



### Emagrecer e manter o peso:

■ por Rosana Lopes

### Uma proposta diferente

**A** obesidade está aumentando assustadoramente. Há 30 anos, uma em cada cinco pessoas, no Brasil, era obesa. Hoje, quase metade da população - entre adultos, crianças e adolescentes - está com excesso de peso. Emagrecer e estar de bem com a vida continua sendo o desejo de milhões de pessoas. Mas, por que algumas pessoas emagrecem e conseguem ficar magras? E por que outras não conseguem? Esse é o eterno tormento na vida de pessoas que estão sempre na briga com a balança. Muitas vezes conseguem emagrecer, mas, em seguida, engordam novamente, criando assim um ciclo vicioso. "O processo de emagrecimento é complexo, e envolve muitas coisas. Não é apenas uma questão física. Tem relação com as emoções, como ansiedade, angústia, baixa auto-estima, culpa e outras. Também tem a ver com a dificuldade que as pessoas têm em mudar hábitos e comportamentos. Quando alguém tenta emagrecer e não consegue, geralmente sofre um tremendo desgaste pessoal e pode acabar desanimando, achando que não dá conta. Mas isso não é verdade. Existem caminhos diferentes, com mais compreensão e apoio", é o que declara Antônio Olintho Fossa Jr., médico especialista em Cardiologia e Medicina Interna, *coach* (instrutor) em Saúde e em Programação Neurolingüística e que, há 17 anos, trata e ajuda pessoas a emagrecerem e manterem o peso. Antônio Olintho desenvolveu um método inovador, que une a Medicina, o *coaching* e a PNL (Programação Neurolingüística), e tem o firme propósito de ajudar as pessoas a emagrecer de forma mais eficiente e duradoura. Para que isso ocorra, frisa o médico, é necessário lidar com a parte física, emocional e comportamental da obesidade.

#### CAMINHOS

O primeiro passo seria, então, de acordo com Antônio, avaliar a pessoa que

precisa emagrecer como um todo, começando pela consulta médica completa, onde serão solicitados exames laboratoriais, para avaliar se a pessoa tem algum distúrbio hormonal ou alguma doença relacionada à obesidade, como pressão alta ou aumento do colesterol, por exemplo. "Em muitos casos, pode ser necessário o uso de medicamentos como auxiliares no emagrecimento. Isto deve ser acompanhado por mudanças nos hábitos alimentares e atividades físicas. Mas, para muitas pessoas, não basta apenas prescrever dietas, exercícios e medicamentos. Por isso, tenho utilizado uma abordagem mais eficiente, que une a Medicina, o *coaching* e a Programação Neurolingüística", enfatiza o cardiologista. Mas, como, então, o *coaching* e a PNL poderiam auxiliar no emagrecimento? Vamos pelo significado da palavra: *coaching*, segundo Antônio Olintho, é uma palavra de origem inglesa que se refere ao ato de treinar, orientar, guiar alguém. Então, o *coaching* seria um método para ajudar as pessoas a modificar comportamentos e lidar melhor com suas emoções. Ele explica que as sessões de *coaching* são individuais e feitas no próprio consultório, junto com as consultas médicas, e duram em torno de uma hora e meia. "Nesse processo eu avalio a situação do cliente e defino com ele um plano que permita superar os obstáculos e as dificuldades que o impedem de emagrecer. A essência do *coaching* está no desenvolvimento de motivação e estratégias eficazes para que se alcance o resultado desejado. Estudos revelam, inclusive, que o *coaching* é uma das mais eficientes ferramentas utilizadas para promover mudanças pessoais e para as pessoas alcançarem seus objetivos. O método usa técnicas relacionadas com a PNL. Através dele, conseguimos entender como a mente influi sobre os comportamentos das pessoas. Podemos, então, por exemplo, mudar



Foto: Gustav Specht

compulsões por doces ou outros tipos de alimentos e ajudar a pessoa lidar com a comida de forma diferente, sem sofrimento, onde o prazer de comer é mantido", detalha Antônio. A pessoa pode escolher ainda o tipo de tratamento que quer fazer. Pode optar só pelo tratamento médico, só pelo *coaching* ou por ambos, de forma combinada. "No primeiro contato com o paciente, faço a avaliação e decido com ele qual é o melhor caminho. No método combinado, o cliente trata a parte médica e aprende, ao mesmo tempo, como mudar hábitos, lidar melhor com as emoções, diminuir a ansiedade, melhorar relacionamentos, manter o peso desejado, aumentar a auto-estima e alcançar o bem-estar, saúde e qualidade de vida", explica. O tratamento, segundo Antônio, beneficia adultos e também adolescentes. Ele conta ainda que a PNL é muito eficaz para ser utilizada por profissionais de diversas áreas, como Psicoterapia, Medicina, Nutrição, Fisioterapia, Odontologia, Direito, Vendas, Gestão, dentre várias outras, para os quais Antônio Olintho ministra, frequentemente, cursos e treinamentos. 📞

#### Serviços

ANTÔNIO OLINTHO FOSSA JR.

• Av. Bandeirantes, 442 - Mangabeiras - BHte/MG

Tel.: (31) 3225-7555

• Rua Ouro Preto, 718 / Slis. 502 / 504 - Barro Preto - BHte/MG

Tel.: (31) 3295-5440

• Av. José Faria da Rocha, 3.940 - Eldorado - Contagem/MG

Tel.: (31) 3352-2617

[www.emagrecendosadio.com.br](http://www.emagrecendosadio.com.br)

CURSOS Tel.: (31) 3372-1308