

O DIA INTEIRO IMPORTA: ATENÇÃO PRIMÁRIA



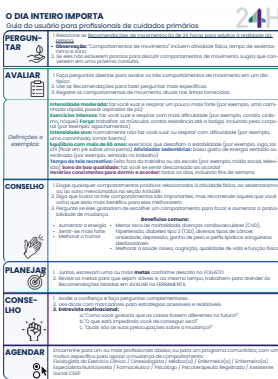
Preâmbulo

Este kit de ferramentas foi criado para auxiliar os prestadores de cuidados primários no Canadá a promover níveis ideais de atividade física, comportamento sedentário e sono (ou seja, "comportamentos de movimento"), de acordo com as Recomendações canadenses de movimentação de 24 horas para adultos. Este kit de ferramentas inclui:



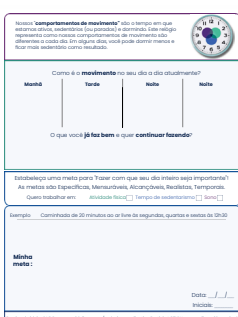
Uma **FERRAMENTA** que profissionais podem usar para entender os hábitos de movimento de adultos (a partir dos 18 anos), seja como ponto de partida para iniciar a conversa ou para acompanhar ao longo do tempo.

- Inclui instruções e sugestões opcionais de perguntas.
 - Use algumas ou todas as seções, dependendo da visita
 - Abrange PERGUNTAR, AVALIAR e ACONSELHAR no mínimo
- Com pouco tempo? Concentre-se em um comportamento de movimento que precisa de mais atenção. Tem mais tempo? Concentre-se em 2 a 3 comportamentos de movimento:
 - Mudanças positivas em um comportamento de movimento podem influenciar mudanças positivas nos outros dois comportamentos de movimento
 - A atividade física, o comportamento sedentário e o sono têm influências codependentes e combinadas nos resultados de saúde



Um **GUIA DO USUÁRIO**, que é um recurso opcional para os provedores consultarem enquanto aprendem a usar a FERRAMENTA, consultar como uma atualização ou usar uma vez e descartar quando estiverem familiarizados com a FERRAMENTA

- Pode ser lido lado a lado com a FERRAMENTA
- Oferece orientação adicional sobre como usar cada seção da FERRAMENTA



Um **FOLHETO** para adultos com mais de 18 anos que pode ser impresso frente e verso para adultos que acenam cuidados para levar para casa e/ou preencher durante uma visita

- Interativo e voltado para o paciente/cliente
- Inclui dicas e exemplos comuns de como atender às sugestões das Recomendações

As evidências por trás do desenvolvimento das Recomendações de movimentação de 24 horas podem ser encontradas aqui: <https://cdnsiencepub.com/toc/apnm/45/10+%28SuP-P-I.+2%29>

O DIA INTEIRO IMPORTA



Ferramenta para discutir atividade física, tempo de sedentarismo e sono

PERGUNTE

As Recomendações canadenses de movimentação 24 horas para adultos sugerem "Mover-se mais, Reduzir Tempo de Sedentarismo e Dormir melhor" todo dia. Explique como esses aspectos se relacionam com o histórico da pessoa:

- o "Tudo bem se conversarmos sobre como é seu dia típico? Poderia ajudar seu _____"

(Não está pronto? **Termine aqui**)

AVALIAR

ATIVIDADE FÍSICA

"Quão ativo você é diariamente?"

TEMPO DE SEDENTARISMO

"Quando você não está ativo?"

DORMIR

"Como está seu sono?"

As Recomendações sugerem que 24 horas saudáveis incluam:



≥ 150 minutos/semana de atividade física aeróbica de moderada a intensa

E



≤ 8 horas/dia de tempo de sedentarismo



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



≥ 2 vezes/semana de fortalecimento muscular

E



≤ 3 horas/dia de tempo de tela recreativo

INCLUINDO:



Várias horas de atividades físicas leves por dia



Interromper longos períodos sentado o mais frequentemente possível



Horários consistentes para dormir e acordar

Para adultos com 65 anos ou mais: Inclua atividades de equilíbrio e busque dormir de 7 a 8 horas por dia, com boa qualidade de sono, de forma regular

