

Entrevista/Antônio Olintho Fossa Júnior

Estratégias mentais ligadas à ansiedade e à culpa dificultam o sucesso de tratamento

Dieta sob medida

Teresa Caram

Emagrecer e manter um padrão físico é um processo difícil, que requer uma boa dose de perseverança e, muitas vezes, acompanhamento médico. Para o especialista em clínica médica e cardiologia Antônio Olintho Fossa Júnior, a maioria das dietas é padronizada, monótona e, por isso mesmo, desanimadora. “É a dieta que tem que se adequar à pessoa e não a pessoa à dieta”, afirma o médico. Coach em saúde, instrutor e terapeuta em Programação Neurolinguística, ele se dedicou ao estudo e à pesquisa sobre obesidade e desenvolveu métodos inovadores para o emagrecimento e controle de peso. Em entrevista ao Bem Viver, Antônio Olintho diz para as pessoas não acreditarem em promessas de tratamentos fáceis e milagrosos.

Por que é tão difícil fazer e, principalmente, manter uma dieta?

Porque dieta é vista por muitos como algo que envolve restrições, proibições e sofrimento. E eu diria que a maioria das dietas, passadas até mesmo por médicos e outros profissionais, é assim mesmo. São padronizadas, iguais para todo mundo, monótonas e difíceis de seguir. Há também as estratégias mentais, que dificultam muito que alguém siga uma dieta. Isso está ligado à ansiedade, à culpa e à maneira como a nossa mente funciona. Para a mente inconsciente não existe não. O não é um artifício da linguagem e da mente consciente para representar algo que não está aqui e agora. Por exemplo, tente não pensar em um doce agora. Que imagem veio à sua mente? Exatamente a imagem do doce. O processo funciona mais ou menos assim: a pessoa sente-se mal, culpada por estar com excesso de peso, por ter ouvido um comentário, experimentado uma roupa que não serviu ou por qualquer outra razão. Então, ela começa um diálogo interno (um pensamento) dizendo para si mesma tudo o que ela “não” vai comer, vai “evitar”, vai “cortar” etc. E inicia uma dieta rigorosa. Come um pouquinho de manhã, quase nada no intervalo ou no almoço. Resiste à tarde e faz um pequeno lanche à noite. Cada vez que ela diz que não vai comer algo, a mente inconsciente cria a imagem daquilo que ela disse que não vai comer, e então essa imagem vai ficando cada vez maior, mais colorida, mais brilhante, mais apetitosa no pensamento da pessoa. Quanto mais essa imagem aumenta, mais dá vontade de comer e mais ela diz para si mesma que não vai comer. Esse ciclo se repete várias vezes ao dia.

As pessoas conseguem resistir por muito tempo?

O tempo que as pessoas resistem varia muito. Algumas agüentam apenas um dia, outras mais. A ansiedade vai aumentando e a vontade de comer fica irresistível, até que chega um momento em que a pessoa diz para si mesma algo do tipo: “ninguém é de ferro”, “estou fazendo tanto esforço e tive pouco resultado”, “eu mereço me dar prazer” e então vai comer. Você já descobriu o que ela vai comer, não é? Provavelmente aquilo que ela ficou o dia todo dizendo que não ia comer. Só que nesse momento ela come compulsivamente, come muito e sem controle. Acaba de comer, fica arrependida e sente-se culpada por ter comido tanto. E começa tudo de novo, dizendo o que não vai comer e é só questão de tempo para tudo se repetir. Isso é um dos elementos da estratégia da compulsão. É uma estratégia mental que está dando um resultado que a pessoa não quer. No coaching, eu descubro essa e outras estratégias e ajudo a mudá-las. É a dieta que tem que se adequar à pessoa e não a pessoa à dieta.

Como escolher o melhor tratamento para obter resultados eficientes e duradouros?

