Uma abordagem que visa aprimorar a qualidade de vida e a criatividade beneficiando os negócios

Encontrar um equilíbrio entre trabalho e vida pessoal tem sido um desafio constante no mundo dos negócios, apesar do ritmo acelerado, é possível adotar uma abordagem inovadora, prazerosa e capaz de impulsionar a criatividade. Uma pesquisa da Australian Psychological Society apontou que quatro entre cinco pessoas que passam tempo em hobbies sente uma melhora na administração do estresse, além do aumento da criatividade e desenvolvimento de novas habilidades.

Conheça uma nova geração de líderes que estão integrando suas atividades de lazer em suas rotinas diárias, com uma perspectiva inovadora para impulsionar sua produtividade:

Montanhismo – Vinicius Barreto, vice-presidente da 300 Scale Up, uma das vertentes do Grupo 300 Franchising Ecossistema de Alto Impacto

"Traz ensinamentos de resiliência"

Além do *hobby* do montanhismo, Vinicius pratica esportes como corrida de rua e Triathlon, que considera ajudar muito na sua rotina e na alta performance. Para ele, o montanhismo e escalada, além de ajudar a ter foco, traz ensinamentos até mesmo sobre resiliência. "Uma atividade que dá vontade de desistir várias vezes, mas a gente fala que vai chegar no topo, e com isso vai criando micro metas ao longo da montanha. Se for para desistir, eu vou desistir quando chegar nessa parte, e assim vai seguindo. E isso é muito similar ao empreendedorismo", explica. O vice-presidente da Scale Up, ressalta que é um exercício que vai moldando a mente para chegar ao seu objetivo. Entre as atividades de corrida e triathlon, um esporte que Vinícius considera rotina. "É um esporte que traz alta performance para buscar tempo. "Eu participo de provas, fico medindo a velocidade para superar o tempo.

Quando mais o empresário tiver hobbies e hábitos que ajudam ele aprender ter essa alta performance e autocontrole, ajuda a atuar dentro dos negócios", finaliza.

Rotina matinal – Camila Miglhorini, CEO da Mr. Fit, rede pioneira em fast-food saudável no Brasil

"Fundamental para manter a mente saudável"

Depois de alguns anos à frente da Mr. Fit, com a agenda agitada de compromissos, Camila precisou criar uma rotina matinal para se manter saudável e mais produtiva. "Antes eu acordava e já ia ver as demandas no celular, depois de passar por crises de ansiedade, mudei meus hábitos e comecei a ter uma rotina para começar meu dia. Medito ao menos 20 minutos assim que acordo, ando com os cachorros, vou à academia e depois tomo meu café da manhã", conta a empresária e reforça que esses são os hábitos fundamentais para manter sua mente saudável.

Momentos em família e ir a estádios de futebol – Leandro Souza, presidente do grupo Impettus, holding que detém as marcas Espetto Carioca, Mané, Bendito e Buteco Seu Rufino

"É a minha terapia"

Leandro tem alguns hobbies para fugir das pressões do dia a dia e manter tudo em equilíbrio, como malhar, jogar futevôlei e, principalmente, estar com a família. No entanto, o empresário revela outras duas paixões que o ajudam a desconectar do trabalho. "Sou apaixonado por aviação e por futebol. Sempre vou aos estádios torcer pelo Flamengo. Futebol é a minha terapia", conta.

Automobilismo – Gare Marques, cofundador e diretor de marketing da Mais1.Café, uma das maiores redes de cafeterias do Brasil

“O automobilismo é a combinação perfeita para o meu dia a dia como empreendedor”

Com amor pelo automobilismo, Gare dedica suas horas livres ao esporte, que está no DNA da sua família, que tem forte ligação com o esporte. Dessa forma, executivo sempre encontrou nas pistas momentos para relaxar e se divertir. Por isso, acumula mais de 10 anos de atuação como estrategista de corrida e líder de times na Stock Car Brasil, e agora, realiza a mesma função na NASCAR Brasil Sprint Race. “Acredito que a emoção do automobilismo gera uma combinação perfeita para o meu dia a dia como empreendedor, porque combinada com a necessidade de decisões rápidas e certeiras, e isso contribui para uma rotina mais direcionada no trabalho”, compartilha.

Esportes, filosofia e viagens – Cândido Espinheira, sócio-fundador e CEO da rede de cosméticos veganos Yes! Cosmetics

“*Nossa mente necessita de uma pausa para trabalhar melhor”*

Andar de bicicleta, fazer caminhadas e frescobol são alguns dos hobbies de Cândido Espinheira, sócio-fundador e CEO da marca de cosméticos veganos Yes! Cosmetics. Uma boa leitura, apreciar a filosofia e viajar, complementam a lista de atividades que tornam Cândido mais produtivo e realizar uma gestão de alta performance nos negócios. “Quando você pratica o seu hobbie, é um momento de “respiro” para a cabeça ficar focada em outras atividades que exigem outro tipo de comportamento diferente do laboral”, conta Espinheira. O CEO acredita que os hobbies são importantes para desenvolver foco e aconselha os empreendedores que adotem, pelo menos um, em sua rotina. “Nossa mente necessita de uma pausa para trabalhar melhor. Por isso, para uma boa gestão, ter um momento para aliviar o estresse do dia a dia, é importante. Uma divisão do dia com uma parte dedicada a atividades diversas da rotina de trabalho, faz toda diferença, inclusive para a saúde física e mental”, explica.

Quebra-cabeças – Antônio Augusto Ribeiro de Souza, sócio-fundador e CEO da Antaris Franchising

“Me permite visualizar amplamente um cenário e analisar a importância individual dos elementos”

Apreciador de jogos e atividades intelectuais, Antônio Augusto Ribeiro de Souza, CEO da Antaris Franchising, à noite troca o computador do escritório por uma grande mesa. Durante alguns instantes, o empresário guarda na caixa os desafios profissionais que surgem sem aviso ao longo do dia e opta por resolver outro desafio, um que ele mesmo escolheu. “Uma das minhas ‘terapias’ em casa é montar quebra-cabeças. Me ajuda a espairecer e descansar, porque estes momentos também fazem parte da produtividade e do sucesso. Além disso, é um hobby que me dá uma visão ‘do todo’ e me ajuda a entender que cada peça – por mais desconexa que pareça, a princípio – terá seu lugar e propósito em meio às demais”.

Tênis, Futebol e Academia – Roberson Alvarenga, CEO da Help Multas

“*Um empresário sem controle das suas emoções toma decisões equivocadas”*

A prática de esportes como tênis, futebol e academia é a escolha do CEO da Help Multas, rede especializada em recursos de multas de trânsito, Roberson Alvarenga. Para ele, um empresário sem saúde não consegue performar bem e o esporte tornou-se algo fundamental para que ele encontre este ponto de equilíbrio. “Um empresário sem controle das suas emoções toma decisões equivocadas e não consegue fazer uma boa gestão de pessoas. Ter um hobby nos ajuda a estar 100% nos negócios, já que causa um impacto direto na gestão das emoções e da saúde”, afirma o CEO.

Música e cuidado com os animais – Ellen Fernandes e

Ronaldo Godoi, fundadores da Red Fitness, rede de academias

“A mesma dedicação com o cuidado com os animais, aplica-se às empresas”

Ellen Fernandes e Ronaldo Godoi, o casal de fundadores da Red Fitness, rede de academias, possuem hobbies que acreditam ajudar na concentração. Enquanto Ronaldo toca cavaquinho todas as sextas-feiras e aos sábados, Ellen todas as manhãs tem o cuidado com seus animais de estimação, as cinco tartarugas, quatro terrestres e um aquática, todos os bichinhos legalizados, no lago do quintal da casa deles. Para Godoi, a música promove persistência e concentração, dessa forma, ele consegue refletir e melhorar sua gestão nos negócios. Fernandes relata que o cuidado e dedicação aos animais contribuem e reflete na gestão em geral. “Essa atividade me ajuda com a responsabilidade e paciência com os clientes, os profissionais, e com a empresa como um todo. A mesma dedicação com o trato dos animais, aplica-se às empresas”, conta.

