



PAC woman

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Manual do Formador

Índice

	Sessão 1 Razões para a mudança	5
	Sessão 2 Atividade física e comportamento sedentário	31
	Sessão 3 Atividade física em casa	57
	Sessão 4 Atividade física no dia-a-dia	71
	Sessão 5 Gestão de contratempos	97
	Sessão 6 Imagem corporal	117
	Sessão 7 Atividade física e cancro de mama	143
	Sessão 8 O que fizemos? Uma reflexão	155

OBJETIVO do programa PAC-WOMAN

Aconselhamento da atividade física

Ajudar mulheres sobreviventes de cancro de mama, atualmente em terapia hormonal com inibidores de aromatase, a desenvolverem competências e hábitos de vida mais ativos e saudáveis e, mantendo-os AO LONGO DA VIDA, promovendo-se também uma melhor qualidade de vida no curto e longo prazo.

FILOSOFIA do PAC-WOMAN

Promover alterações na atividade física e comportamento sedentário das participantes, que sejam VERDADEIRAMENTE ESCOLHIDAS POR ELAS, por serem coerentes com os seus objetivos de vida, valores, necessidades e interesses, de forma que sejam mais facilmente integradas nas suas rotinas diárias e mantidas ao longo da vida. Não se pretende impor ou pressionar as participantes a alterarem estes comportamentos, mas sim provê-las de competências e ferramentas que lhes permitam fazer escolhas informadas, que apreciem e valorizem, porque estão em concordância com o seu contexto de vida, com as suas rotinas diárias e familiares e com o que consideram importante para elas e para o seu bem-estar.

Neste sentido, todas as experiências promovidas no programa vão ser experiências **PAC - Positivas, Ativas e Conscientes**, centrando-se em três processos-chave:

- **Pensar** (refletir, conhecer-se, perceber padrões - maior auto-consciência)
- **Agir** (mover-se, treinar, experimentar, praticar)
- **Comunicar** (expressar-se, relacionar-se, fortalecer os laços com o grupo dentro e fora do programa)



O **PAC-WOMAN** procura encorajar:

- a aquisição de novas competências e ferramentas, que ajudem as participantes a aumentar a sua atividade física e a permanecer menos tempo sentadas;
- a perceção de competência e autoconfiança para se tornarem mais ativas e permanecerem menos tempo em atividades sedentárias;
- o desenvolvimento de um conjunto de estratégias para iniciar e manter as alterações no estilo de vida, permitindo-lhes escolher o que melhor lhes convier, em diferentes momentos e contextos das suas vidas;
- a integração no seu quotidiano das alterações comportamentais realizadas, para que se tornem parte da sua rotina diária;
- o sentimento de suporte e apoio de outros (e.g. participantes do PAC-WOMAN, familiares, amigos, colegas de trabalho) nas alterações comportamentais a adotar e integrar;
- a motivação interna, alinhada com valorizações pessoais, para manter as alterações a longo prazo.

Papel dos formadores do PAC-WOMAN

Proporcionar um ambiente seguro, mas descontraído, interativo e divertido, no qual as participantes se sintam confiantes para tomar as SUAS decisões e fazer as SUAS escolhas em relação à forma como vão fazer alterações sustentadas na sua atividade física e nos seus comportamentos sedentários diários.

No Programa de Aconselhamento da Atividade Física, é importante que o profissional:

Utilize o guia para a implementação do programa. O guia dá-lhe indicações precisas do que deve ser feito em cada uma das sessões, cuja periodicidade deve ser estabelecida consoante disponibilidade dos recursos existentes. É importante abordar os pontos principais de cada sessão, para ajudar as participantes a aumentar a sua confiança e competências, de forma a se tornarem mais ativas fisicamente.

Promova um sentimento de pertença, ajudando as participantes a sentir que os seus esforços estão a ser valorizados e apoiados. Use as suas competências, enquanto profissional de exercício, para criar um sentimento de grupo, que permita que as participantes do grupo se entrem ajudem e partilhem barreiras e dificuldades, mas também dicas e soluções que vão encontrando para fazer face às mesmas, de forma a facilitar as mudanças nas suas próprias vidas.

Apoie cada uma das participantes a fazer escolhas adaptadas aos seus interesses e contingências, utilizando as estratégias e o suporte à alteração do estilo de vida que melhor se lhe adaptem. O programa disponibiliza um conjunto de estratégias e técnicas de alteração comportamental que se têm mostrado eficazes na promoção de alterações sustentadas do estilo de vida. Tente adotar estratégias como, por exemplo, a automonitorização e a definição de objetivos em atividades significativas e agradáveis, mas não force as participantes a fazer algo que não queiram fazer. É importante que elas sintam que controlam as suas próprias atividades e progresso.

Encoraje as participantes a celebrar os seus progressos, dedicação e investimento e não apenas os resultados finais. Ajude as participantes a definir objetivos simples, graduais, flexíveis e pessoalmente relevantes para elas, que contribuam para alterações sustentadas, passíveis de serem mantidas a longo prazo. Se a definição de objetivos a curto prazo for irrealista ou demasiado exigente, as participantes vão sentir-se incompetentes e ficarão desmotivadas. Se os objetivos tiverem pouco significado para elas, maior a probabilidade de desistirem quando as coisas se tornam difíceis.



Dê feedbacks positivos e construtivos às participantes, focados nas suas conquistas e evolução, independentemente do ritmo de progressão.

Centre o seu feedback no esforço, empenho e progresso de cada participante, e não na conquista de um resultado final. Incentive-as a reconhecer e celebrar o seu próprio progresso. Seja sensível, procurando dar feedbacks individuais apenas em privado. Publicamente, dê apenas feedback relativamente ao grupo.