Primeiramente, diria para as pessoas não acreditarem em promessas de tratamentos fáceis e milagrosos. Reconhecer que não é fácil emagrecer e manter o peso é o primeiro passo para uma escolha acertada. Mas ter um peso saudável é necessário, não é? Então, o melhor caminho para lidar com algo difícil e necessário é se capacitar e buscar recursos. As pessoas fazem sempre a mesma coisa e ficam esperando um resultado diferente. Para conseguir resultados diferentes, elas devem mudar suas estratégias, fazer as coisas de um outro jeito. Mudança é o caminho. É lógico que as pessoas devem se informar bem sobre os tratamentos, sobre os métodos e sobre a experiência e qualificação do profissional que estão procurando.

O senhor desenvolveu um método que une a medicina, o coaching e a programação neurolinguística. Como funciona?

Primeiro faço uma avaliação completa dos meus clientes, peço exames e vejo se existe algum problema que está fazendo a pessoa engordar. Então, oriento sobre alimentação e atividades físicas. Se houver indicação, podem ser usados medicamentos como auxílio durante um tempo. Mas para muitas pessoas não basta apenas prescrever dietas, exercícios e remédios. Afinal, se isso fosse suficiente, elas já teriam conseguido. É aí que entram o coaching e a programação neurolinguística, também conhecida como PNL. Coaching é uma palavra de origem inglesa, que significa treinar, ajudar, orientar ou guiar alguém. A palavra coach define o profissional especializado que aplica o coaching. A essência do método está no trabalho com metas e na motivação para conquistá-las. O coach ajuda o paciente a desenvolver estratégias para superar dificuldades e a fazer um planejamento detalhado, passo a passo como vai emagrecer e manter o peso. A PNL é uma ciência que estuda como os pensamentos e emoções influenciam os comportamentos. A partir daí, ajudo o meu paciente a descobrir como lidar melhor com a ansiedade, auto-estima em baixa, depressão, culpa e outras emoções que podem estar contribuindo para o ganho de peso. O coaching é muito usado nos Estados Unidos e Europa, nas áreas empresarial, nos esportes e na saúde e é uma ferramenta eficiente para produzir mudanças e ajudar as pessoas a alcançarem seus objetivos. Aqui no Brasil está em expansão, mas conheço poucas pessoas que são especializadas no coaching em saúde.

O tratamento é individualizado? Qual é o perfil indicado?

As sessões de coaching são individuais, realizadas no próprio consultório, e duram em torno de uma hora e meia. O cliente pode optar pelo tipo de tratamento que preferir: só pelo tratamento médico, só pelo coaching ou pelos dois juntos. O coaching é um excelente método para quem não pode ou não quer usar medicamentos ou para aquelas pessoas que já tentaram todos os tipos de dietas, tomaram remédios várias vezes e ainda não conseguiram fazer as mudanças que querem e precisam fazer.

Esse método funciona em crianças e adolescentes?

Sim. Porém, nesse caso, o método é um pouco diferente. Não atendo diretamente a criança ou o adolescente. Faço o coaching com um dos pais ou com os dois pais. Passo ferramentas e estratégias para os pais lidarem com a obesidade dos filhos. Funciona melhor assim. Os pais são muito importantes nesse processo. Na verdade, a participação deles é fundamental. Alguns pais até insistem para que eu atenda diretamente a criança ou adolescente, mas os resultados me confirmaram que atender os pais é o melhor caminho.

Existe algum estudo que já tenha medido o índice de pacientes que conseguiram não apenas emagrecer, mas manter o peso?

Os resultados mostram que o coaching aumenta a eficiência tanto de emagrecimento quanto de manutenção do peso. A minha experiência mostra que cerca de 80% dos pacientes que fizeram o tratamento combinado, ou seja, o tratamento médico e o coaching, conseguiram emagrecer e manter o peso. Estou acompanhando os resultados de pacientes com mais de um ano de manutenção de peso, para saber como serão os resultados futuros, com cinco anos ou mais. É lógico que um acompanhamento para manutenção faz uma grande diferença, potencializando esses resultados.

Geralmente, as pessoas optam por fazer dieta com medicamentos. Sem mudanças no hábito alimentar e melhor controle das emoções, há alguma chance de sucesso?

