

# Divã da pandemia

Empreendedores contam suas estratégias para afastar a ansiedade, evitar o *burnout* e se manter produtivos em meio ao caos

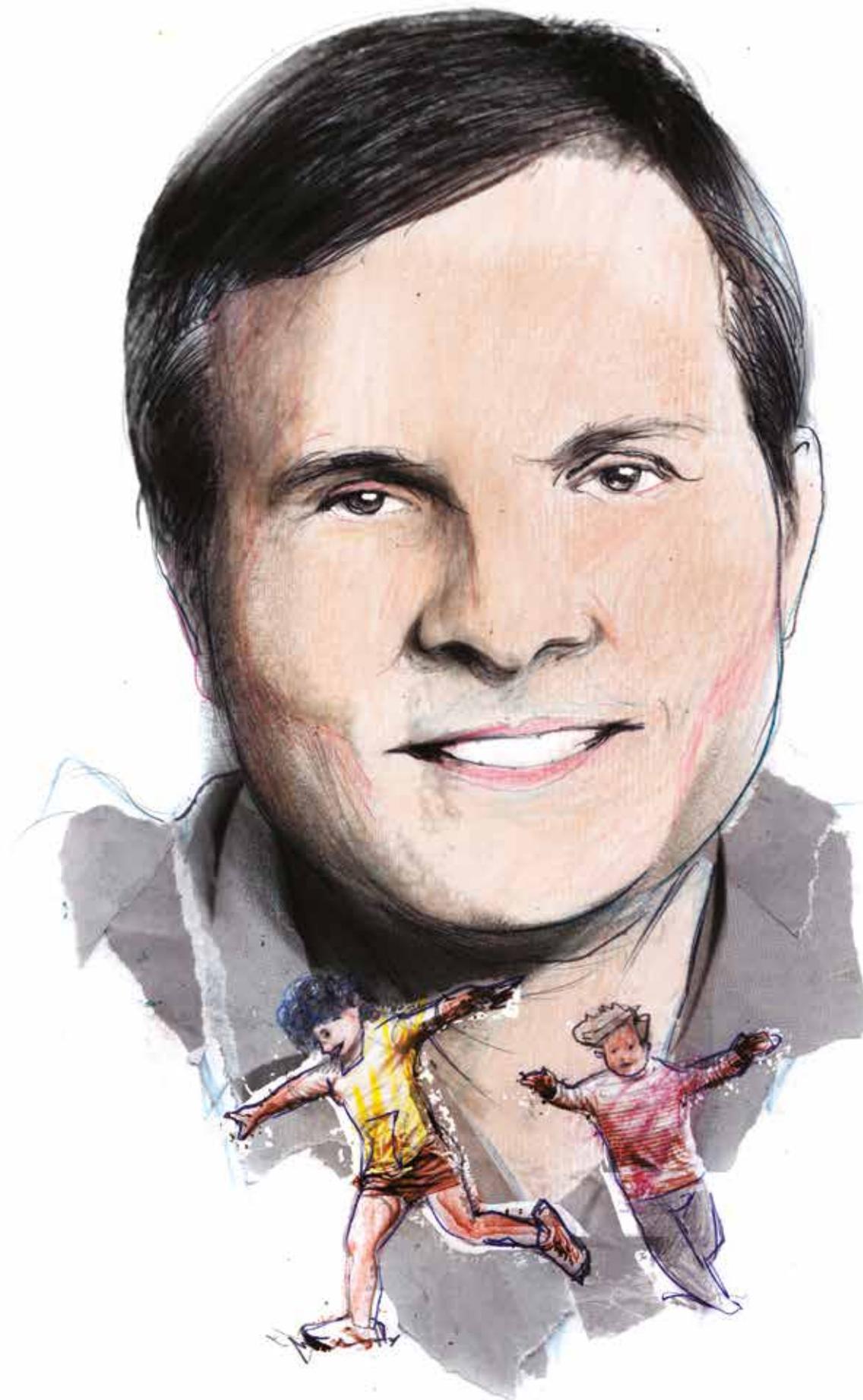
TEXTO MAURO SILVEIRA FOTOS ZÉ OTAVIO

Alguns veem as vendas despencar e têm medo de precisar fechar as portas. Outros se surpreendem com o aumento da demanda, e passam a se culpar pelo sucesso. E há quem encontre novos caminhos para sobreviver. Em comum, todos sofrem com o temor do contágio, a pressão por resultados e a impossibilidade de prever o futuro. Nunca foi tão difícil ser um empreendedor. Em um cenário de isolamento social e crise econômica, ele não só precisa cuidar de si mesmo e da sua família, mas também assegurar o bem-estar dos colaboradores. Nesse cenário, manter a saúde mental é um desafio diário.