Sessão 1



A Sessão #1 é uma sessão de introdução, pensada para facilitar a integração das participantes no projeto.

OBJETIVOS

Estimular a reflexão nas participantes sobre os diferentes tipos de motivos que podem ter para integrar o programa (e aumentar os seus níveis de atividade física) bem como as expectativas em relação ao mesmo;

Incentivar as participantes a sentirem-se confortáveis no contexto físico e social da intervenção, facilitando a apresentação entre as participantes e a equipa do programa;

Lançar as bases da automonitorização - para que serve, vantagens, como pode ser uma realidade, desafiando as participantes a automonitorizarem as atividades físicas (número de passos por dia, minutos ativos, etc.) que fazem ao longo da semana, como ferramenta de auto-diagnóstico e base da futura definição de objetivos pessoais;

Assegurar que, no final da sessão, as participantes se sintam integradas no grupo, saibam o que esperar do programa PAC-WOMAN, se identifiquem com os conteúdos do programa e que se sintam entusiasmadas com a ideia de fazer mudanças no seu estilo de vida.

RECURSOS

Dossier com as informações do grupo e folha de presenças;

Etiquetas autocolantes e canetas;

Flipcharts ou quadro branco com canetas;

Pulseiras de automonitorização;

Recursos PAC-WOMAN com os materiais de apoio à sessão.

1. Boas-vindas e apresentação da equipa do programa (10 min)

PORQUÊ?

Algumas participantes poderão estar apreensivas relativamente ao programa e ao grupo, mas sentir-se-ão mais à vontade logo que saibam um pouco sobre os profissionais que irão acompanhá-las ao longo das sessões. É, igualmente, importante que sintam que tomaram a decisão certa ao participar neste programa e que a sua participação é valorizada.

RECURSOS

Etiquetas autocolantes, canetas e folha de presenças.

- Comece por dar os parabéns às participantes por se juntarem ao programa PAC-WOMAN;
- Forneça etiquetas e uma caneta, pedindo às participantes que escrevam o seu primeiro nome e que colemb a etiqueta na camisola;
- Apresente-se, falando um pouco sobre si, referindo que irá acompanhar as participantes ao longo das sessões do programa, valorizando a importância da participação nestas sessões;
- Faça a chamada e registe as presenças, procurando começar a saber os nomes das participantes do grupo.

2. Quebra-gelo (15 mins)

PORQUÊ?

Quando as participantes se encontram inseridas num grupo com o qual se identificam, estarão mais disponíveis para se apoiarem e aprenderem umas com as outras, quando se trata de fazer mudanças no estilo de vida. Uma atividade de “quebra-gelo” permite que as participantes se conheçam, falem em frente ao grupo e tenham experiência prática de interromper o tempo sentado.

- Diga às participantes que, visto este ser um programa que procura promover estilos de vida mais ativos, onde se passa menos tempo sentado, vamos levantar-nos e fazer um pequeno jogo:

Pedir às participantes que formem uma linha com base no nome do seu cantor/ banda preferida (por ordem alfabética)

OU

Levar preparado papelinhos com ditados populares, partindo cada ditado popular ao meio e misturando as metades, cada participante tem de ir falando com as outras até encontrar a sua metade (por exemplo: a participante com a metade que diria “água mole em pedra dura” teria de encontrar a participante com a outra metade - “tanto bate até que fura”) (se o número de participantes for ímpar, um dos membros da equipa do programa deve juntar-se a uma das participantes);

- Informe as participantes de que dispõem de 2 minutos para conhecer o par (idade, profissão ou formação, hobbies, curiosidades ou algo fora do comum acerca da sua colega, assim como outras curiosidades que achem interessantes - ex.: prato preferido, se fez algum desporto no passado, cor favorita, etc.);
- De pé, num círculo, cada participante apresenta a sua colega desta atividade;
- Manter um clima positivo e brincalhão - os formadores também se devem apresentar uns aos outros (devem ser os primeiros para dar o tom bem-humorado).

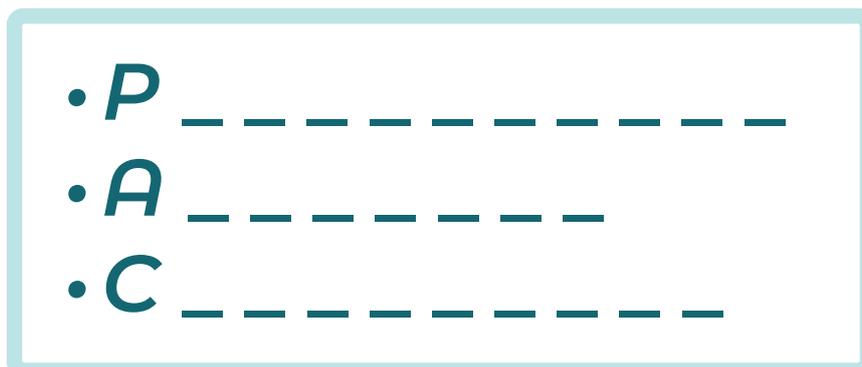
3. Expectativas e introdução ao projeto (10 mins)

PORQUÊ?

Agora que já se conhecem um pouco melhor, é fundamental assegurar às participantes que se divertirão e que acharão o programa desafiante, mas não acima dos seus limites e possibilidades.

É igualmente importante que percebam quais os princípios fundamentais do PAC-WOMAN e que lhes serão disponibilizados em cada sessão os Recursos PAC-WOMAN (Recursos Pessoais, Autónomos e Construtivos), que formam o Dossier da Participante, e que incluem um conjunto de desafios e atividades que lhes serão propostas ao longo das sessões.