Exercício moderado a vigoroso ____ (minutos/semana) Tempo de sedentarismo ____ (horas/dia) Sono ____ (horas/dia)
Treinamento de força ____ (vezes/semana) Tempo de tela recreativa ____ (horas/dia) Horários consistentes para dormir e acordar?
Atividade leve ____ (horas/dia) Interrompendo o tempo sentado? Sim Não Sim Não

ORIENTE

Recomenda quais comportamentos eles poderiam desenvolver para melhorar a saúde:

- o "Você está fazendo um ótimo trabalho com _____. Para melhorar sua [saúde/condição crônica], sugiro _____"
- o **Pergunte em quais comportamentos eles querem trabalhar, se for o caso.**
Comece com um: Atividade física Tempo de sedentarismo Sono

PLANEJE

Concorde sobre o que o indivíduo já está fazendo bem em relação ao(s) comportamento(s) escolhido(s) em ACONSELHE.

Defina uma ou mais **metas** Específicas, Mensuráveis, Atingíveis, Realistas e Temporais, conforme definido no FOLHETO.

- o "O que você poderia continuar fazendo? Em quais mudanças você poderia trabalhar?"

ACONSELHE

Garanta que cada meta seja viável avaliando o nível de confiança em uma escala de (baixa) a 10 (alta).

- o Conversa sobre como provocar mudanças: "Por que você não escolheu um número mais baixo?"
- o Avalie as barreiras: "O que lhe faria escolher um número mais alto?"

Use dicas para modificar a meta se a confiança estiver baixa:

DICAS DE ATIVIDADE FÍSICA

- Faça o que você gosta, quando você tiver mais energia
- Todas as intensidades e minutos contam

DICAS PARA REDUZIR O TEMPO DE SEDENTARISMO

- Fique em pé ou alongue-se enquanto você fala ao telefone.
- Temporizador para pausas em pé durante o trabalho (por exemplo, uma vez por hora)
- Combine o tempo de tela com a atividade

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
- Os mesmos horários de sono e vigília diariamente

AGENDAR

Faça o acompanhamento em um prazo conveniente para ambos ou encaminhe para apoiar a mudança de comportamento.

O DIA INTEIRO IMPORTA



Guia do usuário para profissionais de cuidados primários

PERGUN- TAR



1. Relacione as Recomendações de movimentação de 24 horas para adultos à realidade da pessoa.
- **Observação:** "Comportamentos de movimento" incluem atividade física, tempo de sedentarismo e sono.
2. Se eles não estiverem prontos para discutir comportamentos de movimento, sugira que conversem em uma próxima consulta.

AVALIAR



1. Faça perguntas abertas para avaliar os três comportamentos de movimento em um dia típico.
2. Use as Recomendações para fazer perguntas mais específicas.
3. Registre os comportamentos de movimento atuais nas linhas fornecidas.

Definições e exemplos:

Intensidade moderada: faz você suar e respirar um pouco mais forte (por exemplo, uma caminhada rápida, passar aspirador de pó)

Exercícios intensos: faz você suar e respirar com mais dificuldade (por exemplo, corrida, ciclismo, hóquei) **Força:** trabalhar os músculos contra resistência até a fadiga, incluindo peso corporal (por exemplo, agachamentos)

Intensidade leve: normalmente não faz você suar ou respirar com dificuldade (por exemplo, uma caminhada, tomar banho)

Equilíbrio com mais de 65 anos: exercícios que desafiam a estabilidade (por exemplo, ioga, tai chi (ficar em pé sobre uma perna) **Atividades sedentárias:** baixo gasto de energia sentado ou reclinado (por exemplo, sentado no trabalho)

Tempo de tela recreativo: Feito fora do trabalho ou da escola (por exemplo, mídia social, televisão) **Sono de boa qualidade:** faz você se sentir descansado ao acordar

Horários consistentes para dormir e acordar: todos os dias, incluindo fins de semana

CONSELHO



1. Elogie quaisquer comportamentos positivos relacionados à atividade física, ao sedentarismo ou ao sono mencionados na seção AVALIAR.
2. Diga que todos os três comportamentos são importantes, mas recomende aquele que você acha que seria mais benéfico para eles melhorarem.
3. Pergunte se eles gostariam de escolher um comportamento para focar e aumentar a probabilidade de mudança.