“Há aqueles que se retraem e apresentam uma queda importante de produtividade, e os que ficam mais agitados e trabalham intensamente”, afirma Fernanda Thees, fundadora da Loite Desenvolvimento Profissional e especialista em *coaching*. “Os dois extremos são ruins e tiram a pessoa do seu eixo emocional. É necessário buscar alternativas que ajudem a eliminar o estresse, aceitar a nova realidade e ter forças para repensar a empresa.” Terapia, *coaching*, meditação, atividades físicas e voluntariado são algumas das opções disponíveis para fundadores que querem afastar a ansiedade e evitar o *burnout*. “O empreendedor precisa ter serenidade, aceitar que o mundo mudou e entender que será preciso ressignificar a relação com clientes, parceiros e empregados”, diz

Betania Tanure, fundadora da Betania Tanure Associados, especializada em desenvolvimento empresarial. Na hora de lidar com funcionários desgastados, é preciso ter tranquilidade e transparência. “O diálogo claro, equilibrado e sem segundas ou terceiras intenções é o melhor remédio para evitar inconsistências entre o discurso e a prática”, diz Betania.

Conscientes da necessidade de manter a cabeça no lugar, muitos empreendedores têm procurado ajuda profissional – para si mesmos e para os colaboradores. Prova disso é o aumento da procura por plataformas de saúde mental online que atendem o universo corporativo. A ZenKlub, por exemplo, viu sua receita crescer 400% nos últimos três meses. O segmento corporativo, que representava 15% do faturamento no início do ano, hoje responde por 35%. “Disponibilizar suporte psicológico para seus profissionais era um tabu para muitos empresários, mas agora eles estão tratando essa necessidade como prioridade máxima”, diz o fundador Rui Brandão. Ao delegar essa tarefa para uma empresa especializada, o dono do negócio encontra mais tempo para buscar as práticas que vão garantir a manutenção da sua saúde mental. Assim como fizeram os cinco empreendedores dessa reportagem, que contam em primeira mão como é se manter sereno em meio ao caos.



## CUIDADO ESPECIAL

PEDRO CHIAMULERA, DA CLEARSALE: PARA MANTER A SAÚDE MENTAL NA PANDEMIA, ELE DECIDIU TOMAR CONTA DE DOIS MENINOS DO PROGRAMA FAMÍLIA ACOLHEDORA

## Ajuda para quem precisa

“Para enfrentar a pandemia e manter a minha saúde mental, decidi me concentrar naqueles que precisam de ajuda para sobreviver. Encontrei a paz e a serenidade que preciso em dois meninos de 2 anos que eu e minha mulher, Lie, acolhemos em casa no final de abril. Eles fazem parte do Programa Família Acolhedora, do Instituto Fazendo História. Estou cuidando deles com o mesmo carinho que dedicamos aos meus filhos Caio, de 14 anos, Mila, 12, e Ania, 9. Soubemos que alguns funcionários que trabalhavam no abrigo onde eles moravam tinham sido contaminados pela covid-19 e chegamos à conclusão de que nossa casa seria o lugar mais seguro para eles. Enquanto não surge uma família para adotá-los, podemos hospedá-los por até 18 meses. Sou naturalmente otimista, e cuidar dessas crianças me faz acreditar que o mundo vai sair melhor dessa crise. No dia a dia, o trabalho tem sido intenso. Tenho 2 mil funcionários e acabo de contratar mais 300 para atender à demanda. O isolamento social provocou o crescimento do e-commerce e, com isso, aumentou a procura pelos nossos serviços de combate a fraudes. Toda a equipe está trabalhando de casa. Qualquer funcionário pode ligar para conversar comigo, tirar dúvidas sobre o negócio e falar de sua vida pessoal. A pandemia mostrou que não devem existir barreiras hierárquicas. Já fizemos uma festa virtual, e o pessoal adorou. Toda semana acontece a Terça-Feira da Parada, quando nos reunimos para conversar. Num desses encontros virtuais, aproveitei para contar tudo o que estava fazendo em casa para manter a mente saudável. As crises e os desafios fazem parte da minha rotina desde que era atleta e representei o Brasil na Olimpíada de Barcelona e na de Atlanta. Competi nas provas de 110 e 400 metros com barreira. No empreendedorismo, continuei correndo e passando por cima dos obstáculos que iam surgindo. Essa crise não vai ser diferente.”