- Faça uma breve descrição dos principais objetivos do PAC-WOMAN, dos temas que serão abordados ao longo das sessões e do método de funcionamento de cada sessão;
- Descreva a filosofia do PAC-WOMAN e a importância de:
 - Pensar (refletir, conhecer-se, perceber padrões, etc.);
 - Agir (mover-se, treinar, experimentar, praticar);
 - Comunicar (expressar-se, relacionar-se, fortalecer os laços com grupo dentro e fora do programa);
- Todas as experiências promovidas vão ser PAC - Positivas, Ativas e Conscientes;
- Atividade: Peça às participantes para construírem o seu próprio acrónimo PAC – o que podem significar estas iniciais para si;



A rectangular box with a light blue border containing three rows of text for creating an acronym. Each row starts with a bold letter followed by a dot and a series of dashed lines for completion.

- **P** _ _ _ _ _
- **A** _ _ _ _ _
- **C** _ _ _ _ _

- Refira que este programa, apesar de ter apenas 8 sessões, procura dar apoio e oferecer ferramentas às participantes para que estas consigam manter um estilo de vida mais ativo e saudável a longo-prazo, através de mudanças pequenas e graduais consoante o nível de cada uma;
- Descreva como o PAC-WOMAN disponibiliza os Recursos PAC (Recursos Pessoais, Autónomos e Construtivos), com um conjunto de técnicas e estratégias de suporte para um estilo de vida saudável, que se revelaram eficazes noutros participantes como elas, noutros projetos de investigação científica;
- Refira que muitos participantes continuam a achar estas ferramentas úteis, mesmo após o término dos programas;
- Relembre as participantes de que existirão mais momentos de recolha de dados (avaliações), tal como aquele que já fizeram, e que irão acontecer no final das 8 sessões (daí a 4 meses) e depois de passarem 6 e 12 meses do final do programa;
- Reserve alguns minutos finais no caso de alguma participante querer esclarecer alguma dúvida ou questão.

4. Razões para fazer mudanças (20 mins)

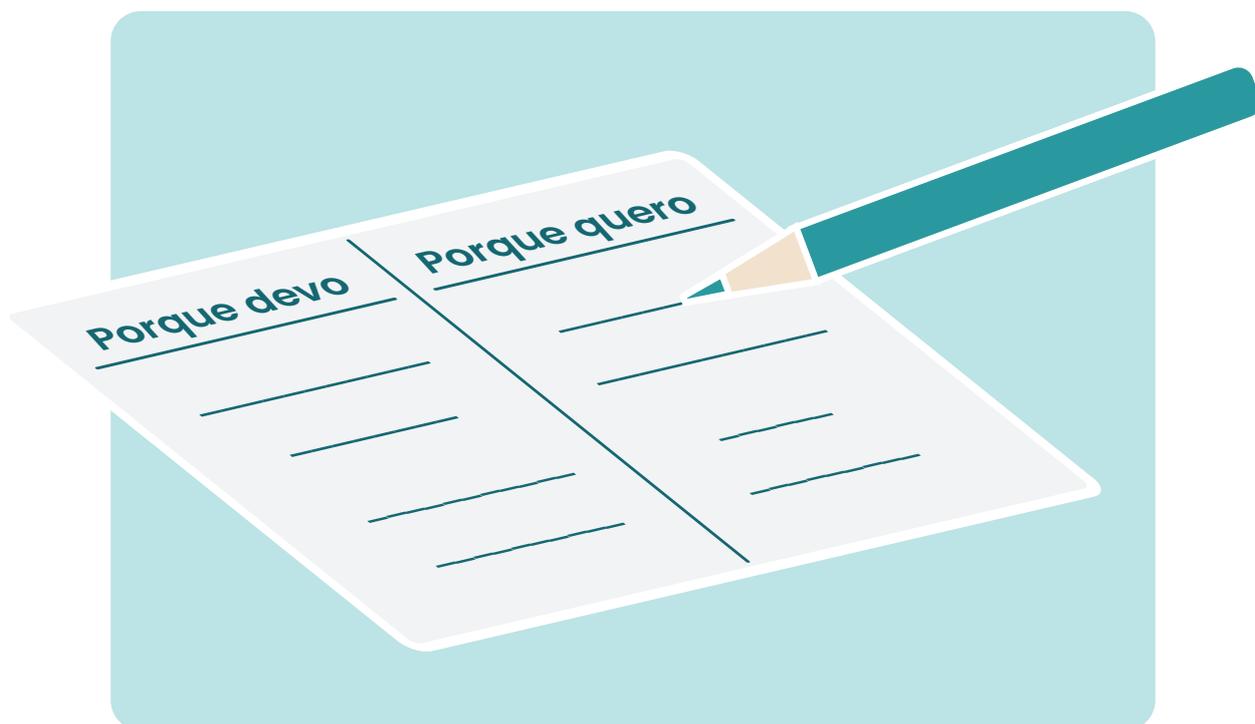
PORQUÊ?

As participantes terão diferentes razões para participar no PAC-WOMAN e é importante refletir sobre elas (O que escondem? O que se espera realmente?).

Nesta fase do programa, muitas estarão a pensar em fazer mudanças devido à pressão de outras pessoas ou porque sentem que o devem fazer (pressão interna). No entanto, é mais provável que as participantes façam mudanças duradouras no estilo de vida se estas forem significativas e agradáveis e se as quiserem fazer. Um dos principais objetivos do PAC-WOMAN é ajudá-las a alcançar este objetivo.

RECURSOS

Flipchart, folha de papel com os títulos “Porque devo” e “Porque quero” e canetas.



