

CAROL BARCELLOS

Nova edição
ampliada e
atualizada

QUEBRANDO OS LIMITES

Como superar desafios na vida

 Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

CAROL BARCELLOS

QUEBRANDO OS LIMITES

Como superar desafios na vida

Nova edição ampliada e atualizada



Planeta

TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

Copyright © Carol Barcellos, 2016
Copyright © Editora Planeta do Brasil, 2016, 2022
Todos os direitos reservados.

Preparação: Ana Clemente e Renata Del Nero
Revisão: Carla D. Fortino, Luiz Pereira e Marina Castro
Diagramação: Vivian Oliveira
Capa: Departamento de Criação da Editora Planeta do Brasil
Imagem de capa: Ari Kaye

DADOS INTERNACIONAIS DE CATALOGAÇÃO NA PUBLICAÇÃO (CIP)
ANGÉLICA ILACQUA CRB-8/7057

Barcellos, Carol
Quebrando os limites: como superar desafios na vida / Carol Barcellos. - 2. ed. -
São Paulo: Planeta, 2021.
176 p. : il.
ISBN 978-65-5535-613-7
1. Esportes. 2. Esportes radicais - Instrução e ensino - Brasil I. Título
21-5402 CDD 796.50981

Índice para catálogo sistemático:
1. Esportes

 Ao escolher este livro, você está apoiando o
manejo responsável das florestas do mundo

2022
Todos os direitos desta edição reservados à
EDITORA PLANETA DO BRASIL LTDA.
Rua Bela Cintra, 986 – 4º andar
01415-002 – Consolação
São Paulo-SP
www.planetadelivros.com.br
faleconosco@editoraplaneta.com.br

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO	11
INTRODUÇÃO	13
CAPÍTULO 1 NECESSIDADE E PAIXÃO: FONTES DE MOTIVAÇÃO	17
CAPÍTULO 2 MARATONA: O PRIMEIRO DESAFIO	27
CAPÍTULO 3 POLO NORTE: NA RAÇA E NO SACRIFÍCIO	39
CAPÍTULO 4 A ARTE DE SER LEVE	51
CAPÍTULO 5 O MEDO NOSSO DE TODO DIA	59
CAPÍTULO 6 COMO ULTRAPASSAR OS LIMITES	69
CAPÍTULO 7 A DESCOBERTA DA FÉ	81
CAPÍTULO 8 O PRAZER DE TREINAR	89
CAPÍTULO 9 O TAL DO FLUXO	99

CAPÍTULO 10 SABER QUANDO DESISTIR	107
CAPÍTULO 11 TRABALHO EM EQUIPE	115
CAPÍTULO 12 CONCLUSÃO	123
AGRADECIMENTOS	127
TREINO PARA ULTRAMARATONA	131
CAPÍTULO 13 INTRODUÇÃO À NOVA EDIÇÃO	139
CAPÍTULO 14 RECOMEÇO	145
CAPÍTULO 15 DESTEMIDAS – A BUSCA DE UM PROPÓSITO NA VIDA	155
CAPÍTULO 16 MINHA COPA DO MUNDO (FINALMENTE) CHEGOU	161
CAPÍTULO 17 OS JOGOS OLÍMPICOS DA PANDEMIA E SEUS PERSONAGENS	169



TRECHO ANTECIPADO PARA DIVULGAÇÃO. VENDA PROIBIDA

CAPÍTULO 1

Necessidade e paixão: fontes de motivação

A stylized globe icon with horizontal lines, positioned to the left of the main title text.

Sempre dependi de desafios. É o que me move e me faz querer buscar o melhor todos os dias. Ter metas, sentir o movimento da mudança, a melhoria, o novo. Um dos meus grandes prazeres é saber que estou fazendo algo hoje que vai refletir no amanhã, que vai representar uma evolução no meu cotidiano.

Cresci assistindo aos meus pais lutarem por tudo aquilo que queriam. Na minha casa, tudo sempre foi conquistado com muito esforço. E meus pais me mostraram como se faz isso diariamente.

Minha mãe é a mulher mais guerreira que já conheci. Não foi uma questão de opção, de estilo de vida, mas uma necessidade. Certa vez, numa palestra do técnico de vôlei Bernardinho, ele definiu de uma forma bem simples as fontes de motivação: necessidade e paixão. A da minha mãe veio por necessidade: aos 20 anos, com dois filhos, largou a faculdade e foi trabalhar. Ela e a minha avó Vânia – que seguiu trabalhando até os 70 anos – são as minhas grandes referências.

Cresci vivendo a despedida. Todo dia eu ouvia: “Estou indo trabalhar”. Claro que sentia falta. São poucas as

lembranças de momentos que dividimos em família que guardo da infância e da adolescência. Mas hoje entendo e sinto orgulho. Minha mãe se separou do meu pai quando eu tinha 3 anos. Casou-se novamente com quem eu chamo de pai.

Meus pais sempre disseram que a educação era a única herança que poderiam nos dar. Achava que era papinho de pai, aquele sermão chato, recorrente. O esporte ficou em segundo plano porque, acima de tudo, eu tinha que estudar.

Tudo o que sou hoje tem relação com o passado e com meus pais. Herdei o espírito aventureiro do meu pai, que viaja o mundo de moto. Nunca vou esquecer a viagem em que passamos um mês cruzando o Nordeste de carro. Dali já vinha o espírito aventureiro, desbravador. Ele sempre nos passou a vontade de sair por aí e explorar o desconhecido. Mas também nos ensinou a ter uma postura de humildade diante do que não conhecemos, de respeito por outras culturas.

