

- O dia inteiro importa: O Kit de Fisioterapia contém um **Guia do Usuário** do Fisioterapeuta e dois materiais voltados para o cliente: **Questionário de Comportamento de Movimento** e **Folheto**.
- Use o Kit de ferramentas em sua prática para aprimorar as discussões sobre comportamentos de movimento e as Recomendações de movimentação 24 horas para adultos com 18 anos ou mais.

Destaque das Recomendações canadenses de movimentação de 24 horas:

As Recomendações canadenses de movimentação 24 horas para adultos com mais de 18 anos são baseadas em evidências para pessoas que vivem no Canadá para melhorar sua saúde.

Mais informações disponíveis em www.csepguidelines.ca.

MOVA-SE MAIS

Pratique uma variedade de atividades físicas:

- Pelo menos 150 minutos por semana de atividades físicas aeróbicas de moderadas a intensas
- Atividades de fortalecimento muscular pelo menos duas vezes por semana

DURMA BEM

Durma de 7 a 9 horas (7 a 8 horas para adultos com 65 anos ou mais) de sono de boa qualidade por noite, com horários consistentes para dormir e acordar.

Acumule várias horas de atividades físicas leves por dia, incluindo ficar em pé

Adultos com 65 anos ou mais também devem incluir:

- Atividades físicas que desafiam o equilíbrio

REDUZA O TEMPO DE SEDENTARISMO

Limite o tempo de sedentarismo a 8 horas ou menos por dia:

- Máximo de 3 horas de tempo de tela recreativo
- Evite ficar muito tempo sentado e se levante sempre que possível

PROGRESSO EM DIREÇÃO A QUALQUER UMA DESSAS METAS RESULTARÁ EM ALGUNS BENEFÍCIOS PARA A SAÚDE

Menor risco de:

- Mortalidade
- Doença cardiovascular
- Hipertensão
- Diabetes tipo 2
- Vários tipos de câncer
- Ansiedade
- Depressão
- Demência
- Ganho de peso
- Perfil lipídico sanguíneo adverso

Melhoria de:

- Saúde óssea
- Cognição
- Humor
- Energia
- Qualidade de vida
- Função física

O DIA INTEIRO IMPORTA

GUIA DO USUÁRIO PARA FISIOTERAPEUTAS

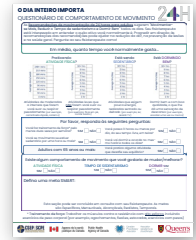


AVALIE

Use o Questionário de Comportamento de Movimento para obter um perfil de movimento que informará o estabelecimento de metas, o planejamento e as discussões sobre as recomendações de movimentação de 24 horas.

Quando e como:

- Preencha na admissão ou antes das discussões sobre comportamento de movimento.
- Preencha de forma independente pelo cliente ou em consulta com o terapeuta.

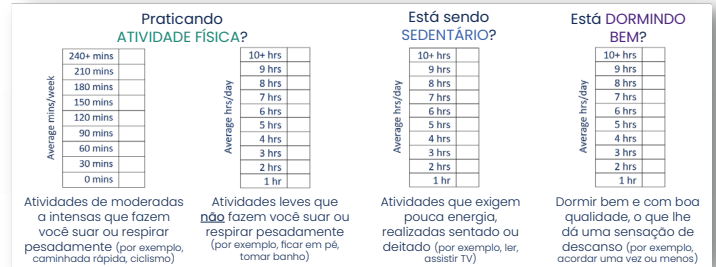


ORIENTE

Revise o Questionário de Comportamento de Movimento com o cliente.

Comportamentos de movimento atuais:

- Comente como seus comportamentos de movimento se comparam às recomendações.
- Um exemplo de perfil de movimento que atende às recomendações é apresentado aqui.



Perguntas "Sim"/"Não":

- Explore os motivos por trás de qualquer resposta "Não".

Reforce quaisquer comportamentos positivos relatados em relação à atividade física, ao sedentarismo e ao sono.

"Mudanças positivas em um comportamento de movimento podem levar a melhorias nos outros."
"Os comportamentos de movimento trabalham juntos para mudar os resultados de saúde".

PLANEJE

Faça com que o cliente identifique um comportamento de movimento no qual ele gostaria de trabalhar aumenta a probabilidade de mudança.

Existe algum comportamento de movimento que você gostaria de mudar/melhorar?

ATIVIDADE FÍSICA
SIM NÃO

TEMPO DE SEDENTARISMO
SIM NÃO

DORMIR SIM
SIM NÃO

Se o cliente não identificar um comportamento de movimento no qual deseja trabalhar:

- Relacione os benefícios à saúde deles e/ou ao motivo da busca pelo tratamento.
- Reconheça que todos os três comportamentos são importantes e sugira um que possa proporcionar mais benefícios.

Defina uma meta:

- Defina com o cliente uma meta que atenda às suas necessidades, fazendo perguntas abertas.
- Aumente a probabilidade de atingir a meta tornando-a uma meta Específica, Mensurável, Atingível, Realista e Temporal.

"O que você gosta de fazer? O que é realista para você mudar no seu dia?"

RESOLUÇÃO DE PROBLEMAS

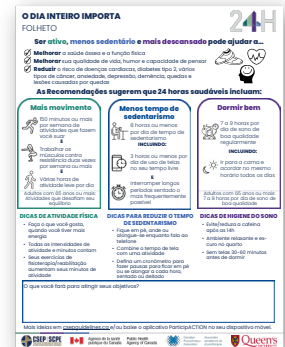
O folheto "O Dia Inteiro Importa" pode ser usado para discutir as barreiras e os facilitadores para atingir as metas do cliente.

