

Macrobiótica e *Coaching* em Saúde

Macrobiotic Health Coaching

Simon Brown

Este artigo foi apresentado para discussão na Conferência Internacional de Macrobiótica em Berlim, no dia 2 de novembro de 2017. As notas da discussão encontram-se no final deste artigo.

Resumo

Tem como objetivo avaliar o *coaching* em saúde como um sistema de aconselhamento sobre o estilo de vida macrobiótico. Este artigo explora a compatibilidade natural entre a macrobiótica e o *coaching* em saúde, assim como os benefícios da utilização de uma metodologia bem fundamentada e efetiva para transmitir os conhecimentos e conteúdos macrobióticos, por forma a produzir mudanças de estilo de vida e resultados médicos positivos.

Introdução

A macrobiótica é um estilo de vida saudável e holístico focado na nutrição a partir de alimentos naturais e integrais, exercício físico, movimento, meditação, *mindfulness*, estratégias para uma boa higiene do sono e múltiplas práticas que ajudam a desenvolver uma atitude positiva em relação à vida.

A macrobiótica tem sido amplamente praticada no Ocidente desde 1960, quando *Zen Macrobiotics* foi publicado em inglês por George Ohsawa, o fundador da macrobiótica moderna. Nos anos seguintes, foram acumulados conhecimentos macrobióticos juntamente com a experiência necessária para que sejam efetuadas mudanças para um estilo de vida mais saudável.

O *coaching* é essencialmente um método educativo para gerar uma mudança. A metodologia de *coaching* pode ser aplicada a várias áreas como o trabalho, o desporto, o *fitness* e o estilo de vida. A macrobiótica é uma das áreas em que o *coaching*, mais especificamente o *coaching* em saúde, pode ser aplicado para facilitar a mudança. Isto conjuga os conhecimentos macrobióticos em cuidados de saúde holísticos com um sistema de *coaching* em saúde bem desenvolvido para ajudar os pacientes a aplicar a macrobiótica nas suas vidas.

Definição de Macrobiótica

Neste artigo, usei a designação *Macrobiótica* para definir o tema. O termo “macrobiótica” deriva do grego e significa viver durante muito tempo. Estou a usá-lo no sentido de um conjunto de mudanças no estilo de vida que ajudam a desenvolver-nos ao longo das nossas vidas. A macrobiótica tem colocado ênfase na saúde holística, conforme descrita pelo próprio fundador, George Ohsawa, nos seus Sete Níveis de Saúde ¹.

Definição de *Coaching* em Saúde

O *coaching* em saúde pode ser definido da seguinte forma: ajudar os pacientes a ganhar conhecimentos, capacidades, ferramentas e autoconfiança para se tornarem participantes ativos nos seus cuidados de saúde, por forma a serem capazes de alcançar os objetivos de saúde que eles próprios definiram.²

***Coaching* em Saúde Macrobiótica**

A interação entre um *coach* em saúde macrobiótica e o paciente pode ter lugar presencialmente, por telefone ou através das várias plataformas de comunicação por internet.

Além disso, podem ser utilizadas várias aplicações de *coaching* em saúde para ajudar a acompanhar as mudanças na saúde, calcular os progressos em direção às metas definidas e lembrar aos pacientes as suas ações. Estas aplicações acompanham o peso, a pressão arterial, a atividade sob forma de passos, o exercício físico, a meditação, o sono e a qualidade de vida. Quando conectados a um aparelho de acompanhamento dos parâmetros de saúde, como um Fitbit, há uma maior oportunidade para medir e registar automaticamente os parâmetros de saúde. Estes aparelhos podem fornecer mais informações ao *coach* e ao paciente e podem ajudar o processo de *coaching* em saúde.