Treino, ir à praia, beach tennis e viajar – Giordania Tavares, CEO da Rayflex

“Aproveito o tempo livre para atividades físicas”

Apesar da correria, Giordania Tavares, CEO da Rayflex, não deixa de cuidar da saúde do corpo. Esses momentos de descontração servem também para aliviar um pouco os pensamentos, e concentrar-se em assuntos diferentes dos rotineiros. “Tenho uma personal que me acompanha nessa jornada e é muito parceira. Além do treino puxado, também bato papo para descontrair. E gosto muito de natureza em geral: cuido das minhas plantas e flores em casa, vou à praia aos fins de semana, curto caminhar às vezes ouvindo música, às vezes só o barulho do mar. Agora estou aprendendo beach tennis. Mas meu hobby favorito é viajar, seja dentro do Brasil ou para outros países. Já conheço vários”, comenta.

Atividades físicas, assistir filmes e meditação – Eduardo Córdova, CEO do market4u

“Do agito à tranquilidade, respiros são fundamentais”

Para Eduardo Córdova, CEO do market4u, o que não faltam são opções para o tempo livre. Com tantos interesses, o empresário organiza a rotina listando o que seria seu “dia perfeito” e, em seguida, tenta encaixar tais atividades nos respiros da agenda. “Sou apaixonado por cinema, filosofia e também sou triatleta. Todos os dias separo pelo menos uma hora para praticar corrida ou bicicleta, muitas vezes com o Sandro, meu sócio e co-fundador do market4u. No horário do almoço, por vezes faço uma corrida curta na companhia da minha esposa ou assisto um filme enquanto pedalo em casa mesmo. Essa prática me gera uma pausa em meio ao foco extremo do trabalho, além de gerar um tempo de qualidade com pessoas importantes para mim. Outra prática que eu não abro mão é a meditação, poderosa ferramenta para se conectar com o presente, se autoanalisar e amadurecer. Auxilia no processo de esvaziar a mente, trazendo um momento de respiro ou foco em determinado assunto que eu escolha analisar. É essencial para equilibrar e relaxar a mente, tão agitada durante todo o dia. Sem dúvidas, a inserção desses hobbies na minha rotina a tornam mais leve”, explica Córdova.

Beach Tennis- Claudia Consalter, Diretora Executiva da OrthoDontic

“Sentia um bem estar incrível, com um alívio emocional e mental muito grande”

Claudia Consalter, diretora executiva da OrthoDontic, sempre teve hobbies que praticava no tempo livre, como ler, fazer trabalhos artesanais, tocar violão, cozinhar, mas acabavam sendo coisas que ela costumava a fazer sozinha e, em situações de stress e cansaço, ela acabava deixando um pouco de lado. Até pouco tempo atrás, a cirurgiã- dentista não tinha o hábito de fazer atividades físicas. Chegou a fazer capoeira e Muay Thai, passou pela dança de salão e pela musculação, mas não passava de cinco meses. Há cerca de um ano e meio,

atendendo ao convite de amigas, ela fez uma aula experimental de beach tennis. Como sempre, ela se apaixonou no início, mas nem chegou a comprar uma raquete, pensando que poderia desistir logo. “No fim do ano passado passamos por um processo de M&A na empresa e foi um período bem estressante, com muitas demandas em função desse evento, além do dia a dia, que já costuma ser bem desafiador. Notei que após cada aula ou cada encontro para jogar beach tennis, eu sentia um bem estar incrível, com um alívio emocional e mental muito grande. Uma sensação de “clareza nos pensamentos”. Ela continua praticando o esporte e colhendo esses benefícios que a ajudaram no dia a dia.