**Pedro Chiamulera,**  
56 anos, ClearSale, São Paulo (SP)

## Psicólogos online

“A crise do novo coronavírus despertou em mim um sentimento de culpa. Tive a sensação de estar sendo oportunista, de me aproveitar de uma tragédia sanitária para ganhar dinheiro. A Nave.rs é uma empresa de soluções digitais que contribui para o processo de inovação dos clientes. Por conta da crise, passamos a ser procurados por muitas empresas querendo dar início ao seu processo de transformação digital. E isso fez eu me sentir mal. Recorri à terapia para entender o que estava acontecendo comigo. Percebi que minha empresa já vinha se preparando para crescer antes do surgimento da pandemia. Eu não estava tirando proveito da situação, e sim ajudando meus clientes a se prepararem para o período pós-covid. A terapia tem sido tão importante neste momento que eu e meus dois sócios, Felipe Adamoli e João Pedro Bretanha, decidimos oferecer esse benefício à nossa equipe. Atualmente, 29 dos 40 funcionários são atendidos por psicólogos online. O objetivo é estender esse benefício a 100% do time até o final do ano. Falo abertamente das minhas dúvidas e receios para os funcionários, e enfatizo que é normal sentir insegurança nesse momento. Temos uma cultura interna que valoriza as celebrações e as dinâmicas de grupo. Para isso não se perder, precisei adotar ações criativas. Uma delas foi enviar um *pack* de cerveja para a casa de cada funcionário e fazer uma happy hour à distância. Toda semana, nós disputamos jogos online para descontrair. Na Páscoa, todos receberam ovos na segurança de suas residências. E mantive a tradição de presentear os aniversariantes. A expectativa para este ano é alcançar um crescimento de 30% no faturamento. Devemos contratar mais 35 profissionais até dezembro. Como a empresa está num ótimo ritmo de trabalho, não existe pressão ou obrigação para retornar ao escritório. Vamos manter o home office enquanto for preciso.”

**Matheus Danemberg,**  
26 anos, fundador da Nave.rs, Pelotas (RS)



### SUCESSO EM PAZ

MATHEUS DANEMBERG, DA NAVE.RS: ELE RECORREU À TERAPIA PARA ACABAR COM A CULPA QUE ESTAVA SENTINDO POR VER SUA EMPRESA FAZER SUCESSO DURANTE A CRISE

**MENTE QUIETA**

MARIANA GALVÃO, DA VERO LATTE GELATO: 35 MINUTOS DE YOGA TODOS OS DIAS PARA MANTER A TRANQUILIDADE, ENQUANTO FAZ A TRANSFORMAÇÃO DIGITAL DA SUA SORVETERIA