Princípios-chave do *Coaching* em Saúde

A lista que se segue foi publicada num Ensaio Clínico de *Coaching* de Saúde Integrativa.³

1. O cliente é a melhor fonte de informação para estratégias de mudança de comportamento pessoal.
2. A educação é fornecida quando o cliente estiver pronto.
3. Os objetivos são alinhados com a visão do cliente sobre saúde e valores pessoais.
4. A ênfase é colocada em como mudar o comportamento e não na razão pela qual os comportamentos atuais existem.
5. São elaborados planos para lidar com os retrocessos.
6. O *coach* reforça a responsabilização utilizando os valores e as histórias do próprio cliente.
7. Somente o cliente é capaz de escolher os objetivos que são mais motivadores.
8. As prioridades são estabelecidas equilibrando uma visão a longo prazo e o que for mais pertinente na vida do cliente presentemente.
9. É crucial que o cliente tenha paciência e acredite para que se possa estabelecer confiança na relação de *coaching*.

10. Os *coaches* orientam os clientes no estabelecimento de uma ligação entre a mudança de comportamento e o seu propósito de vida.

O Processo de *Coaching* em Saúde

O *coaching* em saúde macrobiótica pode ser simplificado em 6 passos:

1. Ouvir e ajudar o cliente a estabelecer objetivos.
2. Educar o cliente sobre os seus problemas de saúde e as potenciais soluções naturais e holísticas.
3. Orientar o cliente no processo de elaboração do seu próprio plano de ação.
4. Ajudar o cliente a estabelecer metas realistas. Idealmente, as metas devem ser numéricas.
5. Combinar uma data de início.
6. Definir um período de tempo com o qual o cliente se possa comprometer realisticamente. Isso poderá levar à revisão das metas estabelecidas se o período de tempo acordado for muito curto para alcançá-las.
7. Chegar a acordo relativamente a um processo de apoio e revisão.

A Formação de *Coaches* em Saúde Macrobiótica

Os cursos de macrobiótica têm tido tendência em focarem-se na parte culinária, nos princípios, na filosofia, nas mudanças de estilo de vida e na prática da macrobiótica. Estes cursos seriam aperfeiçoados se os alunos tivessem uma metodologia clara e eficaz de transmissão dos seus conhecimentos aos pacientes. Uma formação em *coaching* em saúde poderia proporcionar uma estrutura para os alunos começarem a trabalhar com os clientes.

A Compatibilidade entre a Macrobiótica e o *Coaching* em Saúde

George Ohsawa, o fundador da macrobiótica moderna, escreveu um conjunto de princípios que contribuem para o processo de cura. São estes:

1. Autorresponsabilidade – muitas pessoas têm o desejo de serem curadas por outras ou por um aparelho mecânico, contornando o seu próprio envolvimento e responsabilidade pessoal.⁴
2. Pensar por nós próprios – o lema principal de Ohsawa era “Non Credo” (“não acreditar”) - comprovar por si próprio. Para ele, a infelicidade era o resultado de uma capacidade de pensar inadequada. Diariamente, dava aos alunos duas ou três perguntas e aguardava as respostas na manhã seguinte. Disse-nos para não sermos imitadores. Se os alunos respondessem às perguntas utilizando as ideias ou as publicações de outras pessoas, dava-lhes uma nota negativa, mesmo que a resposta estivesse correta. Ficava mais satisfeito se a resposta fosse resultado da reflexão do próprio aluno, mesmo que estivesse errada.⁵
3. Educação – Educacional: melhorar o discernimento para permitir ao Homem estabelecer e manter um controlo pessoal da sua saúde física.⁶

Michio Kushi, aluno de George Ohsawa, escreveu sobre:

4. Autorreflexão – a doença é, na verdade, um sinal de que alguns aspetos da nossa vida diária estão a fazer com que estejamos desalinhados com a natureza. De certo modo, oferece-nos uma oportunidade para dar um passo atrás e reavaliar os nossos

pensamentos e as nossas ações, esperando que, assim, sejamos capazes de fazer as correções necessárias. Na macrobiótica, este tipo de avaliação é conhecido como autorreflexão e constitui uma parte essencial do processo de recuperação.⁷

O processo de *coaching* em saúde incentiva os clientes a:

1. Responsabilizarem-se fazendo mudanças de estilo de vida que resultarão em melhorias na sua saúde.
2. Pensarem por si próprios e estarem ativamente envolvidos no planeamento do seu próprio processo de cura.
3. Envolverem-se num processo educativo que leve a uma compreensão profunda dos seus problemas de saúde e das opções para se curarem.
4. Adotarem um processo de autorreflexão contínuo para ligar as mudanças de estilo de vida às mudanças na saúde.