Pescaria- Fritz Paixão, CEO da CleanNew

“*Além de aumentar minha concentração, é uma limpeza intelectual que eu faço”*

Apaixonado pela atividade desde criança, para **Fritz Paixão** a pescaria é um hobby que vai muito além de simplesmente fisgar o peixe. CEO da **CleanNew**, uma das principais redes de higienização e blindagem de estofados do país, ele acredita que os momentos de pesca impactam diretamente em todas as áreas de sua vida, já que durante a atividade sua concentração, persistência e paciência são testadas o tempo todo. “A pescaria é a melhor forma de tratamento psicológico que posso ter. Além de aumentar minha concentração, é uma limpeza intelectual que eu faço, já que no momento que estou pescando não consigo pensar em mais nada. A atividade permite testar a paciência e persistência em buscar o resultado final, que é pegar o peixe. Esse hobby me ajuda muito na concentração do dia a dia, pois me deixa mais centrado”, explica Paixão.

Tênis — Cristiano Corrêa, CEO da Ecoville, maior rede de produtos de limpeza do Brasil

“O esporte me ajuda a desenvolver a inteligência emocional, essencial para o empreendedorismo”

Cristiano pratica tênis há 17 anos e utiliza o esporte como uma ferramenta para desacelerar e se desligar um pouco da pressão da rotina intensa. “O tênis me exige muita concentração,

o que me ajuda a relaxar e deixar o estresse de lado". Além disso, ele diz que o esporte o ajuda a desenvolver a inteligência emocional, fator essencial para o empreendedorismo. No dia a dia dos negócios, o CEO visa usufruir da disciplina e concentração estimuladas pelo esporte: "procuro olhar para os detalhes com a mesma atenção que dou ao tênis. Isso me ajuda a tomar decisões mais acertadas e a diferenciar-me da concorrência", e completa, "Para mim, hoje, no empreendedorismo, quem consegue se antecipar nos detalhes sai na frente sempre. Uso muito as táticas do tênis para isso, antecipação de uma jogada, uma previsão onde o adversário jogará a bola, para eu consiga ser assertivo em meus próprios movimentos."

Canto — Dr. Edson Ramuth, CEO da rede de franquias Emagrecentro, referências nas áreas de emagrecimento e estética

"Além da satisfação pessoal, contribui para concentração e criatividade"

Com apenas seis meses de prática em aulas de canto, o Dr. Edson Ramuth diz que a atividade tem sido uma ótima maneira de desestressar, relaxar e esquecer os problemas do dia a dia. "Quando estou cantando, me concentro apenas na música e no momento presente. Isso me ajuda a liberar o estresse e a melhorar a minha concentração. Além disso, o canto me dá uma sensação de realização, aumentando a minha motivação e a minha produtividade". O CEO diz que a atividade tem contribuído muito para o seu bem-estar, abrindo espaço mental para pensar sempre novas ações de aprimoramento de seu negócio. "O canto também me auxilia a me expressar de uma maneira nova e criativa, o que me torna uma pessoa mais completa", finaliza.

Esportes — Pedro Paixão, CEO da Ultra Cursos, rede de escolas de ensino profissionalizante

"Os esportes me ensinam ser preciso melhorar um pouco a cada dia"

Pedro Paixão é um amante dos esportes e acredita que a prática regular é essencial para uma vida saudável e equilibrada. “Pratico tênis ou corrida no parque todas as manhãs, o que me dá disposição extra para o restante do dia”. Além disso, ele acredita que os esportes são uma excelente maneira de aprender sobre o fracasso e o sucesso. “Nem sempre vou ganhar, às vezes não consigo atingir minhas metas, mas sempre preciso melhorar um pouco a cada dia”. O CEO acredita que os esportes ensinam lições valiosas sobre a vida, como a importância da determinação, do trabalho duro e da superação de desafios. “Esses são princípios fundamentais na rotina de um empreendedor que queira ter sucesso. Lembrando que é preciso ter um equilíbrio entre a saúde física e mental e o trabalho, porque quando estamos esgotados, nosso desempenho é afetado”.

