

➔ EDITORIAL

## Soluções além das paredes da empresa

O que você pode aprender sobre empreendedorismo quando não está trabalhando? Essa foi a reflexão que o Explorar, aqui ao lado, com os insights da empreendedora Fernanda Berté, do Brita e do Sofia Karaokê, me trouxe. Ela traça um paralelo entre correr uma maratona, feito conquistado por ela no último fim de semana, e comandar um negócio. E é interessante ver o quanto lições valiosas sobre os negócios podem estar escondidas, justamente, em um momento de pausa.

Muitas vezes, quem empreende tem essa sensação de ser engolido pelas inúmeras facetas que acompanham comandar um negócio. Criatividade, gestão de equipe, controle financeiro, tendências de mercado: são muitas as frentes que ocupam quem empreende, especialmente pessoas à frente de negócios menores. E a cilada nessa dinâmica pode estar em achar que todas as soluções para essas diferentes questões da rotina empreendedora vão ser solucionadas apenas ali, no escritório, na cozinha, no balcão.

Fernanda mostra que correr trouxe lições valiosas para o dia a dia dela enquanto empreendedora, inclusive apresentou o valor da pausa. Descansar é fundamental para um atleta de alta performance, em qualquer esporte. Evita lesão e garante um bom rendimento a longo prazo. Nos negócios, não é diferente. Buscar inspiração fora do ambiente da tua empresa pode ser aquele impulso que está faltando para encontrar as melhores soluções. Abrir horizontes e ter disponibilidade para aprender em diferentes lugares pode ser fundamental para a corrida empreendedora.

ISADORA JACOBY  
@isajacoby

➔ EXPLORAR

# O que correr uma maratona e empreender tem em comum



ARQUIVO PESSOAL/JC

Fernanda Berté, empreendedora à frente do Brita e do Sofia Karaokê

Fernanda Berté é empreendedora à frente do Brita Bar e do Sofia Karaokê e maratonista. No último fim de semana, correu pela primeira vez os 42 quilômetros da Maratona Internacional de Porto Alegre. Para ela, corrida e empreendedorismo têm muito mais em comum do que parece. Confira os insights da empreendedora:

### 1 – Ajuda de bons profissionais

Na empresa, as pessoas que fazem a gestão junto contigo precisam complementar habilidades que, muitas vezes, a gente não consegue dar conta sozinho.

Na corrida é igual: ter professores experientes, fisioterapeutas ou uma boa orientação faz o caminho ser muito melhor, menos sofrido e evita erros que custam caro lá na frente.

### 2 – Respeite o descanso

Existe uma ideia de que resultado vem só de muito esforço, mas isso não é verdade. Na corrida, o descanso é superimportante para recuperar e evita o desgaste do corpo. No empreendedorismo, parar um pouco, tirar férias ou até desacelerar em determinados momentos pode ser essencial pra voltar melhor, com clareza e evitar esgotamento.

### 3 – Organização e rede de apoio

Tanto empreender quanto se preparar pra uma prova longa exigem muito tempo da nossa vida pessoal. Por isso, contar com pessoas que apoiem esse processo, como família, amigos, equipe, sócios, faz muita diferença. **Ninguém constrói uma empresa ou termina uma maratona completamente sozinho**, a gente sempre precisa de outras pessoas.

### 4 – Resiliência

Para mim, a resiliência não é aprender a sofrer o tempo todo. É entender que momentos difíceis existem. Às vezes, é preciso parar, repensar a rota, dar dois passos para trás para conseguir avançar.

Na corrida, isso evita lesões por excesso de treino. Nos negócios, pode significar reduzir custos, mudar estratégias ou atravessar uma fase difícil para colher resultados melhores lá na frente.

Empreender e correr me ensinam todos os dias que não é sobre velocidade o tempo inteiro. É sobre constância, adaptação e continuar mesmo quando o processo fica difícil. Porque, no fim, tanto nos negócios quanto na corrida o objetivo é chegar mais longe e não mais rápido.

## Geração-e

## LISTA: 10 hamburguerias para conhecer em Porto Alegre

Na última semana, foi celebrado o Dia Mundial do Hambúrguer. Hamburguerias temáticas, opções veganas e vegetarianas e, até mesmo, comida japonesa estão entre as diversas opções na Capital quando o assunto é um dos lanches mais amados do mundo. O 28 de maio já passou, mas sempre é tempo de comer um bom hambúrguer. Por isso, aponte a câmera para o QR Code ao lado e confira a lista com 10 hamburguerias para conhecer em Porto Alegre.



INSTAGRAM/REPRODUÇÃO/JC



ISADORA JACOBY  
Editora-assistente  
@isajacoby



JÚLIA FERNANDES  
Repórter  
@eujuliafernandes



DENER PEDRO  
Estagiário  
@denerpedro\_



GUSTAVO MARCHANT  
Estagiário  
@marchxnt

Editor-chefe:  
Guilherme Kolling

Projeto gráfico:  
Luís Gustavo  
Van Ondheusden