- Peça às participantes para partilharem com o grupo as razões pelas quais decidiram participar no programa PAC-WOMAN e o que pretendem adquirir com esta participação;
- Discuta sob que título deve colocar cada razão e registe-a no sítio apropriado; (provavelmente, muitas das razões ficarão sob o título “Porque devo”)
- Refira que muitas das razões apresentadas sugerem que elas se sentem pressionadas (“deviam”) para fazer mudanças, e que participar no PAC-WOMAN ajudá-las-á a realizar essas mudanças, ao descobrirem novas (mais saudáveis) atividades que queiram fazer (porque são importantes para si ou porque lhes dão prazer);
- Explique que a evidência científica tem mostrado que quando as participantes decidem internamente (e não tanto por pressões), dão mais valor e apreciam as mudanças que fizeram, havendo uma maior probabilidade de as manterem a longo prazo;
- Nesse sentido, o PAC-WOMAN procura promover Ações e Experiências PAC (Positivas, Ativas e Conscientes);
- Peça às participantes que explorem os Recursos PAC, e que lá encontrarão alguns exercícios ou tópicos de reflexão sobre as razões que as levaram a querer fazer mudanças no seu estilo de vida;
- Informe que voltarão a falar das razões para a mudança no final das 8 sessões, para perceberem como as mesmas se alteraram ao longo do programa.

5. Entrega das pulseiras para automonitorização e hábitos de atividade física (20 mins)

PORQUÊ?

As pulseiras de automonitorização são uma ferramenta-chave do PAC-WOMAN, e ajudam no eixo fundamental do PENSAR (refletir, conhecer-se), porque este dispositivo ajudará as participantes a monitorizar, registar e tomar consciência dos seus níveis de atividade física e do número de passos que dão diariamente.

É importante garantir que as participantes se sentem confiantes com a utilização deste equipamento, para medirem a sua contagem de passos e tempo de atividade física inicialmente. É igualmente importante assegurar que sabem funcionar com estas pulseiras e com a app que faz a ligação dos dados, para monitorizarem e registarem os seus progressos, o que as pode ajudar a estabelecer objetivos e a fazer mudanças sustentáveis.

RECURSOS

Pulseiras de automonitorização e folha de registo (Recursos PAC).

- Explique às participantes que a evidência científica tem mostrado que a monitorização e o registo dos níveis de atividade física e do número de passos diários são uma excelente forma de ajudar as pessoas a alcançar e a manter mudanças sustentadas no estilo de vida;
- Dar a título de brincadeira o exemplo de uma participante que tinha bolachas na sua secretária do trabalho e nunca percebia como se acabam os pacotes, pois comia de forma automática, sem perceber e tomar real consciência do que fazia. Só quando resolveu registar tudo o que comia se apercebeu do problema... Lançar a questão: acham que sabem quantos passos diariamente fazem?; (o primeiro passo é tomar consciência disso - quão ativas são ou não são)

- Como tal, entregue uma pulseira de automonitorização a cada participante e demonstre como a ligar e utilizar as suas funcionalidades;
(incentive as participantes a apoiar-se mutuamente enquanto a experimentam)
- De seguida, peça às participantes para instalarem a app que se liga à pulseira e que irá registar os seus dados, explicando-lhes como navegar na app;
- Peça-lhes para colocar a pulseira e caminharem um pouco à volta da sala, verificando que a pulseira está a funcionar corretamente;
- Peça às participantes para registarem, nos Recursos PAC, a sua contagem diária de passos e os minutos ativos em, pelo menos, cinco dias da(s) próxima(s) semana(s), com o intuito de poderem determinar os seus níveis de atividade física iniciais – que serão importantes para o estabelecimento de objetivos de atividade física na próxima sessão;
- Reforce a importância de não alterarem os seus níveis de atividade física habituais durante esta(s) primeira(s) semana(s), para que se obtenham valores iniciais reais. Diga-lhes que é importantíssimo ter uma noção real dos seus níveis de minutos ativos e de passos diários, antes de começarem a fazer mudanças.

6. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)

PORQUÊ?

Autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos, sendo uma forma positiva de terminar cada sessão.

Além disso, serão propostos dois Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) no final de cada sessão, que consistem em atividades ou reflexões para serem colocadas em prática pelas participantes até à sessão seguinte. Aproveitando para informá-las acerca do que poderão esperar na sessão seguinte, o que também as ajudará a sentirem-se confortáveis para voltarem.

RECURSOS

Folha com desafios PAC-WOMAN (Recursos PAC).

- Refira que autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos;
- Nesse sentido, peça às participantes para partilharem com o grupo, se assim desejarem, algumas autoafirmações positivas que lhes tenham surgido como reflexão da sessão (por exemplo: “vou ser capaz de fazer esta mudança na minha vida”, “eu consigo ser mais ativa no meu dia a dia”, “eu sou uma pessoa determinada”, etc.);
- Informe as participantes que terão sempre, no final de cada sessão, dois Desafios PAC-WOMAN para refletirem ou colocarem em prática até à sessão seguinte, e que estes estão explicados nos Recursos PAC;

- Para esta sessão, os desafios são:

Desafio 1: Automonitorização (primeira semana);

Desafio 2: Com base no que aprenderam sobre si e sobre os seus ritmos diários, encontrarem momentos ou estratégias para conseguirem ser mais ativas no seu dia a dia (sugestões para elas próprias - hipóteses a experimentar/testar);

