

## “O Coaching no Suporte ao Processo de Emagrecimento” \*

\*As opiniões expressas neste artigo são da exclusiva responsabilidade do seu autor e não representam necessariamente a opinião da ICF Portugal.

Quando me foi colocado o desafio de escrever um artigo para o site da ICF Portugal, a primeira coisa que fiz foi consultar os artigos que até então foram publicados e fiquei impressionado com a qualidade dos mesmos. Logo a seguir surgiu uma questão: “Como escrever algo que possa estar à altura de tantos e tão bons artigos?”

Depois de ponderar, verifiquei que deveria apostar na forma mais simples, a que sempre utilizei na minha profissão de vendedor, ou seja, contar uma história. Quem lê uma história quase sempre se identifica, ou a alguém próximo com um dos protagonistas.

Por isso vos vou contar a história de Zélia Simplicidade, que um dia entrou num estabelecimento especializado em nutrição e produtos dietéticos e disse ao funcionário que já estava cansada de ser gorda e de ouvir todos os amigos e familiares chamarem-na de “Zélia de Berlim”.

Zélia sabia que tinha peso a mais. Na sua cabeça houve sempre o desejo de um dia voltar a pesar os 60kg que tinha antes de casar e ter tido dois filhos. Nos últimos 6 anos tinha atingido os 90kg e, para quem mede 1,65cm, 30 kg a mais são um grande problema. Zélia, nos últimos 6 meses tinha ponderado muito, estudou várias opções do mercado e, depois de várias vezes olhar para a montra do referido estabelecimento, tomou a decisão e entrou.

Ficou muito bem impressionada com o que lhe foi proposto como plano de dieta. Sabia que iria ser uma jornada difícil, mas pela forma como lhe foi apresentado, percebeu que estava a fazer um investimento em si e que, com a ajuda da dieta e da força de vontade e determinação adquiridas nos últimos meses, iria conseguir chegar aos seus tão sonhados e desejados 60kg.

Porém houve algumas coisas com que Zélia não contava e para as quais não estava preparada. A primeira foi a proibição do queijo, pão, massa, arroz, feijão e outras coisas que costumavam ser a base da sua alimentação. A segunda foi gerir a forma como os amigos e a família reagiram quando ela disse que iria investir em perder peso porque, de imediato, os “destruidores de força de vontade” atacaram.

Passou a escutar em casa frases do género: “Agora como vamos fazer todos os dias aqui em casa ao jantar? Também vamos ter que comer isso?”, no trabalho: “Zélia, anda lá, hoje é quinta-feira e é dia de cozido à portuguesa ali na tasca do bairro, deixa lá isso, um dia não são dias!” e, para piorar, os amigos: “Tu desde que começaste esta dieta, nunca mais vieste beber uns copos e petiscar connosco. Viraste uma grande chata!”

Zélia tinha uma consulta de acompanhamento nutricional semanal marcada e o estabelecimento oferecia também apoio de Coaching motivacional. O Coach reparou no estado quase apático em que Zélia se encontrava e, depois da consulta com a nutricionista, pediu-lhe um tempinho para uma breve conversa. No primeiro momento Zélia mostrou-se pouco disponível para falar e sinceramente estava mesmo disposta a desistir da dieta, eram demasiados contratempos.

Após algumas questões bem colocadas pelo Coach, Zélia foi aos poucos contando o que estava a acontecer com ela. Desta primeira conversa de “empatia” saiu um compromisso com a Zélia de a cada 15 dias voltar para uma sessão com o Coach.

A primeira sessão correu um pouco atribulada, visto que muito do tempo gasto foi a falar dos problemas que estava a ter na relação com os seus colegas de trabalho, amigos e familiares. Foi uma excelente forma do Coach aplicar a ferramenta de *Zoning* onde conseguiu identificar as áreas de intervenção prioritárias.

Na segunda sessão, Zélia e o Coach continuaram a trabalhar as áreas prioritárias, mas surge um novo problema que está a deixá-la mais triste ainda. Atingiu o chamado peso “Plateau”, peso a partir do qual o emagrecimento se torna mais lento, mesmo já tendo conseguido perder cerca de 16kg. O desafio da sessão

## “O Coaching no Suporte ao Processo de Emagrecimento” \*

\*As opiniões expressas neste artigo são da exclusiva responsabilidade do seu autor e não representam necessariamente a opinião da ICF Portugal.

de Coaching passa a ser criar um plano de acção onde Zélia terá de estar muito mais empenhada para superar esta etapa.