Minha mãe sempre se preocupou com alimentação saudável e me mostrou um estilo de vida que adotei. Durante toda a sua vida, ela acordou às 5h30 para nadar, malhar, transpirar. Ainda que estivesse trabalhando como uma louca, não abria mão de cuidar de si. Nunca foi de usar maquiagem, mas se preocupava em estar bem por dentro. Era vaidosa, mas a beleza tinha que vir de dentro e ficar transparente.

Cresci na Tijuca, bairro da Zona Norte do Rio de Janeiro. Aos 15 anos, fui para os Estados Unidos fazer intercâmbio. Morei lá por um ano, estudando em uma escola americana e aprendendo a falar inglês. Foi algo que meus pais planejaram desde que eu era criança e um momento para o qual se programaram. Fiz parte da equipe de natação da escola. Já tinha tomado gosto pela resistência, nadava

provas de 1.500 metros livre. Voltei para o Brasil e cheguei a dar aula particular de inglês para ganhar uma graninha. Parei de trabalhar porque precisava estudar para o vestibular. Cursei jornalismo na Universidade Federal Fluminense – meu pai falou a vida inteira que faculdade particular não era opção.

Fiz vários estágios até participar do processo de seleção para trabalhar nas Organizações Globo. Foram seis meses de provas, quase outro vestibular, até conseguir a vaga. Estava com 22 anos, e a chance veio no esporte. Não era o que eu queria – pensava em fazer jornalismo econômico. Mas era uma oportunidade para trabalhar na maior emissora da América Latina. Como dizer não? Agarrei a chance que o destino estava me dando. Foi uma época em que me dediquei a estudar e trabalhar, deixando o corpo de lado.

Estagiei por um ano no SporTV e fui contratada. Fiquei três anos fazendo um programa de esportes radicais como produtora, editora, repórter e apresentadora. Foi lá que conheci o Bruno, pai da minha filha. Em 2008, me chamaram para fazer parte do time de repórteres da TV Globo. Passaria a cobrir todos os esportes, principalmente futebol. No início foi uma loucura, porque eu não sabia o nome de nenhum jogador. Era um desafio diário.

Foi por causa do meu ex-marido, ótimo corredor amador, que comecei a disputar provas mais longas de 21 quilômetros. Fiz cinco meias maratonas até decidir partir para a maratona e encarar os 42 quilômetros.

Estava na Globo como repórter havia três anos. E, às vésperas de completar 30 anos, andava preocupada com o que viria a seguir na minha carreira. Sem planejar – mas é claro que não estava sendo supercuidadosa –, engravidei. Na época, fiquei dividida, preocupada com o trabalho, com medo de interromper minha vida profissional. É uma questão que

passa pela cabeça da maioria das mulheres. Uma pena, porque, se soubéssemos como viramos leas depois de sermos mães, não teríamos dúvidas.

A Julia transformou a minha vida. Ainda transforma todos os dias. Perdi medos, tive mais vontade de viver, de lutar, de buscar. Minha motivação, agora, vem da necessidade e da paixão – por ela e pela vida. Minha filha trouxe luz e energia, e abriu meu coração. Depois que somos mães, nos sentimos gigantes, capazes de tudo. O que pode ser mais grandioso do que gerar uma vida?

Foi exatamente quando voltei da licença-maternidade que surgiu o convite: queriam uma mulher para fazer um quadro de aventura e participar das reportagens. Algo que o Clayton Conservani já fazia muito bem.

Fiquei surpresa e achei que todos haviam enlouquecido. Eu estava sem correr havia dois anos. Tinha voltado a malhar, mas aos poucos. Ainda amamentava a Juju, que tinha seis meses. E teria quatro meses para correr uma maratona em Jerusalém e mais um mês para emendar outra maratona: a mais fria do planeta, no Polo Norte.

Uma loucura e, ao mesmo tempo, uma grande chance, daquelas que a vida não oferece duas vezes. Agarrei, e a minha vida mudou ali. Imagine correr a maratona do Polo Norte! O título é bonito, grandioso mesmo. Só que o esforço para chegar lá seria enorme, muito maior do que eu havia imaginado.

Eu não era uma esportista, nunca tive um dom natural para nenhum tipo de esporte. Mas eu acredito que trabalho sem talento pode render. É claro que ter aptidão ajuda, mas são a preparação e a repetição que levam à evolução – em qualquer área da vida. Assim, aquela pessoa que no início não era tão habilidosa vai se transformando. Não nascemos

com a nossa história definida, nós a escrevemos todos os dias. Basta se esforçar.

É importante se preparar, mais até do que sonhar com o resultado. A força da busca todos os dias é o que leva à conquista. É preciso muita energia e vontade para acordar todos os dias determinado a melhorar. E treinar, treinar, treinar. Trabalhar o seu ponto fraco transformando o que seria um obstáculo em crescimento. Não tem milagre, mas tem solução. Tudo tem jeito – sempre.

Acredito muito em trabalho, em comprometimento com o que nos propusemos a fazer. Ao menos comigo, tudo sempre foi assim. As chances apareceram e os resultados vieram, mas sempre com muito suor. Nesse caso, literalmente.



Planeta