

# A dieta dos líderes

por Ricardo Vargas\*

Artigo publicado na revista Executive Digest, n.º 36, Abril de 2009

Um médico amigo, especializado em distúrbios alimentares, comentou que a maioria das pessoas que procura o seu consultório precisa de controlar o peso. Fruto do tempo de abundância desregrada, parece que temos tendência a engordar, comendo coisas pouco saudáveis e em quantidade excessiva.

Mas não só os clientes dele têm o problema identificado como também têm muitas vezes uma solução. Em geral trata-se de um programa milagroso que uma vez seguido permite reduzir o peso com pouco esforço e em tempo digno de mínimos olímpicos.

Aparecem então estas almas no consultório do médico para lhe pedir que valide o programa alimentar da sua escolha e saber se os pode ajudar a segui-lo. Perguntam-lhe coisas como: “Dr., o que acha da dieta pobre em hidratos de carbono e rica em proteínas?” ou “Dr., o que acha de eu seguir uma alimentação à base de ananaz e chá verde, que dizem que emagrece?” ou “Dr., estou entusiasmado com a nutrição paleolítica, parece-lhe bem?” ou “Dr., e se eu me tornar vegetariano, consigo reduzir o peso?”

O meu amigo ouve com atenção a descrição detalhada do programa e no fim dá uma resposta motivadora: “Esse programa parece-me bem. Desde que você ingira menos calorias do que aquelas que gasta e faça exercício físico, essa dieta resulta

sempre. Vamos planear a sua ingestão de calorias e o exercício que precisa?” Qualquer que seja a solução que lhe apresentem, a resposta é a mesma.

Gostamos de programas sofisticados, com teorias apelativas. Se tiverem um bom marketing e brochuras ilustradas melhor ainda. Se houver um livro e se o seu autor for internacional e visitar regularmente os estúdios de televisão então é infalível.

E tendemos a esquecer o fundamental. Olhamos para as coisas simples com o desdém da arrogância intelectual. “Se fosse assim tão simples qualquer pessoa o faria.” E é verdade, qualquer pessoa que quisesse realmente fazê-lo, fá-lo-ia. Apenas as pessoas que não o querem fazer precisam de se refugiar atrás de modelos conceptuais que lhes escondam a realidade do que tem de ser feito.

No meu trabalho de consultoria de desenvolvimento de líderes e de equipas de gestão deparou-me muitas vezes com uma

enorme sede de conhecimento intelectual, que considero absolutamente saudável.

Nas formações e sessões de *executive coaching* que conduzo é habitual os gestores perguntarem-me coisas como: “Ricardo, o que acha do modelo dos doze papéis/quatro estilos/seis cores/sete pilares/dez comportamentos/oito hábitos/cinco atitudes /três olhos e um umbigo da liderança?”

Nesses momentos lembro-me do meu amigo médico e não resisto a roubar-lhe a *line*: “É um bom modelo de liderança. Se com ele você conseguir aumentar o *engagement* da equipa, desenvolver as competências dos colaboradores, alinhar as atitudes deles com a cultura desejada da empresa e gerir o desempenho para atingir os objectivos, resulta sempre.”

Podemos frequentar as conferências e ler os livros com a última teoria sobre liderança. Mas só é líder quem leva a sua equipa a produzir resultados. E isso depende de responsabilizar os colaboradores pelas acções estratégicas, gerir o desempenho deles adequadamente, ajudá-los a desenvolver as competências necessárias ao sucesso e alinhar as suas atitudes com uma cultura de competitividade empresarial.

Talvez pareça simples, e por isso pouco apelativo, mas não deixa de ser indispensável. E com um pouco de determinação e humildade até pode ser posto em prática e levar-nos a produzir resultados. Mas só por quem quiser mesmo fazê-lo. Para os outros há a teoria.

---

\* Ricardo Vargas é consultor e conferencista internacional; especialista em desenvolvimento de líderes. Partner da TMI Portugal é também fundador da empresa de consultoria PlanB Consulting. Divide a actividade de consultoria com a escrita de livros de gestão, publicados em Portugal, Espanha e Brasil.  
E-mail: [ricardo.vargas@planb-consulting.eu](mailto:ricardo.vargas@planb-consulting.eu) \* [www.ricardovargas.eu](http://www.ricardovargas.eu)  
©2009 Ricardo Vargas