- Para terminar, confirme que todas as participantes estarão presentes na próxima sessão, pedindo-lhes para o/a avisar se tiverem de faltar;
- Fale um pouco acerca dos conteúdos da sessão da próxima sessão (por exemplo, quantos passos são precisos para se ser ativo, tipos de atividade física e comportamento sedentário, e utilizar os valores iniciais obtidos, através da pulseira de monitorização, para determinar objetivos SMART);
- Reforce, uma vez mais, a importância de não alterar os níveis de atividade física e passos por dia durante a(s) próxima(s) semanas, uma vez que se pretende conhecer o que é uma semana típica, para que depois se possa utilizar a mesma como linha de base. Se aumentarem, já terão um desafio acrescido nos seus objetivos futuros, por terem registado níveis iniciais muito elevados;
- Promova a criação de um grupo de comunicação (Facebook, WhatsApp, etc.) para as participantes poderem conversar entre si, conhecer-se melhor;
- Reserve tempo, no final, para dar apoio ou feedback individual às participantes que precisem ou solicitem.

Tarefas a realizar após a sessão:

Certifique-se de que guarda as folhas “Porque devo” e “Porque quero” num local seguro para utilizar depois, na Sessão #8.

PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DA SESSÃO #1**1. Boas-vindas e apresentação da equipa PAC-WOMAN (10 min)**

Pontos-chave:

Notas:

2. Quebra-gelo (15 mins)

Pontos-chave:

Notas:

3. Expectativas e introdução ao projeto (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:

4. Razões para fazer mudanças (20 mins)

Pontos-chave:

Notas:

5. Entrega das pulseiras para automonitorização e hábitos de atividade física (20 mins)

Pontos-chave:

Notas:

6. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)

Pontos-chave:

Notas:





PAC woman

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

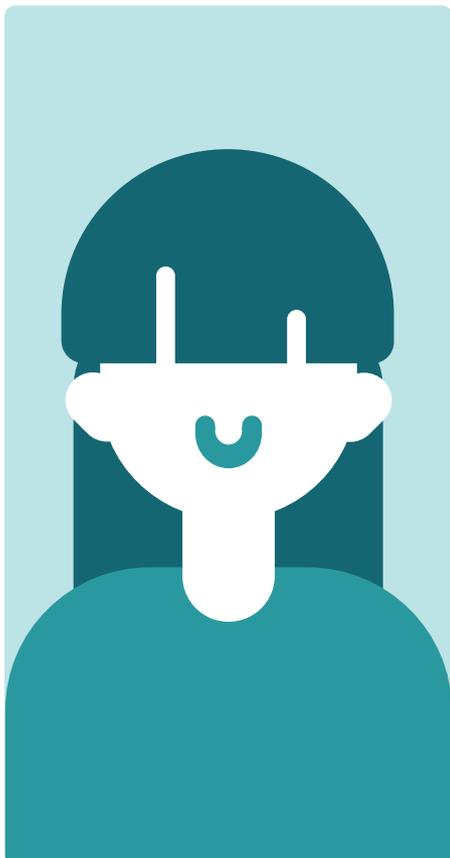
Recursos para a Participante

Sessão 1

I. Razões para fazer mudanças

Nem sempre pensamos no que motiva as nossas decisões. Às vezes fazemos algo porque os outros querem muito, outras porque nos sentimos culpadas se não o fizermos...

Quantas vezes fazemos algo porque realmente queremos? Porque é importante para nós, para os nossos objetivos pessoais, porque nos traz bem-estar ou tranquilidade ou até porque gostamos muito?



Ainda que muitas coisas na nossa vida aconteçam porque tem de ser, é importante existirem outras tantas que são porque realmente o desejamos. No que diz respeito a aumentar os níveis de atividade física diariamente, muitas razões se podem verificar.

O que a investigação tem demonstrado é que sempre que fazemos algo que não queremos realmente fazer o risco de desistir é maior.

É mais provável que seja bem-sucedida na realização de mudanças duradouras ao nível da sua atividade física, número de passos por dia e até dos seus hábitos alimentares, se estas mudanças forem valorizadas pessoalmente por si e se considerar os novos comportamentos importantes e agradáveis.

Por outro lado, o sentimento de se estar sob pressão para fazer mudanças, tendencialmente, acaba por conduzir à desistência (a pressão causa muito desgaste e impede que se usufrua realmente do comportamento).

Aqui estão alguns exemplos de razões que outros participantes em programas semelhantes ao PAC-WOMAN mencionaram para querer levar uma vida saudável. As razões, apesar de todas diferentes, podem juntar-se em tipos semelhantes. Neste caso, porque são ditadas por pressões (externas ou internas) ou porque são livremente decididas pela valorização que se faz do comportamento.

Pressão externa ou recompensas (porque “devo”)

Este tipo de razões verifica-se quando quer fazer mudanças porque alguém (ex.: o seu médico, familiares ou amigos) lhe disse para o fazer, pressionando-a para tal, sob pena de alguma ameaça (mesmo que velada) ou recompensa.

“Só quando começar a fazer exercício e melhorar a sua condição física, é que posso avançar para esta opção de tratamento”;

“Não vai sentir mais energia, enquanto não se tornar ativa”;

“Se continua a passar tanto tempo sentada, só vai conseguir piorar as dores que tem nas suas articulações”.

Pressão interna (porque “devo”)

Pode querer fazer mudanças porque se sente desconfortável, insegura ou culpada, caso não o fizesse. Neste caso, a pressão, ao invés de externa, é interna. Pressiona-se a si própria, não porque o queira realmente fazer, mas porque sente que tem de se obrigar a fazê-lo.

“Para ser mais atraente, para ter mais amor próprio ou respeito dos outros.”