Benefícios comuns:

- Aumentar a energia
- Sentir-se mais forte
- Melhorar o humor
- Menor risco de mortalidade, doenças cardiovasculares (CVD), hipertensão, diabetes tipo 2 (T2D), diversos tipos de câncer, ansiedade, depressão, ganho de peso e perfis lipídicos sanguíneos desfavoráveis
- Melhorar a saúde óssea, cognição, qualidade de vida e função física

PLANEJAR



1. Juntos, escrevam uma ou mais **metas** conforme descrito no FOLHETO
2. Revise as metas para que sejam viáveis e, ao mesmo tempo, trabalhem para atender às Recomendações listadas em AVALIAR na FERRAMENTA.

CONSE- LHO



1. Avalie a confiança e faça perguntas complementares.
2. Use dicas com marcadores para estratégias acessíveis e realizáveis.
3. **Entrevista motivacional:**
 - a. "Como você gostaria que as coisas fossem diferentes no futuro?"
 - b. "O que está impedindo você de conseguir isso?"
 - c. "Quais são as suas preocupações sobre a mudança?"

AGENDAR



Encaminhe para um ou mais profissionais abaixo, ou para um programa comunitário, com um motivo específico para apoiar a mudança de comportamento:
Fisiologista do Exercício Clínico / Cinesiologista / Médico(a) / Enfermeiro(a) / Enfermeiro(a) Especialista Nutricionista / Farmacêutico / Psicólogo / Psicoterapeuta Registrado / Assistente Social CSEP

Folheto para discussão sobre atividade física, tempo de sedentarismo e sono

As Recomendações de movimentação de 24 horas para adultos sugerem que os adultos com mais de 18 anos:

Se movam mais, Reduzam o tempo de sedentarismo e Durmam bem

Ser ativos, menos sedentários e mais descansados pode ajudar a...

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

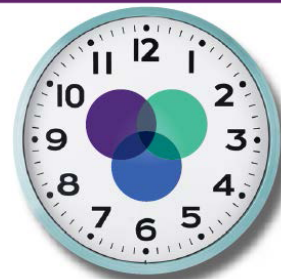


O que são atividade física, tempo de sedentarismo e sono?

Exemplos

Intensidades leves	Atividades aeróbicas que normalmente não fazem você suar ou respirar com dificuldade	Ficar em pé, caminhar, usar cadeira de rodas, cuidar do jardim, cozinhar, tomar banho
Intensidades moderadas	Atividades aeróbicas que fazem você suar e respirar um pouco mais rápido	Corrida, patinação, esqui alpino, aspiração, ciclismo rápido
Exercícios intensos	Atividades aeróbicas que fazem você suar e respirar mais e dificultam a fala	Corrida, futebol, hóquei, ciclismo, esportes em cadeira de rodas
Atividades de força	Trabalhar os músculos contra resistência com esforço elevado, incluindo exercícios com o peso do próprio corpo.	Carregar crianças, flexões na bancada, abdominais, agachamentos
Atividades de equilíbrio	Exercícios que desafiam a estabilidade (<i>recomendado para maiores de 65 anos, mas todos podem se beneficiar</i>)	loga, tai chi, ficar em pé sobre uma perna, levantar e sentar de uma cadeira sem usar os braços.
Atividades sedentárias	Atividades realizadas com gasto mínimo de energia em posição sentada ou reclinada.	Trabalho de escritório, leitura, dirigir, comer, pintar com aquarela
Tempo de tela recreativo	Uso de telas fora do trabalho ou da escola	Assistir televisão, navegar no celular, redes sociais
Sono de boa qualidade	Faz você se sentir descansado ao acordar	Adormecer em 30 minutos, acordar uma vez ou menos durante o sono
Sono consistente	Ter os mesmos horários de dormir e acordar, mesmo nos fins de semana	Dormir às 22h e acordar às 7h todos os dias

Nossos "**comportamentos de movimento**" são o tempo em que estamos ativos, sedentários (ou parados) e dormindo. Este relógio representa como nossos comportamentos de movimento são diferentes a cada dia. Em alguns dias, você pode dormir menos e ficar mais sedentário como resultado.



Como é o **movimento** no seu dia a dia atualmente?

Manhã

Tarde

Noite

Noite



O que você **já faz bem** e quer **continuar fazendo**?

Estabeleça uma meta para "Fazer com que seu dia inteiro seja importante"! As metas são Específicas, Mensuráveis, Alcançáveis, Realistas, Temporais.

Quero trabalhar em: Atividade física Tempo de sedentarismo Sono

Exemplo Caminhada de 20 minutos ao ar livre às segundas, quartas e sextas às 12h30

Minha meta :

Data: __/__/__

Iniciais: _____