## Adeus, pessimismo

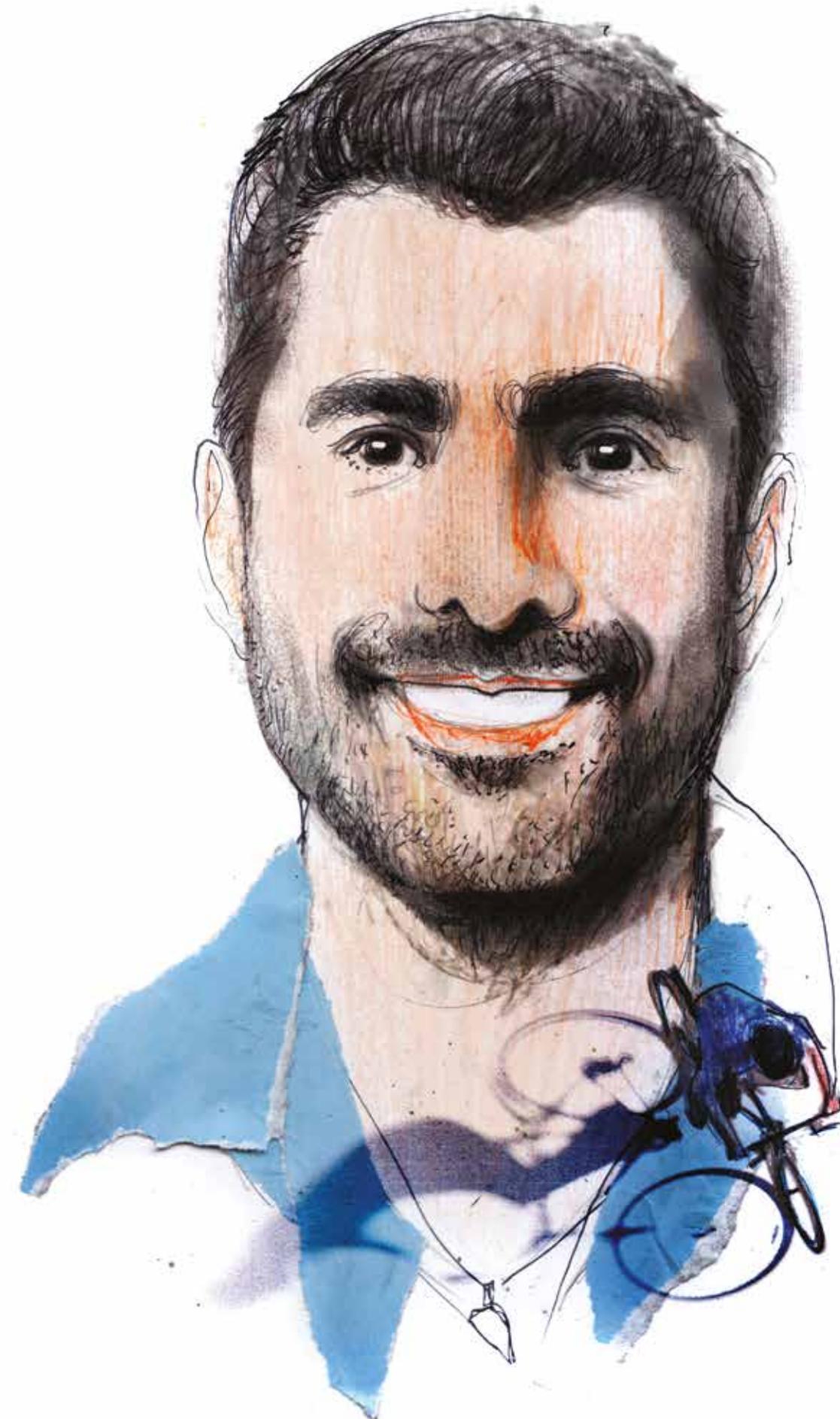
“Nunca tive medo de mudanças. Acho que isso está me ajudando a lidar melhor com esse momento. Sou formada em Direito e durante dez anos atuei como advogada. Em 2009, fiz especialização em governança corporativa na London School of Economics. Quando retornei ao Brasil, percebi que não estava feliz com minha carreira. Participei de um processo de *coaching* que durou dois anos, e descobri que tinha perfil para empreender. Larguei a advocacia, virei chef de cozinha e me especializei em confecção de sorvetes na Carpigiani University em Bolonha, na Itália. Em 2015 inaugurei a Vero Latte Gelato, que produz sorvetes artesanais finos com sabores exclusivos. Os negócios iam bem até a pandemia surgir. Tinha três pontos de venda em shoppings: decidi fechar um deles e suspender a operação dos outros dois. Desliguei três funcionários e mantive os outros 14. Com esse time, comecei a explorar outros canais, e deu certo. As vendas no setor de delivery deram um salto de 100% em abril, em relação a dezembro, tradicionalmente o mês mais quente do ano. Já as vendas para supermercados e empórios aumentaram 40%. Com isso, acredito que seja possível crescer até 40% neste ano. Isso não significa que estou imune à crise. Às vezes é difícil não me deixar sufocar pelo pessimismo das pessoas, nesse momento dramático para o país e o mundo. Para manter o equilíbrio emocional, faço 35 minutos de yoga diariamente. Além disso, repasso tudo o que aprendi no *coaching*, como avaliar com clareza as opções que tenho e tomar decisões baseadas em dados concretos e naquilo em que acredito. Diariamente entro em contato com os funcionários, tanto os que estão na produção quanto aqueles que foram para o home office. Explico quais são as prioridades e as medidas que pretendo tomar para manter a empresa. Formei um grupo de WhatsApp para uma comunicação mais ágil, e envio links para aulas de meditação.”