Estudos sobre a Eficácia do *Coaching* em Saúde

Num estudo com clientes diabéticos, foram observadas melhorias apenas no grupo de *coaching*, em termos de adesão à autoavaliação, frequência de exercício físico, *stress* e percepção do estado de saúde. Proporcionar *coaching* a clientes com um nível elevado de HBA1C ($\geq 7\%$) reduziu significativamente os níveis de HBA1C.⁸

Um estudo dos efeitos a longo prazo do *coaching* em saúde concluiu que “os resultados clínicos em que se verificaram as maiores melhorias mantiveram-se durante um ano após a conclusão da intervenção do *coaching* em saúde”.⁹ Isso sugere que uma vez aprendidos, os comportamentos de saúde positivos e saudáveis persistem. A abordagem de capacitação do cliente pode ser resumida no ditado – não dê o peixe a um homem, antes ensine-lhe a pescar.

Um artigo publicado pelo Instituto Teleosis faz referência a vários projetos de investigação que sugerem que o *coaching* em saúde é eficaz na melhoria dos resultados relativos à doença cardiovascular, à diabetes, às dores causadas por cancro e à asma.¹⁰

Potenciais Desafios para a Comunidade Macrobiótica

O processo de *coaching* em saúde consiste em dar mais poder ao cliente e em respeitar as suas escolhas. É menos prescritivo do que o modelo em que o consultor aconselha o cliente. Geralmente, o processo de *coaching* em saúde requer mais tempo. Por exemplo, podem ser necessárias uma hora e meia a duas horas, comparativamente às consultas de uma hora utilizadas nos modelos de aconselhamento. É necessário haver um contacto contínuo com o cliente para avaliar os progressos feitos em direção às metas estabelecidas, ajudar os clientes com eventuais problemas e dar apoio e motivação.

Conclusão

O *coaching* em saúde é um sistema eficiente de aplicação dos conteúdos macrobióticos que se tem revelado eficaz em ajudar os clientes a fazer mudanças de saúde sustentáveis nas suas vidas. Além disso, é um processo fácil de ensinar nos cursos de macrobiótica e que fornece aos alunos um processo bem definido para promover o seu trabalho e começar o processo de ajudar os clientes a fazerem mudanças positivas no seu estilo de vida.

O *coaching* em saúde está a ser bem aceite pelos médicos enquanto método válido para ajudar os clientes a fazerem mudanças holísticas de estilo de vida. Mudanças na alimentação, exercício físico, sono e redução do *stress* são cada vez mais considerados como importantes no tratamento da diabetes, hipertensão arterial, colesterol elevado, obesidade e problemas digestivos vários, incluindo a Síndrome do Cólon Irritável, obstipação e acidez no estômago. Os *coaches* em saúde fornecem uma solução de baixo custo para ajudar os pacientes a evitar tratamentos médicos caros e efeitos secundários da medicação a longo prazo.

Os *coaches* em saúde macrobiótica consideram mais fácil trabalhar com médicos, organizações de saúde e empresas, quando usam uma vasta gama de investigações que validam a eficácia do *coaching* em saúde com base macrobiótica. Além disso, como o *coaching* em saúde tem sido cada vez mais reconhecido como um método eficaz, os potenciais clientes têm uma melhor compreensão do processo através do qual irão interagir com um *coach* de macrobiótica. Isso desmistifica o processo e ajuda a aumentar a confiança no *coach* de macrobiótica.

