



## GERAL

# Mulheres procuram 'treinador de mães'

Estadão Conteúdo

🕒 02.10.16 - 09h24



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 artesã, 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. "Queria que ela me ajudasse a encontrar ferramentas para reconhecer o gatilho do meu descontrole."

Durante três meses, ela relembrava 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 meta. 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 Tonussi, 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. Demorou 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 coach não 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. As informações são do jornal **O Estado de S. Paulo**.