**Mariana Galvão**, 39 anos, fundadora da Vero Latte Gelato, São Paulo (SP)

## Medo e aventura

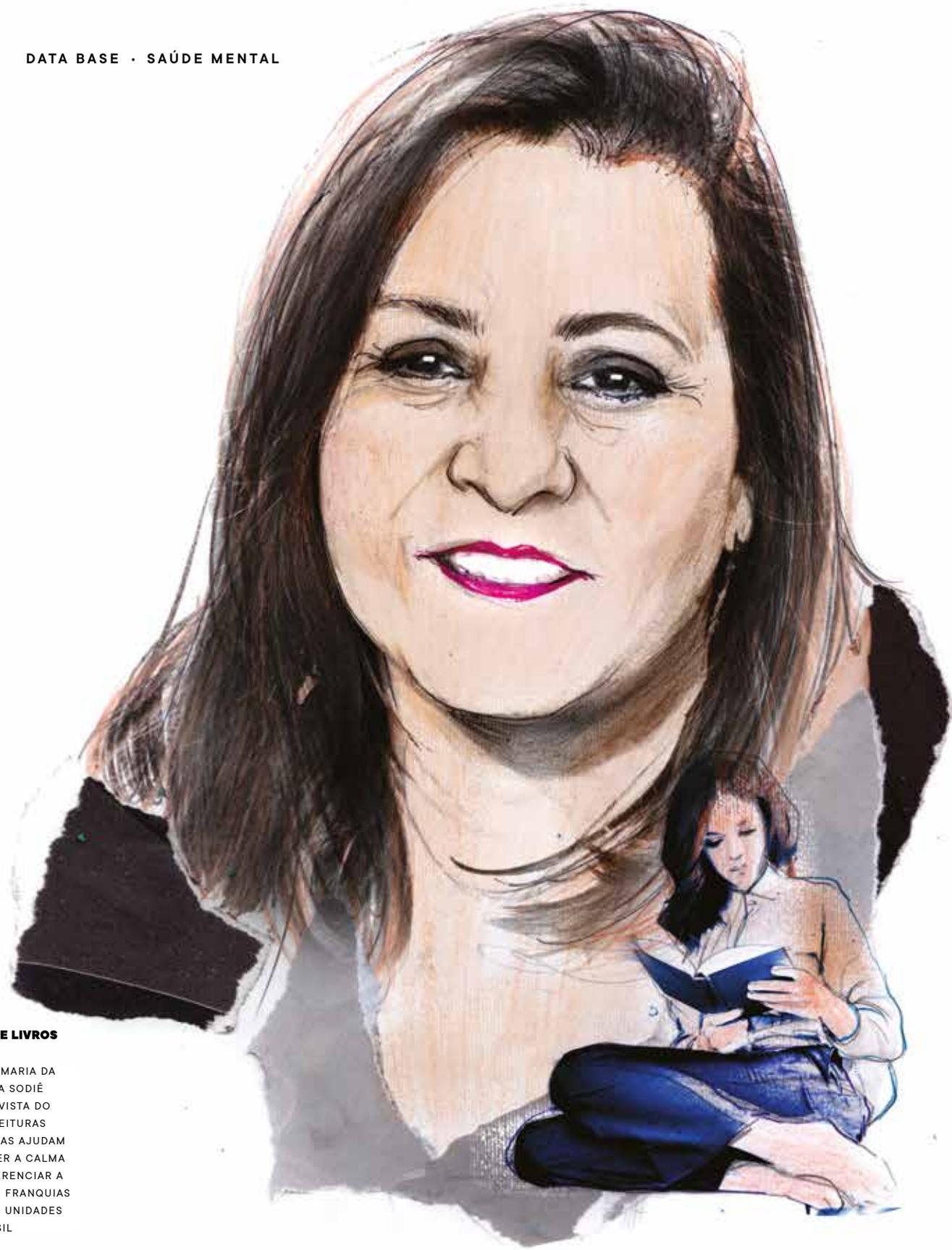
“Tenho muito medo de duas coisas. Uma é que meu pai de 78 anos pegue o vírus. A outra é ver algum funcionário meu contaminado. Dos 65 empregados da Confiance Medical, 20 são do setor de produção. Dividi esse grupo em duas equipes que trabalham em dias alternados, para que possam manter um distanciamento físico adequado. E, para que não se exponham no transporte público, a empresa banca as viagens com motorista de aplicativo. Os demais empregados seguem em home office. Como minha empresa fabrica equipamentos de videocirurgia, estamos sofrendo com o adiamento das cirurgias eletivas. Conseguimos bater nossas metas até o mês de abril, mas, a partir de maio, com os hospitais focando nos pacientes com covid-19, a expectativa é termos uma queda de 50% no faturamento. Para conseguir me desligar de tudo isso, passei a pedalar todos os dias, sempre em cidades diferentes, mas sem desrespeitar o isolamento social. Uso um aplicativo e um equipamento acoplado à minha bicicleta para fazer esses passeios virtuais, que simulam ladeiras, curvas e praças de capitais como Londres e Nova York. Além de fazer bem à minha saúde mental, a atividade ajuda a me exercitar, pois é preciso imprimir esforço, potência e velocidade diferentes para cada situação. Nos últimos dois meses, perdi cinco quilos, melhorei a parte respiratória, ganhei mais disposição e o sono ficou mais relaxado. Acordo cedo e com mais energia para trabalhar. Para manter os funcionários tranquilos e focados, procuro deixar todos informados sobre os resultados da empresa e as expectativas para o futuro. A área de recursos humanos envia diariamente para a equipe dicas de leituras e de aplicativos de exercícios físicos. E uma psicóloga liga para a casa dos colaboradores para saber como estão se sentindo e dar orientações para manter a mente saudável.”