O Coach vê-se perante um desafio interessante e nada melhor do que usar as 11 competências ICF para conseguir atingir os resultados que a Zélia queria para a sessão. Neste caso particular as 2 competências que se revelaram mais importantes foram:

1. Elaborar um conjunto de questões pertinentes e assertivas (competência 6); por ex.:

- a) Permita-me questionar-lhe qual foi o motivo principal que a trouxe até aqui?
- b) Numa escala de 1 a 10 qual o grau de satisfação no resultado que obteve até agora?
- c) Que grau de importância tem, para si, atingir o objectivo?
- d) Liste por favor as coisas que considera mais importantes conseguir num futuro próximo.

2. Planear e definir objectivos (Competência 10); por ex.:

- a) Com base na informação do nutricionista, determinar o tempo e o quê ainda falta para atingir o objectivo.
- a) Relembrar e focar nos passos que são necessários para lá chegar.
- b) Identificar actividades do gosto da Zélia, que vão ser alternativas ao convívio “à mesa”.
- c) Listar os possíveis obstáculos e identificar formas de ultrapassá-los.

Com o evoluir do programa de dieta que Zélia se propôs a fazer e com a ajuda das sessões de Coaching vieram os primeiros resultados. Ela está no bom caminho, já perdeu cerca de 20 kg, mas como os “detractores” iniciais sentiram que não conseguiriam tirar a Zélia do caminho que ela traçou, passaram a ser motivadores para ela continuar. A sua autoestima está a crescer de sessão para sessão, a nutricionista continua a cuidar da parte que a ela diz respeito e o Coach do processo de ajudar a Zélia a sentir-se feliz com o novo peso, porque essa felicidade está a fazer com que continue a fazer opções saudáveis.

A história anterior não é ficção. Apesar de ter mudado o nome da cliente, ela aconteceu e continua a ser uma realidade, visto que a pessoa em causa ainda está no seu processo de emagrecimento. A conclusão que retiro desta experiência é que se não tivesse sido introduzido um processo de Coaching no programa, todas as “Zélias” que entraram no estabelecimento com o objectivo de emagrecer teriam desistido a meio do processo.

Termino com uma afirmação: *“Ser coach não é ser um especialista. Ser Coach é saber fazer com que o coachee seja dono e senhor das decisões que tomar.”*

## “O Coaching no Suporte ao Processo de Emagrecimento” \*

\*As opiniões expressas neste artigo são da exclusiva responsabilidade do seu autor e não representam necessariamente a opinião da ICF Portugal.

### Sobre o Autor:



#### Wilques Erlacher

Coach ACTP, membro da ICF – International Coach Federation, proprietário da loja Slim and Svelte Diet Amoreiras e director de uma das equipas de vendas na Saphety (empresa do Grupo Sonae).

Desde 2005 que actua como formador e mentor de equipas de vendas onde desenvolveu a metodologia Venda Melhor – A Fórmula que muda a forma de vender com clientes em países como Colômbia, Brasil, Espanha, Quênia ou Cazaquistão. Desde 2007 que escreve de forma regular o blogue Venda Melhor.

Há mais de 25 anos que trabalha em funções relacionadas com Marketing, Vendas Corporativas, Desenvolvimento de Negócios, Gestão de Clientes e Formação e Consultoria em Vendas. Foi, no mandato de 2012 a 2015, Presidente da Direcção na OV-APPV Associação Portuguesa dos Profissionais de Vendas e na sua carreira profissional já trabalhou na Petrogal (actualmente Galp Energia), na Agência Reuters Portugal, na Bull Portuguesa, na Novis Telecom e Mainroad (empresas do grupo Sonaecom).

Disponibiliza os seus serviços de Coaching a pessoas (sejam elas executivos ou equipas) pois acredita que há um potencial a ser trabalhado em cada um dos seus clientes, de forma única. Tem vindo a utilizar e a praticar Coaching em clientes que executam os planos de dieta Svelte Diet com excelentes resultados.