EX. *“Não vai sentir mais energia, enquanto não se tornar ativa”;*

Importante / Desafiante / Divertido para mim (porque “quero”)

Quer fazer mudanças por razões que são significativas em relação ao resto da sua vida (ex.: ter mais energia para fazer atividades com os filhos, ter mais energia para o trabalho, sentir-se mais ágil para tratar do seu jardim) ou até porque aprecia realmente aquele comportamento.

Gostar de andar de bicicleta e querer voltar a fazê-lo;

EX. *Gostar de dançar e querer voltar a fazê-lo*

Gostar de fazer percursos pedestres e voltar a fazê-lo

Nesse sentido, quando está a pensar fazer uma mudança no seu estilo de vida, pode ajudar pensar porque é que está a fazer essa mudança e o que pretende alcançar.

Estão aqui algumas questões que a podem ajudar...

Quais são as suas principais razões para querer ter um estilo de vida mais ativo?

Como seria a sua vida se decidisse tornar-se mais ativa?
(ex.: teria mais energia, sentir-se-ia melhor, etc.)

Agora imagine que tinha decidido não se tornar mais ativa, mas manter o seu estilo de vida como está agora. Como seria a sua vida e como se sentiria?
(ex.: precisaria de ajuda de outras pessoas para fazer tarefas domésticas, não teria tanta energia, etc.)

O PAC-WOMAN quer ajudá-la a reconhecer o valor das mudanças que está a fazer. Tal pode ser conseguido, ajudando-a a:

- assumir o controlo das suas escolhas relativas ao estilo de vida;
- reconhecer os benefícios das suas novas escolhas relativas ao estilo de vida;
- reconhecer porque está a fazer as mudanças em relação àquilo que é importante para si;
- desafiar-se;
- disfrutar das novas atividades que realiza;
- sentir-se bem consigo própria;
- festejar as suas conquistas.

II. A automonitorização!

Hábitos de atividade física e número de passos por dia

Todos nós damos, diariamente, um número diferente de passos e fazemos quantidades diferentes de atividade física. Dependendo do nosso emprego (ex.: estar sentado à secretária o dia inteiro), da nossa casa (ex.: subir e descer degraus, se existirem escadas) e da nossa família (ex.: termos filhos, um cão, utilizar ou não automóvel), o tempo que passamos a ser ativos pode variar significativamente.

O grande objetivo do programa PAC-WOMAN passa por ajudá-la a aumentar os seus níveis diários de atividade física, procurando que esta mudança seja gradual e passível de se manter depois do programa terminar.

Para começar, e ainda antes de efetuar qualquer mudança, um passo fundamental será perceber quanto tempo passa a fazer atividade física e quantos passos dá por dia.

Hoje, recebeu uma pulseira para automonitorização da atividade física e, de forma prática, pode simplesmente colocá-la no pulso, todos os dias. A sua utilização diária irá permitir-lhe perceber a quantidade de tempo que passa a fazer atividade física e quantos passos dá por dia, desde a manhã até à noite, quando se deita.



Para que se possa lembrar mais tarde e também perceber se houve ou não evolução, **uma atividade útil é o registo** (também diário e preferivelmente sempre à mesma hora) dos seus valores. Para além de os visualizar no ecrã da pulseira e na app, tente registar os seus valores diários.

Se não lhe for possível todos os dias, tente fazê-lo durante, PELO MENOS 5 DIAS durante as próximas duas semanas. Quanto mais dias registar, mais precisos serão os seus valores iniciais. Se considerar que houve um dia em que divergiu, em larga escala, dos restantes, registe, pelo menos, 6-7 dias para aumentar a precisão da determinação dos seus valores iniciais.

É importante que NÃO ALTERE o número de passos diários e níveis de atividade física durante a primeira semana, caso contrário, ver-se-á, nas semanas futuras, a traçar objetivos (que têm em conta estes valores iniciais) muito difíceis de alcançar.

Quando tiver registado as suas contagens diárias de número de passos e os minutos que passou a fazer atividade física na semana, some os números de todos os dias (por categoria: minutos ativos; número de passos) e divida o total pelo número de dias da semana em que utilizou a pulseira de monitorização.

Este resultado dá-lhe a média diária de tempo que passou em atividade e o número de passos. Estes são os seus VALORES INICIAIS, que utilizará durante todo o programa.

Desafios PAC-WOMAN

Os Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) serão atividades ou reflexões que lhe serão sugeridas no final de cada sessão PAC-WOMAN e que depois serão discutidas em grupo no início da sessão seguinte, dando-lhe a(s) semana(s) entre as sessões para que consiga colocar estes desafios em prática.

Desafio 1

Para este Desafio o objetivo é mesmo de perceber o que é uma semana típica para si – Registe a seguir, durante os dias da(s) próxima(s) semana(s), os seus VALORES ATIVOS INICIAIS aqui:

Dias	1	2	3	4	5	6	Total
Minutos Ativos							
Número de Passos							

	Total	Nº de dias registados	Média (dividir nºs pelo nº de dias)	Médias Arredondadas (aos 10 min/500 passos mais próximos)
Minutos Ativos				
Número de Passos				

Desafio 2

Depois de ter registado o número de passos na semana e de tomar consciência de como costuma ser a sua rotina, está na altura de começar a sua jornada para um estilo de vida mais saudável e ativo.

Propomos que reflita sobre algumas **formas ou momentos no seu dia a dia em que poderia tomar uma decisão mais ativa** ou, como chamamos, uma **Ação PAC**. Por exemplo, utilizar as escadas em vez do elevador, estacionar um pouco mais longe da entrada do supermercado/trabalho/prédio e aproveitar para aumentar o número de passos dados naquele dia, etc.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Recursos da sessão

Para além dos desafios que deixámos para si (Experimentar a pulseira de contagem dos passos, registar na primeira semana e na segunda tentar aumentar), convidamo-la também a descobrir um guia com algumas recomendações e benefícios para começar a ser mais ativa!

