma repetição que acabou virando não apenas um subterfúgio para exploração massiva dos profissionais, mas também um lema que os profissionais incorporaram como padrão comportamental bastante degradante para si mesmos.

Quantas vezes você já presenciou ou ouviu alguma história de líderes que enaltecem quem fica até mais tarde no trabalho e preterem aqueles que querem sair no horário combinado? Aliás, um parêntese importante aqui, acho uma burrice sem tamanho associar horas trabalhadas com produtividade, nem sempre elas são sinônimas!

A verdade é que este padrão de estimular o trabalho excessivo saiu do discurso da liderança e passou a ser também um “estilo de vida” profissional. Se hoje queremos ser produtivos 100% de nosso tempo, estamos excluindo momentos de lazer e ócio de nossas vidas como se representassem uma fraqueza.

Esse foi o meu caso. Eu precisava me doar 100% para que, na minha visão, não me vissem como um profissional que faz corpo mole para o trabalho duro!

Não foram nem uma nem duas vezes que saí de férias levando notebook e celular para parecer que estava 24 horas por dia online para a empresa, e isso me fez perder momentos incríveis para ganhar dores de cabeça que nem mesmo eu teria como resolver sozinho. Mas, de certo modo, aquele *modus operandi* alimentava minha sensação de

responsabilidade com o meu empregador e me cegava para a total falta dela com minha família e comigo mesmo.

Se eu estivesse sempre de cabeça cheia, eu não teria “tempo” para cuidar da minha saúde, muito menos da minha vida pessoal. E ela estava em frangalhos, totalmente abandonada. Como não morava na minha cidade natal, eu ficava cada vez mais afastado da minha família e dos amigos. Eu já tinha perdido meu pai anos antes, e nem assim me toquei que precisava zelar e me comunicar com mais frequência com a minha mãe. Falávamos esporadicamente, a cada 15 dias ou mais. Com a Iara, minha esposa, a distância não era física, mas estava perigosamente grande.

Eu também tinha abandonado os exercícios físicos. O lema da falta de tempo passou a ser uma constante desculpa para que péssimos hábitos ocupassem minhas lacunas de descanso fora do trabalho. Sim, elas existiam, mas, internamente, eu não conseguia explorá-las com sabedoria.

Geralmente “ficar sem fazer nada” era gatilho para “arrumar o que fazer”. Para mim, era hora de começar a estruturar projetos futuros da empresa, pensar em melhorias de processos que, dentro da minha jornada operacional, eu não conseguia ou não estava sabendo compartilhá-las corretamente com a equipe.

Então, como eu poderia simplesmente culpar a empresa da minha situação se eu mesmo havia me transformado em um agente que alimentava a roda da minha própria ansiedade?

Tentei me lembrar de quando me tornei um *workaholic* e quando isso deixou de ser prazeroso para ter consequências negativas na minha vida. Não encontrei e nem encontraria se ficasse mais mil anos tentando.

É que, para chegar neste estágio, precisamos viver um processo periódico de quebra de limites e não apenas de um fato isolado. O meu estágio em questão era o limiar entre algo muito mais profundo e perigoso para minha saúde, e reconheço a sorte que tive em perceber isso a tempo, sendo que muita gente, infelizmente, não consegue.

A verdade é que, com a piora dos sintomas físicos, e da exaustão mental, aliada à lembrança da morte da minha amiga, Elsni, no auge de seus 42 anos e a palavra *Karoshi*, formaram uma espécie de bomba que explodiu dentro de mim.

Eu finalmente encontrei um Eberson que fazia tempo que não reconhecia em mim. Aquele “eu” que nunca esteve disposto a morrer de trabalhar! E, veja: não é sempre culpa das empresas. Muitas são, de fato, quem armam o gatilho de tudo isso, mas quem dispara somos nós mesmos.

Para romper aquele ciclo, eu teria que estar também disposto a me dar um tempo. E, se fosse necessário, eu daria um tempo de muitas outras coisas para ganhar o “privilégio” de ter o meu próprio.

Naquela madrugada, algo de fato mudou dentro de mim, mas aquilo não me transformou imediatamente em um ser humano melhor, apenas marcou o início de uma longa caminhada que continuo trilhando dia após dia até hoje.

Hoje, ainda me considero um *workaholic* em reabilitação.

Só meses depois daquele fatídico dia é que encontrei uma maneira para sair da espiral que estava. Algo chamado Período Sabático, que até então parecia servir apenas para pessoas muito ricas, funcionários públicos com licenças-prêmio ou colaboradores de *startup* descoladas. E nenhum desses casos se aplicava à minha pessoa.

Sem contar que eu precisaria mudar não apenas o rumo da minha carreira, mas também colocar minha vida inteira de cabeça para baixo para, quem sabe, encontrar a direção certa.

E é por isso que, a partir desse momento, escrevo este livro a quatro mãos, pois ninguém melhor que a pessoa que esteve 24h ao meu lado para relatar como foi essa aventura.

Vamos contar, ao longo das próximas páginas, não só como foi a nossa preparação física, mental e financeira para viver o ano mais transformador das nossas vidas, mas, principalmente, compartilhar tudo o que deu certo e errado para você planejar o seu próprio Sabático.