Agradecimentos

Carl Ferré, Presidente da Fundação Macrobiótica George Ohsawa e editor do *Macrobotics Today*, por fornecer material de referência. www.OhsawaMacrobotics.com

Sobre o autor

Simon Brown foi Diretor da London's Community Health Foundation de 1986 a 1993, é o atual Presidente da Associação Macrobiótica, e autor do livro *Modern Day Macrobotics, Macrobotics For Life* and *The Feng Shui Life Coach*. Tem ajudado a organizar conferências internacionais para Professores de Macrobiótica desde 2007. O Simon trabalhou com a Diabetacare de 2015 a 2017, ajudando a introduzir intervenções holísticas no tratamento de pacientes diabéticos através da formação de enfermeiros e *coaches* de saúde especializados em diabetes. Também foi gestor do projeto de criação de uma aplicação de *coaching* em saúde para diabetes que ajuda os pacientes a gerir e monitorizar os seus níveis de glicose.

simon@chienergy.co.uk
www.chienergy.co.uk

Tradução

Muito obrigado a Weronika Lobo pela tradução do documento.

Bibliografia:

1. Herman Aihara, "The Seventh Condition of Health", *Kaleidoscope*, dezembro de 1980.
2. Heather D. Bennett, Eric A. Coleman, Carla Parry, Thomas Bodenheimer, and Ellen H. Chen, "Health Coaching for Patients with Chronic Illness", *Fam Pract Manag. Set.-Out.* de 2010; 17 (5): 24-29. <http://www.aafp.org/fpm/2010/0900/p24.html#fpm20100900p24-bt1>
3. R.Q. Wolever, M. Dreusicke, J. Fikkan, T. V. Hawkins, S. Yeung, J. Wakwfield, L. Duda, P. Flowers, C. Cook and E. Skinner, " Integrative Health Coaching for Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial", *The Diabetes Educator* 2010 36:629 inicialmente publicado *online* em 9 de junho de 2010 DOI: 10.1177/0145721710371523. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145721710371523>
4. George Ohsawa, Editado por Carl Ferre, *Essential Ohsawa*, (George Ohsawa Macrobiotic Foundation 1994) Página 62.
5. George Ohsawa, Editado por Carl Ferre, *Essential Ohsawa*, (George Ohsawa Macrobiotic Foundation 1994) Página 2.
6. George Ohsawa, Editado por Carl Ferre, *Essential Ohsawa*, (George Ohsawa Macrobiotic Foundation 1994) Página 55.
7. 7 Michio Kushi with Edward Esko, *Cancer Towards Preventing and Controlling Cancer with Diet and Lifestyle*, (Avery 1981) Página 15
8. 8 R. Q. Wolever, M. Dreusicke, J. Fikkan, T. V. Hawkins, S. Yeung, J. Wakefield, L. Duda, P. Flowers, C. Cook and E. Skinner, 'Integrative Health Coaching for Patients With Type 2 Diabetes: A Randomized Clinical Trial', *The Diabetes Educator* 2010 36: 629 inicialmente publicado *online* em 9 de junho de 2010 DOI: 10.1177/0145721710371523. <http://journals.sagepub.com/doi/abs/10.1177/0145721710371523>
9. 9 Anjana E. Sharma, Rachel Willard-Grace, Danielle Hessler, Thomas Bodenheimer, David H. Thom, 'What Happens After Health Coaching? Observational Study 1 Year Following a Randomized Controlled Trial', *Ann Fam Med* 2016;14:200-207. doi: 10.1370/afm.1924. [http:// www.annfammed.org/content/14/3/200.full.pdf+html](http://www.annfammed.org/content/14/3/200.full.pdf+html)
10. 10 Joel Kreisberg, 'HEALTH COACHING EVIDENCE FROM RESEARCH', *Teleosis Institute October 8, 2015*. <https://www.teleosis.org/2015/10/08/health-coaching-evidence-from-research/>