

*Em busca do ritmo*

---

# PERFEITO

---



ROBERTO VILELA



**ROBERTO VILELA**

**EM BUSCA DO  
RITMO PERFEITO**

**1ª EDIÇÃO**

**BLUMENAU  
JOSÉ ROBERTO VILELA PEREIRA  
2017**

**Editor:**

Roberto Vilela

**Capa e Ilustrações:**

Maicon Ricardo Vilela Del-Pino

*Copyright 2017*

*Todos os direitos reservados.*

*Proibida a reprodução total ou parcial.*

*Os infratores serão punidos na forma da lei.*

V699e Vilela, Roberto

Em busca do ritmo perfeito / Roberto Vilela. - 1. ed. -  
Blumenau: Edição do autor, 2017.

99 p.

ISBN: 978-85-923012-0-0

1. Administração 2. Empreendedorismo 3. Gestão de  
carreira 4. Consultoria |. Título

CDD:658

# SUMÁRIO

Em busca do ritmo perfeito .....	7
Definindo os objetivos .....	9
Treinos .....	15
Suplementação .....	20
Escolhendo a equipe .....	26
Definindo a quilometragem .....	32
5K .....	38
10K .....	43
21K .....	64
Maratona .....	69
Novos desafios .....	76
Planejamento .....	81
Pódio .....	91
O ritmo perfeito depende de você .....	97
Depoimentos .....	99



## PREFÁCIO

# EM BUSCA DO RITMO PERFEITO

Desde que conheci o Roberto, me chamou a atenção sua determinação, foco e busca pela perfeição. Quando decide realizar algo, tenho certeza de que dará o melhor e conseguirá atingir o objetivo. Foi assim quando nos conhecemos, durante uma entrevista para uma vaga de trabalho, quando ainda atuava em uma empresa de seleção estratégica e ele como engenheiro químico.

Quando nossa relação ainda era estritamente profissional, a dedicação dele se destacava e continuou assim depois que nos aproximamos e decidimos compartilhar nossos sonhos, tanto na carreira quanto na vida pessoal. Sempre achei que tinha um perfil incrível para a área de consultoria e não me surpreendi com o empenho dele quando fundamos nossa empresa, porque sabia que ele daria conta do recado. Juntos, conseguimos consolidar planos e atingir nossa meta.

Percebemos que linkar tudo o que a corrida trouxe para nós com os desafios profissionais tinha tudo a ver. Assim surgiu a palestra Corrida pelo Sucesso, em que o Roberto compartilha as experiências das provas e mostra de que forma essa atividade traz lições para o mundo corporativo.

Ele já havia praticado uma série de esportes, mas se sentia incomodado quando dependia da agenda de outras pessoas ou do próprio clima para praticar. Foi quando começou a correr e se identificou com a prática.

Assim que encarou esse novo desafio, procurou orientação técnica para aperfeiçoar seus treinos. A dieta regrada que o fez perder cinco quilos no primeiro mês e os treinos sempre cumpridos de acordo com as tabelas que receberam foram ações que passaram a fazer parte da nossa rotina. O impacto, claro, foi bastante visível em nossa família e nos trouxe mudanças na rotina. Uma das



coisas mais importantes foi a melhora na alimentação, hoje muito mais saudável para todos.

Em *Busca do Ritmo Perfeito* é, sem dúvidas, reflexo também de nossas vivências pessoais. Nestes anos em que atuamos e vivemos juntos, aprendemos a separar questões de casa e do trabalho, encaramos desafios presentes na maioria das empresas familiares, tivemos maturidade para conduzir os negócios, o casamento, a vida em família. As palestras e consultorias da Mega, de certa forma, são resultado daquilo que vivemos em nossa rotina de empreendedorismo e gestão, das nossas atitudes que foram certeiras para o crescimento da empresa.

Não é fácil conduzir todas estas esferas. São desafios comuns também para nossos clientes. Mas juntos, cada um naquilo que melhor sabe fazer, conseguimos atingir um ponto de equilíbrio, alcançar o sucesso, planejar novas etapas, administrar todas as questões que envolvem nosso dia a dia.

Este livro é mais do que um projeto profissional. Faz parte de um sonho de vida que compartilhamos. Quando soube que estava grávida, lembro que o Roberto me falou: “Já plantei uma árvore, vou ter um filho. Agora só falta escrever um livro”. É com orgulho e alegria que compartilho desse sonho que está se concretizando. Tenho certeza de que juntos fizemos a diferença e somos mais fortes nessa busca pelo ritmo perfeito, que está cada vez mais próximo.