Capoeira, academia e tempo livre com as crianças – Aline Médici e Rodrigo Nunes, fundadores da Ad Clinic, rede de estética completa

“*Hoje temos esses hobbies porque nos fazem bem e nos fazem evoluir”*

Rodrigo Nunes e a Dra. Aline Médici, fundadores da rede de clínicas de estética Ad Clinic, possuem a capoeira, exercícios físicos e tempo de qualidade com os filhos como hobbies que acreditam ser momentos de descontração para limpar a mente e conseguir pensar em estratégias para melhorar sua performance na gestão. Segundo Aline, são nessas horas em que as grandes ideias surgem, mas além dos hobbies ajudarem no foco, o casal de empresários conta que tirar um tempo para cuidar da saúde e esquecer toda a correria e os problemas, os ajudou a melhorar a entrega na administração da empresa. “Por muito tempo, eu e o Rodrigo só pensávamos em trabalhar, mas chega um momento em que isso não faz bem para a saúde mental e física, pois o nosso corpo e mente precisam de um tempo para respirar. Hoje temos esses hobbies porque nos fazem bem e nos fazem evoluir”, explica Médici.

Viagens e experiências em família – Gustavo Cardamoni, presidente da Associação Pizzarias Unidas do Brasil (Apubra)

"Para conseguir descansar a parte mental completamente, separo as viagens em três categorias: descanso total, experiências em família e experiências com a minha esposa"

Para aliviar a tensão do dia a dia e se manter motivado, Gustavo Cardamoni, presidente da Associação Pizzarias Unidas do Brasil (Apubra), sempre reserva um tempo de qualidade para conseguir escapar da rotina com viagens e experiências com a sua família. De acordo com o executivo, essas vivências são divididas em três categorias, como: descanso total, experiências em família e experiências com a esposa, para que possa ter um tempo de qualidade com essas situações. "Na categoria de descanso total, realizo sempre viagens curtas, com uma boa frequência ao lado da família, a escolha do destino é sempre resorts ou fazendas, para desligar totalmente em um fim de semana. Já nas experiências em família, escolhemos sempre um lugar bacana que queremos conhecer, para passar um bom tempo explorando tudo o que tem por ali. E nas experiências com a minha esposa, realizamos alguns programas gastronômicos e saídas românticas para descansar da rotina e aproveitar mais o tempo juntos", comenta.

Aquathlon e tocar com a banda – Henrique Galvani, COO da Arara Seed

"Além de me ajudar com a consistência da disciplina, os hobbies auxiliam com a distração e a colocar as energias no lugar"

Henrique Galvani, COO da Arara Seed, primeira plataforma de *equity crowdfunding* em startups do agronegócio, utiliza o tempo livre para treinar aquathlon – modalidade que reúne natação em àguas abertas e corrida – e tocar Ukulele com a banda que montou com os amigos. Segundo Henrique, ambas as atividades o ajudam no âmbito profissional. "A rotina

de treinos me ajuda na consistência da disciplina, enquanto tocar Ukulele com a banda, é uma forma de distração muito bacana, afinal, todo empreendedor tem que desligar um pouco a mente e ter um momento de colocar as energias no lugar", comenta Henrique Galvani.

Praticar esportes radicais – Gabriel Farrel, CEO da Borda & Lenha

"Comecei a pular do penhasco para não ter mais medo de nada e nesse tipo de esporte, aprendi a lidar com calma e tranquilidade em situações de pressão"

Aos 28 anos, Gabriel Farrel, fundador e CEO da Borda & Lenha, encontrou no esporte radical mais do que diversão e lazer: situações que o ajudam diariamente na rotina empreendedora. Aventureiro, Farrel começou a praticar o base jump, modalidade do paraquedismo na qual o esportista salta de um local inusitado utilizando apenas a coragem, um paraquedas ou um wingsuit. Segundo o empreendedor, a atividade tem muito a ensinar para o mundo dos negócios. "Literalmente comecei a pular do penhasco para não ter mais medo de nada e nesse esporte, aprendi a lidar com calma e tranquilidade em situações de pressão, a tomar atitudes e decisões em um curto período de tempo, além de entender que nem tudo vai sair conforme planejamos", comenta Farrel.