**Eu precisaria mudar não apenas o rumo da minha carreira, mas também colocar minha vida inteira de cabeça para baixo para, quem sabe, encontrar a direção certa.**



Moscou – Rússia

Parte 1



RAÍZES &  
HISTÓRIAS

AMOSTRA

## História do Sabático

COMO ESTE LIVRO é sobre o Período Sabático, uma prática antiquíssima, nada mais justo do que dedicar alguns parágrafos para te explicar o contexto de onde, quando surgiu esse termo, como ele atravessou o campo religioso e virou algo que atrai pessoas de todas as idades no mundo moderno. Então vamos à história!

Para isso, precisamos voltar no tempo. Voltemos para cerca de três mil anos atrás, de quando datam as escrituras com os primeiros indícios do Shmita.

Shmita (שביעית) e *shavi'it* (שמיטה) são os termos mais utilizados quando o assunto é Ano Sabático na Torá, o livro sagrado Judeu. Registros semelhantes também aparecem na Bíblia e no Alcorão. A primeira palavra tem sua tradução literal como “liberação”, enquanto a segunda quer dizer “sétimo”.

A tradição já pode começar a ser entendida com base na escrita, mas ver como ela vem sendo aplicada ao longo dos séculos também é importante. A Torá determina que durante o Shmita, que ocorre a cada sete anos, o cultivo seja paralisado por um ano inteiro, deixando a terra em repouso. Isso vale para todas as atividades, como arar o solo, plantar, podar e colher, por exemplo.

Como estamos falando de um costume milenar, é interessante se lembrar de que naquele tempo as principais atividades estavam ligadas ao trabalho no campo e à troca e venda dos itens produzidos na área rural.



Pela tradição cristã e judaica, assim como o sábado (o sétimo dia) é um dia importante de descanso, o Período Sabático parte da mesma premissa, inclusive tendo a origem do termo no *shabat* do judaísmo, que também quer dizer sábado. Veja o conceito no Antigo Testamento:

“A terra deve ter um período de descanso, um sábado para Deus. Por seis anos, você pode plantar seus campos, podar seus vinhedos e colher suas safras, mas o sétimo ano é um sábado de sábados para a terra. É o sábado de Deus, durante o qual você não pode plantar seus campos, nem podar suas vinhas.”

(Levítico 25:1-7)

Assim nasce o termo “Ano Sabático”!

Ah, e antes que você se dê ao trabalho de pesquisar no Google, sim, essa tradição do Ano Sabático judaico ainda existe e a pausa mais recente ocorreu entre 2021 e 2022.

## Sabático na vida moderna

PASSADOS MUITOS SÉCULOS, o termo “Período Sabático” ganhou novos contornos de uma forma curiosa. Lá, por volta de 1880, a prestigiada Universidade de Harvard queria muito contratar um professor que dava aulas em outro lugar. Charles Lanman era um filólogo famoso e respeitado. Durante a negociação, ele fez uma proposta surpreendente e um tanto quanto ousada: aceitaria o cargo desde que, a cada seis anos trabalhados, lhe concedessem uma licença remunerada de 12 meses.

E reza a lenda que assim o Sabático se mesclou com o trabalho e o mundo corporativo na vida moderna.

Veja bem, isso aconteceu logo após o início da Revolução Industrial. Lanman era um explorador-nato, estudioso e curioso. Na visão dele, para continuar sendo o ótimo profissional que chamou a atenção de

uma das melhores universidades do mundo, ele precisaria de um tempo de qualidade não só para se atualizar em sua área de atuação, mas também para viver. E, no seu caso, incluía ter experiências mais profundas e viajar para destinos que não caberiam em alguns poucos dias de férias.

Depois disso, as licenças de até um ano viraram prática nas universidades americanas, até chegarem na indústria. Nos anos 1950, a gigante da tecnologia IBM lançou um programa de pausa não remunerada que está ativo até hoje!

A IBM oferece ao funcionário regular a possibilidade de solicitar licença de até 36 meses para atender necessidades pessoais. Dentre elas, há uma opção descrita como “oportunidades únicas e educação”, na qual entende-se que um Sabático se encaixaria. A licença não compreende o trabalho em outra empresa ou negócio próprio.

Para elegibilidade ao programa, o colaborador precisa ter ao menos um ano de empresa e a aprovação do gerente imediato. Durante esse período, o contrato de trabalho do funcionário ficará suspenso, mas seu seguro de vida será mantido. Ao final da licença, a empresa busca realocar o colaborador na mesma posição ou em uma vaga similar, que vá ao encontro de seus conhecimentos.

Mais de 200 anos depois de Lanman, passando à criação de um dos programas de licença mais longevos da história e toda reconfiguração trabalhista que ocorreu de lá para cá, o que ainda motiva tanta gente a ainda buscar por essa pausa?

Jornada excessiva de trabalho, saúde mental e falta de propósito costumam estar entre as principais respostas.

## *Gap Year: a pausa dos estudantes*

O período ou Ano Sabático não está apenas ligado à religião e ao mundo do trabalho. A prática de pausar as atividades estudantis é bastante comum entre jovens em diversas culturas, sobretudo a europeia.