Atividade física para sobreviventes de cancro

01. Qual a atividade física recomendada?

- **Acumular 150 a 300 minutos de atividade física aeróbia (e.g., caminhar, correr, andar de bicicleta, nadar, etc...) de intensidade moderada ou 75 a 150 minutos de atividade física aeróbia de intensidade vigorosa por semana, ou uma combinação equivalente de ambos.**

Existem várias formas de atingir estas recomendações. Podem, por exemplo, realizar-se períodos contínuos de 20-25 minutos todos os dias (ou vários blocos de duração inferior ao longo do dia), ou até concentrar em 3 ou 4 dias.

A escolha é sua!

- **O fortalecimento muscular é fundamental!** Em pelo menos dois dias por semana realize atividades deste tipo (e.g., exercícios com o peso do corpo como agachamentos e flexões, exercícios com recurso a pesos livres, que podem ser garrafas de água ou halteres, atividades de fitness etc...).
- **Equilíbrio, agilidade e coordenação** devem também ser estimulados através de exercícios simples (e.g., estar sobre apenas um pé, andar/correr com mudanças de direção, jogos com bola, etc...). Se for possível inserir este tipo de exercícios durante pelo menos 2 dias por semana.
- **Caso não consiga atingir os 150 minutos por semana de atividade aeróbia e os 2 dias de exercícios de fortalecimento muscular, lembre-se que pouco é melhor do que nada!** Mesmo períodos tão curtos como 10 minutos trazem benefícios para a saúde. Aproveite-os para aumentar a sua atividade física.

Atenção:

Aumentar gradualmente a duração e a intensidade da atividade física, consoante a condição física, a tolerância ao esforço, a necessidade, e a fase de tratamento.

02. Ideias para ser mais ativo no dia-a-dia

- **Existem imensas oportunidades para fazer atividade física, muitas envolvem caminhar um pouco mais.** Todos os passos contam! Onde aumentará os seus?
 - Desloque-se mais a pé: saia do autocarro algumas paragens antes ou estacione o carro mais longe do destino;
 - Incentive a sua família/amigos a caminharem consigo;
 - Use as escadas! Até onde for capaz... e vá o resto de elevador;
 - Use a bicicleta nos seus percursos diários ou passeios;
 - Crie um grupo de caminhada com os seus colegas;
 - Identifique atividades que ache apelativas e experimente novas (natação, dança, orientação, ioga);
 - Monitorize os seus progressos! Pedómetros, aplicações de telemóvel, smartwatches – a escolha é muita!

03. Reduza o tempo que passa sentado

- **O comportamento sedentário e a inatividade física são fatores de risco independentes para a mortalidade por cancro. Por isso, mesmo sem aumentar a sua atividade física, pode aumentar a proteção da sua saúde, reduzindo e interrompendo o tempo em comportamento sedentário (sentado/a, reclinado/a ou deitado/a, enquanto está acordado/a):**
 - Não passe mais de 1 hora sentado sem fazer pausas (por ex., use a impressora ou o WC mais distantes; dirija-se aos colegas de trabalho, em vez de usar o email/telefone);
 - Nas pausas, realize alongamentos e/ou exercícios de fortalecimento muscular, usando por ex. a sua cadeira;
 - Levante-se sempre que quiser mudar o canal/som da TV;
 - Substitua pausas para café por caminhadas rápidas de 10 minutos;
 - Permaneça de pé enquanto fala ao telefone/conversa;
 - Adapte a sua secretária para trabalhar no computador em pé.

04. Benefícios da Atividade Física

- **Ao adotar as recomendações de atividade física, são muitos os benefícios que poderá ter ao nível da sua saúde.** Selecione os benefícios que considera serem os mais importantes para si:

- Melhoria da capacidade cardiorrespiratória
- Melhoria da força muscular,
- Melhoria da qualidade de vida,
- Melhoria do sono, da fadiga,
- Prevenção ou melhoria da ansiedade e da depressão,
- Prevenção ou melhoria do linfedema,
- Melhoria da saúde óssea,
- Melhoria da função física,
- Redução do risco de recidiva,
- Redução do risco de doença cardiovascular,
- Redução da mortalidade por cancro e por todas as causas,
- Melhoria da eficácia e tolerância ao tratamento anticancerígeno.

A atividade física melhorará a sua saúde de várias formas:

- O seu risco de morrer prematuramente será menor,
- A quantidade e/ou a severidade dos efeitos secundários dos tratamentos será menor,
- Gerirá melhor o seu peso e composição corporal,
- Ficarà menos vezes doente,
- Os seus níveis de açúcar no sangue (glicemia) melhorarão,
- As dores nas articulações diminuirão,
- O seu risco de queda reduzirá,

- O seu intestino funcionará melhor,
 - As suas dores de costas e de cabeça reduzirão,
 - A sua flexibilidade, coordenação e equilíbrio aumentarão.
-

A atividade física será positiva para a saúde do seu coração:

- Os seus níveis de colesterol (“bom” e “mau”) melhorarão,
 - O seu risco de obstrução dos vasos sanguíneos diminuirá,
 - As suas hipóteses de sobrevivência serão maiores, no caso de um ataque cardíaco,
 - A ocorrência de arritmias diminuirá.
-

A atividade física melhorará o seu bem-estar

- Terá mais energia, produtividade e qualidade de vida
 - Lidará melhor com situações de stress
 - O seu sono terá maior qualidade
 - O seu apetite estará mais controlado
 - Terá mais confiança, autoestima e emoções positivas
 - A sua memória e funcionamento cognitivo melhorarão
-

Os outros também irão beneficiar!