- Colabore com o cliente e escreva estratégias e um plano de ação.
- Encaminhe, se necessário (por exemplo, psicólogo, assistente social, médico de família, etc.).

"Como você gostaria que as coisas fossem diferentes no futuro?"

"O que está impedindo você de conseguir isso?"

"Quais são as suas preocupações sobre a mudança?"



QUESTIONÁRIO DE COMPORTAMENTO DE MOVIMENTO

As **Recomendações de movimentação de 24 horas para adultos** sugerem "Movimentar-se Mais, Reduzir o Tempo de sedentarismo e Dormir Bem" todos os dias. Seu fisioterapeuta está interessado em entender o quão ativo você normalmente é. Progredir em direção às recomendações das recomendações pode ajudar na redução da dor, na prevenção de lesões e na saúde geral. Pergunte ao seu fisioterapeuta como!

Em média, quanto tempo você normalmente gasta...

Praticando ATIVIDADE FÍSICA?

Average mins/week	
240+ mins	
210 mins	
180 mins	
150 mins	
120 mins	
90 mins	
60 mins	
30 mins	
0 mins	

Atividades de moderadas a intensas que fazem você suar ou respirar pesadamente (por exemplo, caminhada rápida, ciclismo)

Average hrs/day	
10+ hrs	
9 hrs	
8 hrs	
7 hrs	
6 hrs	
5 hrs	
4 hrs	
3 hrs	
2 hrs	
1 hr	

Atividades leves que **não** fazem você suar ou respirar pesadamente (por exemplo, ficar em pé, tomar banho)

Está sendo SEDENTÁRIO?

Average hrs/day	
10+ hrs	
9 hrs	
8 hrs	
7 hrs	
6 hrs	
5 hrs	
4 hrs	
3 hrs	
2 hrs	
1 hr	

Atividades que exigem pouca energia, realizadas sentado ou deitado (por exemplo, ler, assistir TV)

Está DORMINDO BEM?

Average hrs/day	
10+ hrs	
9 hrs	
8 hrs	
7 hrs	
6 hrs	
5 hrs	
4 hrs	
3 hrs	
2 hrs	
1 hr	

Dormir bem e com boa qualidade, o que lhe dá uma sensação de descanso (por exemplo, acordar uma vez ou menos)

Por favor, responda às seguintes perguntas:

Você faz treinamento de força* pelo menos duas vezes por semana? SIM NÃO

Você passa 3 horas ou menos por dia, do seu tempo livre, em telas? SIM NÃO

Você se movimenta se estiver sedentário por uma hora ou mais? SIM NÃO

Você vai dormir e acorda no mesmo horário todos os dias? SIM NÃO

Adultos com 65 anos ou mais:

Você pratica alguma atividade que desafie seu equilíbrio? SIM NÃO

Existe algum comportamento de movimento que você gostaria de mudar/melhorar?

ATIVIDADE FÍSICA

SIM NÃO

TEMPO DE SEDENTARISMO

SIM NÃO

DORMIR SIM

SIM NÃO

Defina uma meta SMART:

Esta seção pode ser concluída em consulta com seu fisioterapeuta. As metas são Específicas, Mensuráveis, Alcançáveis, Realistas, Temporais.

* Treinamento de força: Trabalhar os músculos contra a resistência com alto esforço, incluindo exercícios de peso corporal (por exemplo, agachamentos, flexões, estocadas, exercícios com pesos)

Ser ativo, menos sedentário e mais descansado pode ajudar a...

- ✓ **Melhorar** a saúde óssea e a função física
- ✓ **Melhorar** sua qualidade de vida, humor e capacidade de pensar
- ✓ **Reduzir** o risco de doenças cardíacas, diabetes tipo 2, vários tipos de câncer, ansiedade, depressão, demência, quedas e lesões causadas por quedas



As Recomendações sugerem que 24 horas saudáveis incluam:

Mais movimento



150 minutos ou mais por semana de atividades que fazem você suar

E



Trabalhar os músculos contra resistência duas vezes por semana ou mais

E



Várias horas de atividade leve por dia

Adultos com 65 anos ou mais:
Atividades que desafiam seu equilíbrio

Menos tempo de sedentarismo



8 horas ou menos por dia de tempo de sedentarismo

INCLUINDO:



3 horas ou menos por dia de uso de telas no seu tempo livre

E



interromper longos períodos sentado o mais frequentemente possível

Dormir bem



7 a 9 horas por dia de sono de boa qualidade regularmente

INCLUINDO:



Ir para a cama e acordar no mesmo horário todos os dias

Adultos com 65 anos ou mais:
7 a 8 horas por dia de sono de boa qualidade

DICAS DE ATIVIDADE FÍSICA

- Faça o que você gosta, quando você tiver mais energia
- Todas as intensidades de atividade e minutos contam
- Seus exercícios de fisioterapia/reabilitação aumentam seus minutos de atividade

DICAS PARA REDUZIR O TEMPO DE SEDENTARISMO

- Fique em pé, ande ou alongue-se enquanto fala ao telefone
- Combine o tempo de tela com uma atividade
- Defina um cronômetro para fazer pausas para ficar em pé ou se alongar a cada hora, sentado ou deitado

DICAS DE HIGIENE DO SONO

- Evite/reduza a cafeína após as 14h
- Ambiente relaxante e escuro no quarto
- Sem telas 30-60 minutos antes de dormir

O que você fará para atingir seus objetivos?

Mais ideias em csepguidelines.ca e/ou baixe o aplicativo ParticipACTION no seu dispositivo móvel.