



## Coach materno Mulheres como Ana buscam 'treinadores de mães'. Pág. A30

Comportamento

# MULHERES PROCURAM 'TREINADOR DE MÃES'

Serviço específico de coaching ganha adeptas em SP; pacote de sessões sai por R\$ 2,5 mil

Júlia Marques

Quando percebeu que estava gritando muito com os filhos, Ana Lúcia dos Santos buscou ajuda. Não de um familiar ou terapeuta, mas de uma "treinadora". "Eles ficavam magoados e eu ficava arrasada. Procurei o coaching porque precisava ser mais delicada com eles", afirma a artesista, de 39 anos, mãe de dois meninos: Matias, de 7, e Miguel, de 4.

Conhecido no ambiente corporativo, o coaching, método de autoconhecimento para alcançar resultados em pouco tempo, tem ajudado mães na comunicação com os filhos, na organização do tempo entre casa e trabalho e a vencer etapas como o desmame do bebê e a introdução de alimentos. Dilemas para conciliar carreira e maternidade também entram com frequência na pauta.

No caso de Ana Lúcia, as sessões de uma hora com uma coach, como é chamado

o profissional que conduz o processo, ocorriam uma vez por semana, a distância, por meio de chamadas de vídeo. "Querida que ela me ajudasse a encontrar ferramentas para reconhecer o gatilho do meu descontrole."

Durante três meses, ela lembrou as brigas, enquanto a profissional a ajudava a enxergar os motivos. Até "lição de casa" era passada: a cada semana, Ana Lúcia retornava com anotações sobre o que tinha acontecido. "Consegui reconhecer o que cada um precisava e a forma de linguagem mais adequada."

Apesar de ser uma ferramenta para a solução de questões específicas, como ocorreu com Ana Lúcia, o coaching passa longe de oferecer um manual de instruções para as mães. "Não é uma consultoria. Tenho mais perguntas e menos respostas. Meu incentivo é para que cada mulher descubra o seu caminho", explica a coach de mães Anna Gallafrio.

De modo geral, o trabalho começa na identificação do problema e na delimitação da me-



Apoio. Ana Lúcia optou por sessões por vídeo para descobrir 'gatilho do descontrole'

● **Apoio**  
"O dilema (entre carreira e maternidade) é visto como uma questão da mulher e não é só dela. Recebo mães que dizem que não têm apoio no trabalho e em casa. A gente contextualiza isso e ajudamos a criar decisões ponderadas."

Rita Monte  
COACH

ta. A partir disso, a mulher é estimulada a refletir sobre si mesma, as atividades que realiza, o tempo para cada tarefa e quais as alternativas possíveis para

mudar a rota. O processo pode terminar até com um plano de ações. Segundo Anna Gallafrio, o malabarismo para dar conta de tudo é uma queixa recorrente das mães que procuram o coaching. "A gente até colore (um quadro de horários) para que a mulher enxergue o tempo que passa com o filho, com ela mesma e o que dedica ao casal, que também está em adaptação."

● **Mãe e profissional.** De acordo com os coaches, a busca pelo serviço é maior logo após o nascimento do filho, quando grandes dúvidas sobre como conciliar a atenção dedicada às crianças e à carreira vêm à tona.

No caso da arquiteta Marina Tomussi, de 40 anos, a procura veio quatro meses depois da chegada da pequena Laura. Acelerada na carreira e ocupada com uma grande reforma na casa, ela conta que dar à luz não foi suficiente para se sentir mãe. "Não foi natural desligar o botão da profissional e ligar o da mãe. Demorei para eu abrir espaço para ela."

As reflexões no coaching, segundo Marina, a ajudaram a se permitir viver a maternidade e até mesmo negar trabalhos. Agora que Laura tem 8 meses, ela consegue se dedicar à profissão durante as manhãs e passar o restante do dia com a filha.

Inquietações com a maternidade e o trabalho também levaram a empresária Rafaela Bassetti, de 31 anos, a buscar ajuda. "Comecei a me sentir mentalmente lenta. (As sessões) me ajudaram a aceitar isso e a ter tranquilidade para viver as fases", explica ela, que participou dos encontros durante a gravidez de Olívia, de 1 ano e 10 meses.

● **Questão social.** Para a coach de mulheres Rita Monte, os dilemas para conciliar carreira e filhos precisam sair das quatro paredes dos lares e ganhar o debate social. "A mãe é um ser invisível nas relações produtivas."

Um dos trabalhos de Rita é ajudar mulheres a identificar pessoas que possam apoiá-las nos desafios da maternidade. As sessões podem ser em grupos de até 15 mães ou individuais. "Mesmo nesses casos, dou um jeito de conectá-las." Há dez anos com o trabalho voltado para mães, Rita percebe aumento na procura.

Em São Paulo, dez sessões de coaching para mães custam, em média, R\$ 2,5 mil. Embora possa ser usado em vários tipos de conflito, o coaching é diferente da terapia e não a substitui, pondera o presidente do Instituto Brasileiro de Coaching, José Roberto Marques.

"O foco do coaching é o futuro, em direção a uma meta específica. Já a terapia reelabora um transtorno do passado. O coaching tem conhecimento para trabalhar a dor emocional", explica Marques. Em caso de depressão pós-parto, por exemplo, a recomendação é de que o profissional indique à mulher um psicoterapeuta.

### PRESTE ATENÇÃO

#### Seis dicas de coaching

1. Reflita sobre quais necessidades estão sendo atendidas ao fazer determinada tarefa - em casa ou no trabalho.

2. Nomeie todas as opções de caminhos a seguir que você consegue enxergar para mudar o rumo de sua vida - trocar de carreira ou de cidade podem estar na lista. "Abra o leque. Só depois, faça a peneira para optar com mais facilidade", diz Anna Gallafrio.

3. Em relação ao tempo com os filhos, encontre horários de dedicação exclusiva, em que seja possível estar com as crianças sem se dispersar com outras atividades. Se o celular for um vilão, uma possibilidade é colocá-lo em modo avião nesses momentos.

4. Ser mãe é desgastante - ainda mais se as tarefas não forem divididas. Por isso, é importante, segundo os coaches, construir uma rede de apoio, que pode ser formada pelo companheiro, os avós da criança, amigos, vizinhos e até grupos nas redes sociais.

5. Identifique qual é o seu conflito e saiba para quem pedir ajuda. Se a opção for por um coach, verifique antes a experiência e formação. "Hoje existem profissionais qualificados para atender o seu momento de vida", defende Anna Gallafrio.

6. O coaching é voltado para alcançar uma meta. Transformos emocionais, portanto, não devem ser tratados com coaches porque, em geral, eles não têm formação específica. Nesses casos, a recomendação é procurar um terapeuta.