*Berenice Cristina Buerger*  
*Sócia-proprietária da Mega Empresarial e esposa de*  
*Roberto Vilela*

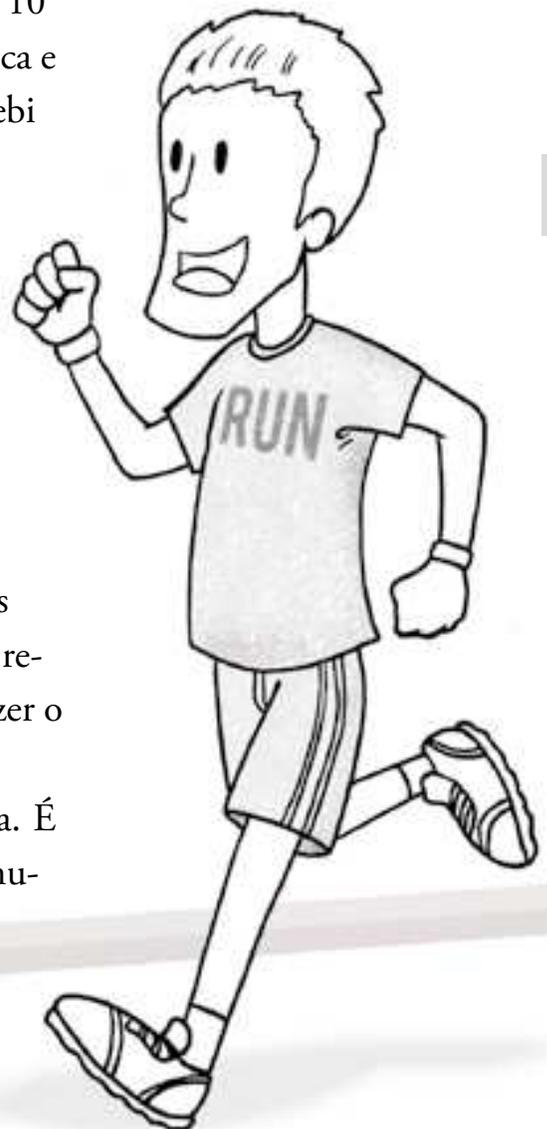
## CAPÍTULO 1

# DEFININDO OS OBJETIVOS

Eu odiava corrida. Passava longe dela mesmo na época em que pratiquei outros esportes, quando era escoteiro ou fazia academia. Nos treinos, trocava o tempo de esteira por bicicleta. Porém, um dia isso mudou. Em 2010, quando há mais de 10 anos já havia saído da área de engenharia química e me aventurado na consultoria empresarial, recebi um convite.

Começou com uma ação social. Ocorreria em algumas semanas a Corrida contra o Câncer de Mama, promovida pela Cia Hering e como a causa era nobre, resolvi me aventurar. Eram sete quilômetros e acreditei que poderia completar a prova com tranquilidade. Mas ser competitivo sempre traz um quê a mais. Neste evento apenas quem completasse a prova em até 45 minutos receberia medalha. Decidi então que precisava fazer o percurso dentro desse tempo estimado.

Este foi o meu primeiro objetivo na corrida. É engraçado olhar pra trás e perceber como eles mudaram ao longo destes sete anos e como a definição de um propósito é essencial para a evolução. E aqui já não estou falando



somente de esporte.

Engenheiro químico por formação, atuei durante um bom tempo em indústrias e mesmo ocupando cargo de gerência, não costumava lidar com questões ligadas à gestão de pessoas. Há 20 anos, inclusive, poucas eram as empresas que se preocupavam com isso. No entanto, sempre gostei de escrever e de falar e assumi naturalmente papéis de liderança. E foi graças à visão estratégica da minha esposa, Berenice, que resolvi mudar totalmente de área. Aqui, a definição do que eu queria para o futuro (e do que nós queríamos, a partir do momento em que decidimos dividir a casa e o trabalho), foi fundamental. Decidimos juntos abrir a Mega Empresarial, oferecendo serviços de consultoria e seleção estratégica.

O primeiro objetivo que tracei para o meu negócio foi a conquista de clientes estratégicos. Mais do que tornar a empresa rentável, era preciso que ela fosse conhecida. E foi graças ao relacionamento que nós tínhamos com gestores e diretores de empresas da região do Vale do Itajaí (SC) que conseguimos, já nos primeiros anos, estabilizar o negócio. A primeira nota fiscal que emitimos foi para uma das multinacionais mais impactantes da região, prova de que estávamos no caminho certo.

Em contrapartida, credibilidade e referência também sempre fizeram parte dos meus objetivos na corrida. A vivência no esporte e nos negócios é fundamental para conquistá-las. É um processo longo, contínuo e de muitos percalços. Justamente por isso que exige planejamento sempre. Não adianta pensar que traçar objetivos é algo exclusivo de quem está começando e que basta parar uma vez para analisar aonde se quer chegar.

No esporte e nos negócios, adotar um comportamento estático em um ambiente dinâmico é certeza de fracasso. O objetivo é o primeiro passo de qualquer coisa. Não planejei minhas primeiras corridas e o preço disso foi ver gente com quem ou convivia, ou que pensava ser sedentário, chegar na minha frente.

## **FRACASSO + GATILHOS + NOVOS OBJETIVOS**

Sou corredor amador e, como tal, levei um tempo para entender a importância da mudança de hábitos alimentares, o planejamento de treinos, a per-