

CSEP-PATH: FERRAMENTA DE ACONSELHAMENTO DE MOVIMENTAÇÃO PARA ADULTOS DE 18 A 64 ANOS

As Recomendações canadenses de movimentação de 24 horas integram três sugestões básicas de comportamento de movimento para benefícios ideais à saúde:

MOVA-SE MAIS

REDUZA O TEMPO DE SEDENTARISMO

DURMA BEM

Use esta ferramenta para orientar sua conversa com clientes que expressam interesse em mudar um comportamento de movimento.

PASSO 1: PEÇA permissão ao cliente para discutir seus comportamentos de movimento (por exemplo, atividade física, tempo de sedentarismo, sono).

- “Posso discutir com você as Recomendações canadenses de movimentação diária?”
- Discuta as Recomendações canadenses de movimentação de 24 horas com seu cliente.

PASSO 2: AVALIE a atividade física, o tempo de sedentarismo e o sono do cliente.

- Faça perguntas abertas, como “Fale-me sobre seus níveis atuais de atividade física” ou “Como você descreveria seu horário de sono?”
- Use as informações coletadas e as recomendações de movimentação abaixo para ajudar a orientar a definição de metas e o planejamento de ações (PASSO 4).

24 HORAS SAUDÁVEIS INCLUEM:

ATIVIDADE FÍSICA



150 minutos por semana de atividades físicas aeróbicas de moderadas a intensas



Atividades de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana



Várias horas de atividades físicas leves, incluindo ficar em pé

TEMPO DE SEDENTARISMO



Limite o tempo de sedentarismo a 8 horas ou menos



Não mais do que 3 horas de tempo de tela recreativo



Evite ficar muito tempo sentado e se levante sempre que possível

DORMIR



Durma de 7 a 9 horas de sono de boa qualidade regularmente



Horários consistentes para dormir e acordar

Substituir o comportamento sedentário por atividade física adicional e trocar atividades físicas leves por atividades físicas mais de moderadas a intensas, preservando o sono suficiente, pode proporcionar maiores benefícios à saúde.

PASSO 3: ORIENTE

o cliente sobre seus comportamentos de movimento atuais.

- Discuta os benefícios e/ou riscos à saúde de sua condição atual, se necessário.

PASSO 4: CONCORDE

com seu cliente sobre uma meta realista.

- Pergunte ao cliente em quais comportamentos de movimento ele gostaria de se concentrar. Crie uma meta Específica, Mensurável, Atingível, Realista e Temporal, com o seu cliente que o ajude a avançar em direção às recomendações das diretrizes (veja a *Folha de Trabalho de Definição de Metas*). Ofereça estratégias práticas quando necessário (exemplos de estratégias para cada alvo estão abaixo).
- **Lembre** ao cliente que progredir em direção a **qualquer** uma das metas de comportamento de movimento resultará em alguns benefícios à saúde.

ATIVIDADE FÍSICA



Discuta maneiras de aumentar os tipos e intensidades de atividades aeróbicas que eles realizam todos os dias.



Desenvolva um programa de treinamento de resistência apropriado para seu cliente.



Discuta como eles poderiam substituir períodos sedentários do dia por atividades leves, como ficar em pé.

TEMPO DE SEDENTARISMO



Identifique os períodos do dia em que eles são sedentários e discuta como substituí-los por outros comportamentos de movimento (por exemplo, ficar em pé).



Incentive-os a manter as telas longe dos quartos e áreas de alimentação.



Incentive-os a levantar e pegar um copo d'água durante o dia ou use a tecnologia para lembrá-los de fazer pausas.

DORMIR



Faça com que eles desenvolvam uma rotina relaxante para a hora de dormir, evitando o consumo de cafeína à tarde e sem telas de 30 a 60 minutos antes de dormir.



Incentive-os a ir para a cama no mesmo horário todos os dias.



Faça com que todo o seu dia seja importante.

Meta:

PASSO 5: AJUDE

o cliente a aumentar a autoconfiança e superar barreiras.

- Considere usar ferramentas como a *Planilha de Equilíbrio de Decisões* ou a *Ferramenta de Barreiras à Atividade Física* para ajudar a facilitar a discussão.

PASSO 6: MARQUE

um acompanhamento com seu cliente (por exemplo, 2 semanas).

Data e hora do acompanhamento: