

## COACHING... PARA A ALMA

Dentro das empresas, a palavra *coaching* é cada vez mais comum: como se fosse uma espécie de “terapia dirigida à vida profissional”, o processo ajuda a melhorar relações ou até rever a própria carreira. O que pouca gente conhece é o *soul coaching*, uma nova aplicação da técnica, criada pela americana Denise Linn, e indicada para quem está em busca de mudanças que vão além das questões do trabalho. “O objetivo é despertar as pessoas para novas formas de pensar, de agir e de ser em todos os aspectos de suas vidas. O treinamento beneficia quem está passando por situações de estresse ou de angústia, questionando as próprias escolhas”, diz a terapeuta Silvana Occhialini, que aprendeu a aplicar a técnica no “International Institute of Soul Coaching”, na Califórnia, Estados Unidos. O *soul coaching* começa com um workshop em grupo, que é conduzido pela treinadora durante um final de semana (sábado e domingo, das 9h30 às 18h, em diferentes locais). Nessa terapia intensiva, a *coach* lança mão de uma série de técnicas e exercícios, os mais variados, mas sempre com o mesmo objetivo — o de tirar a pessoa “do piloto automático”, propondo fazer as coisas de sempre de um jeito diferente. “Quando abandonamos hábitos mecânicos e gestos repetitivos, mudando, por exemplo, o menu do café da manhã, o trajeto que fazemos todos os dias para chegar ao trabalho ou o modo como nos ensaboamos no banho, somos obrigados a prestar uma atenção diferente ao que estamos fazendo e acabamos abrindo novas conexões entre os neurônios. Isso provoca mudanças na direção dos nossos pensamentos, transforma nossas emoções e traz novos sentidos para todas as experiências”, explica Silvana. Depois dessa imersão inicial, a pessoa se torna seu próprio *coach* e vai praticar os exercícios diariamente, seguindo as orientações de uma extensa apostila — o workshop e a apostila custam R\$ 1.260. “O programa é didático e fácil. A ideia é fazer pelo menos uma coisa diferente todos os dias”, diz Silvana. Mais detalhes, pelo telefone 11-3078-4318.



### GENÉRICOS: NEM TODOS SÃO IGUAIS

A teoria diz que todo medicamento genérico é o “bioequivalente” do remédio-referência, o que tem marca e custa até 80% mais justamente por esse motivo. Mas a prática nem sempre confirma isso: alguns genéricos não são eficazes ou, no mínimo, seus resultados deixam a desejar, e é por isso que tantos médicos já recomendam prestar atenção e optar por genéricos de laboratórios conhecidos.

**COMPARE** Quem toma um remédio de uso contínuo — para a hipertensão, por exemplo — e está substituindo o de marca por um genérico tem que monitorar a pressão, de olho nas variações. Se isso acontecer, fale com seu médico, mesmo que esteja se sentindo bem.

**FIQUE LIGADA** Também consulte um especialista se tiver dores de cabeça, náuseas ou se associar um mal-estar inexplicável a uma droga genérica. Além desses, preste atenção em sintomas não tão óbvios (especialmente quando estiver substituindo antidepressivos, ansiolíticos ou hormônios por similares genéricos): ligue logo para o médico se perceber mudanças no humor, no sono, no apetite, na disposição e energia...

**RECLAME** Se constatar que um genérico não faz o mesmo efeito do remédio de marca ou até de um genérico similar de outro laboratório, procure o Instituto Brasileiro de Defesa dos Usuários de Medicamentos, o IDUM ([www.idum.org.br](http://www.idum.org.br)).