Esporte e massagem: Ycaro Martins, CEO e sócio fundador da Vaapty

"Durante esse tempo consigo relaxar para criar novas ideias"

Foi através do esporte que Ycaro Martins, CEO e sócio fundador da Vaapty encontrou um ponto de equilíbrio para melhorar a vida pessoal e os negócios. Há dois anos ele decidiu melhorar seus hábitos, começou a fazer beach tênis, musculação e conseguiu eliminar 33 kg, saindo da casa dos 115 kg para os 82 kg. Ele também criou o hábito de fazer também massagens terapêuticas e relaxantes semanalmente. Durante esse tempo ele consegue

relaxar para criar novas ideias para a empresa. Na Vaapty, através dessa mudança de hábitos, ele passou a se sentir mais motivado, conseguiu vender mais franquias e também passa isso para a equipe. Todas as unidades que batem metas, eles criam dinâmicas de grupo, fazem gritos de guerra e comemorações para incentivar os colaboradores.

Tênis, corrida e skate. Lucas André, CEO e fundador da Fast Tennis, rede de academias de tênis.

"Esporte para me manter em movimento e praticar mindfulness"

Em meio a rotina corrida de CEO, Lucas André encontra na prática de esportes como Tênis, corrida e skate uma forma de manter-se em movimento e praticar *mindfulness.* Para ele, esses hábitos impactam diretamente na sua visão empreendedora, pois só se consegue cuidar de pessoas e dos negócios quem cuida primeiro de si. "Cuidar da saúde, treinar o foco, trabalhar o raciocínio, sair da zona de conforto e se tornar aprendiz todos os dias. Nas aulas de tênis, trabalho muito a humildade e a superação contínua. Esses são soft skills fundamentais para o empreendedor. Vale destacar que o ambiente do tênis gera muito network e oportunidades de negócios", afirma Lucas que, além dos esportes, é apaixonado por vinhos e frequenta confrarias.

Jiu-jitsu – João Piffer, CEO e sócio fundador da PróRir, rede de clínicas odontológicas

"O esporte me ajuda a praticar a abertura para o diálogo, o respeito, o senso de humanidade e a humildade"

O dentista e CEO sempre arranjou um tempo na rotina para a prática esportiva. Segundo ele, a luta o ajuda muito na concentração das tarefas diárias e resolução de problemas e conflitos dentro da empresa. João é faixa preta no esporte e chegou a competir profissionalmente, já tendo conquistado o campeonato brasileiro e o terceiro lugar no campeonato sul-americano. "Muitos valores são aplicados nos treinamentos, como ter resiliência, saber pensar sob

pressão e ter a capacidade de se superar a cada instante. Essas habilidades acrescentam muito na minha prática de gestão na franqueadora", afirma João, que tem no esporte uma paixão.

Poker – Leonardo dos Anjos, diretor de franquias da Anjos Colchões e Sofás

"Exige muita paciência e é preciso tomar decisões difíceis"

Jogar Poker é o hobby do diretor de franquias da Anjos Colchões e Sofás, rede que atua há 34 anos na produção de sofás e colchões. Toda semana, Leonardo dedica um tempo para realizar as suas jogadas, apesar do momento de distração é através da partida que ele estimula a sua paciência, analisa probabilidades e exercita a tomada de decisões. "É um jogo que exige muita paciência, é preciso entender os movimentos das pessoas e é um jogo de probabilidades que normalmente você precisa tomar algumas decisões difíceis ao longo da partida, e no dia a dia corporativo é exatamente da mesma forma", explica Anjos.