Diria que só usar medicamentos, sem mudanças nos hábitos e sem lidar melhor com as emoções, leva a um resultado pouco satisfatório. Muitas pessoas conseguem mudar hábitos sozinhas. Aí, sim, o resultado é bom. O coaching está indicado justamente para aquelas pessoas que não conseguem fazer isso sozinhas.

Qual a importância das atividades físicas para se alcançarem resultados positivos?

Não há dúvidas de que o sedentarismo é uma das principais causas da obesidade. A sociedade moderna tem um papel desencorajador para a prática de exercícios. Atualmente, há evidências científicas consistentes de que a atividade física regular traz amplos benefícios para a saúde física e mental. As pessoas citam a falta de tempo, as dores e o desânimo como as dificuldades mais comuns para não fazer atividade física. Sabemos que o exercício de baixa a moderada intensidade é mais provável de ser continuado do que o de alta intensidade, e traz mais benefícios. O excesso de peso pode ser a principal barreira à adoção de atividade física regular, mas existem outras barreiras mentais, como experiências prévias negativas, medo de cair no ridículo, chacotas, performance fraca e sentimento de inadequação. Pesquisas mostram que a maioria das pessoas abandona os exercícios durante os primeiros meses. É necessário um planejamento para cada paciente, para aumentar a motivação, o comprometimento e o prazer em se exercitar. Sempre é bom lembrar que o exercício deve ser iniciado somente depois de uma avaliação e liberação médica .

O estresse, a alimentação inadequada e o sedentarismo contribuem para as pessoas comerem mais. Por outro lado, há uma cobrança quase neurótica pela aparência física. É possível conciliar isso?

Você tocou num ponto muito importante: a cobrança. As pessoas são muito cobradas com relação ao peso e à aparência. A pessoa tenta se adaptar a essas expectativas de alguma forma. E isso causa inúmeros conflitos. São conflitos entre os objetivos que a pessoa tem para si e os objetivos que os outros têm para ela. Uma parte essencial do coaching é descobrir esses e outros conflitos e ajudar a pessoa a resolvê-los. Hoje, depois de tantos casos de coaching para emagrecimento, chego a afirmar que obesidade é um sintoma dos conflitos que a pessoa vive. E são muitos, pode ter certeza. Se você resolver o conflito, a pessoa pode emagrecer ou não. Porque obesidade tem outros elementos além do conflito. Mas uma coisa posso afirmar: se você não resolver o conflito, dificilmente a pessoa emagrece, qualquer que seja a linha de tratamento. Então, respondendo à sua pergunta, diria que é possível conciliar sim. No coaching, passo técnicas e treino meus pacientes para eles lidarem melhor com cobranças, críticas e acusações. O clima das relações costuma melhorar muito.

O Brasil é recordista no consumo de inibidores de apetite. Quais os efeitos desses medicamentos no organismo?

Não podemos esquecer que a obesidade, a partir de certo grau, é considerada um dos fatores de risco para doenças do coração e para outras patologias e pode trazer sérias consequências para a saúde das pessoas. De acordo com o Consenso Latino-Americano em Obesidade, que orienta a conduta médica com relação ao tratamento da obesidade, está indicado o uso de medicamentos em certas situações. Entre elas, a de que os medicamentos não devem ser a única estratégia de tratamento e que sempre devem ser prescritos e acompanhados por um médico. A idéia generalizada de que remédios para emagrecer causam mal à saúde deve ser evitada. É necessário examinar a relação risco-benefício. Existem medicamentos aprovados para o uso no tratamento da obesidade. A tolerância varia para cada pessoa e cabe ao médico avaliar qual é a hora certa de iniciar, manter ou interromper a medicação. Agora, sabemos que todo abuso pode causar problemas. As pessoas se iludem e acham que o remédio sozinho vai fazer milagres e, com isso, não fazem as mudanças que realmente precisam fazer. E assim o tempo vai passando e o que eram apenas alguns quilinhos a mais se transformam em vários quilos a mais. Então, para encerrar eu diria: medicamentos são muito úteis, mas sozinhos não são suficientes.