**Cristiano Mendes Brega**, 44 anos, fundador da Confiance Medical, Rio de Janeiro (RJ)



### PEDALAR É PRECISO

CRISTIANO MENDES BREGA, DA CONFIANCE MEDICAL, QUE PRODUZ EQUIPAMENTOS PARA VIDEOCIRURGIAS: PASSEIOS VIRTUAIS DE BICICLETA PARA CUIDAR DO CORPO E DA MENTE

**ONDAS E LIVROS**

CLEUSA MARIA DA SILVA, DA SODIÊ DOCE: VISTA DO MAR E LEITURAS CLÁSSICAS AJUDAM A MANTER A CALMA PARA GERENCIAR A REDE DE FRANQUIAS COM 315 UNIDADES NO BRASIL

## Pé na areia

“Moro no Guarujá, no litoral paulista. Sempre gostei de caminhar descalça e sentir a areia sob meus pés. Era assim que recarregava minhas energias diariamente, até a pandemia do novo coronavírus surgir. Agora passo horas na janela do meu apartamento, observando o mar e ouvindo o som das ondas indo e vindo. Descobri que, dessa maneira, consigo encontrar a tranquilidade que preciso para tocar os negócios. Outro jeito de relaxar é mergulhar na leitura – na quarentena, andei lendo *Crime e Castigo*, de Fiódor Dostoiévski, e a biografia do líder da Revolução Russa de 1917, Lenin. Quando a pandemia começou, em março, fiquei muito assustada, porque não tínhamos muitas informações sobre como agir. Passei muitas noites em claro pensando nas minhas responsabilidades como franqueadora. A Sodiê Doces tem 315 unidades no Brasil e uma em Orlando, nos Estados Unidos. É meu dever fazer tudo ao meu alcance para garantir o bem-estar dos franqueados e suas famílias. Mas, para minha surpresa, as vendas não caíram tanto como eu imaginava. Os consumidores estão angustiados, e nada como se presentear com uma sobremesa para ganhar novo ânimo, não é mesmo? As vendas nas lojas tiveram uma queda de 25%, mas o sistema de delivery, que representava 5% das vendas, agora responde por 40%. Em plena quarentena, vendemos uma franquia para Manaus, no Amazonas, e vamos inaugurar quatro lojas ainda neste ano. Em julho, será a vez da unidade piloto da Sodiê Salgados, nosso novo negócio. E, em agosto, abriremos nossa segunda loja em Orlando. Não podemos ficar parados. Para ajudar os franqueados, ofereci uma isenção de dois meses nos royalties para fundo de propaganda. Faço reuniões online diárias com minha equipe, e mandamos vídeos motivacionais para que todos possam acreditar que vamos vencer mais essa crise. Meu maior desejo é sair do confinamento, ver a vida voltar ao normal e sentir de novo a areia sob os meus pés.”

**Cleusa Maria da Silva**, 53 anos, São Paulo e Boituva (SP)