- Será um exemplo positivo na vida dos seus filhos/família
- Os familiares/amigos preocupar-se-ão menos com a sua saúde
- Terá outra energia para usufruir do tempo com a família e amigos! Pode até partilhar algumas das atividades com eles.

05. Considerações especiais

- A prática de exercício físico estruturado é **segura durante e após o tratamento**, mas devem ser feitas **adaptações** consoante o **tipo de cancro, a fase da doença, comorbilidades e sintomas apresentados**, por isso o apoio do seu médico e a supervisão e monitorização do **profissional do exercício é essencial, principalmente se**: durante a quimioterapia, mas também em casos de presença de cateter venoso central de inserção periférica ou de estoma, de transplante de medula óssea, de outras doenças crónicas, de metástases ósseas, de osteoporose, de linfedema, de toxicidade cardiovascular, de dor, de neuropatia periférica sensitiva, de dispneia, de tonturas, de sarcopenia e de caquexia, ou outras comorbilidades.
- **Evitar atividade física moderada a vigorosa em caso de**: Não ter feito a quimioterapia prevista nessa semana por contagens sanguíneas baixas, hemorragia, dor no peito, braço ou mandíbula, arritmia de novo ou palpitações, náuseas, vômitos e/ou diarreia, febre ou infeção, fraqueza muscular súbita e inabitual, tontura ou desmaio recente, fadiga extrema, dores nos membros sem aparente motivo, redução da respiração, nódoas negras, vermelhidão, inchaço, ou dor num dos gêmeos.
- Deve ser **evitado estar 2 dias consecutivos sem realizar atividade física moderada a vigorosa**.
- **Antes dos tratamentos oncológicos o exercício físico** é uma ferramenta para a **otimização do estado geral e funcional** do doente.
- **Imediatamente após os tratamentos**, a necessidade de uma **progressão gradual** da intensidade e do volume da atividade física, ganha ainda mais relevância.
- No caso de **exercício ao ar livre**, devem ser incentivadas as práticas de **proteção solar** de forma a **prevenir os tumores cutâneos**, nomeadamente o melanoma maligno.

Sessão 2



Na Sessão #2 abordam-se alguns princípios fundamentais para a promoção da atividade física e do próprio programa PAC-WOMAN.

OBJETIVOS

Dar a conhecer os vários tipos de atividade física (atividade física do estilo de vida, exercício aeróbio, treino de força e de flexibilidade), o que se entende por comportamento sedentário e quais os seus efeitos ou potencialidades;

Dar a conhecer os conselhos dos especialistas sobre as recomendações para cada tipo de atividade, para que estes valores possam ser utilizados no planeamento e no estabelecimento de objetivos;

Garantir que as participantes conhecem os benefícios que a prática de atividade física lhes pode trazer e que reconheçam a importância de terem um estilo de vida ativo;

Promover a utilização de uma técnica chave na mudança de comportamento - definição de objetivos SMART – para aumentarem os minutos ativos e o número de passos diários.

RECURSOS

Dossier com as informações do grupo e folha de presenças;

Flipcharts ou quadro branco com canetas;

Recursos PAC-WOMAN com os materiais de apoio à sessão.

1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)

PORQUÊ?

Nesta fase, as participantes ainda estão a conhecer-se e a conhecer a equipa do programa. Recebê-las de forma calorosa deixá-las-á à vontade e promoverá o desenvolvimento do espírito de equipa. Para além disso, é importante fazer um balanço de como correram os Desafios PAC-WOMAN propostos na sessão anterior.

RECURSOS

Canetas e folha de presenças, Recursos PAC-WOMAN.

- À medida que as participantes forem chegando, cumprimente-as de forma calorosa;
- Registe as presenças, procurando começar a saber os nomes das participantes do grupo;
- Procure perceber se as participantes já tiveram oportunidade de criar um grupo de comunicação nas redes sociais (p.ex., Whatsapp) e incentive o seu uso (para que possam combinar caminhadas em conjunto, por exemplo);
- Lidere uma discussão procurando fazer um balanço dos Desafios PAC-WOMAN lançados na sessão anterior:
 1. Como correu a utilização da pulseira de automonitorização?; Houve algum problema de ligação com a app?; Conseguiram registar os minutos ativos e os passos diários?; Conseguiram calcular a média destes valores?; E foram os valores que esperavam alcançar ou não?... Na exploração das respostas a estas perguntas dê margem para que várias participantes possam falar (Foi assim com todas? Quem tem uma experiência semelhante?

Quem tem uma experiência diferente?) - é bom que desde o início todas percebam que qualquer comentário é bem-vindo (quer reflita uma vitória ou uma barreira);

2. As participantes foram capazes de encontrar algumas estratégias ou momentos do seu dia em que pudessem ter uma Ação PAC? Peça para partilharem essas experiências com o grupo;

- Faça uma breve descrição/antevisão da sessão – o principal objetivo será conhecer e refletir sobre os benefícios dos diferentes tipos de AF, por forma a depois ser possível definir objetivos pessoais de tempo de pé e atividade física, quer a longo prazo, quer objetivos breves, a curto prazo. Os objetivos a curto prazo são fundamentais, já que serão as metas semanais que servirão para, sustentada e continuamente, ajudar as participantes a atingir os seus objetivos a longo prazo.

2. Tipos de atividade física e comportamento sedentário (20 mins)

PORQUÊ?

Sabe-se que a maioria das mulheres sobreviventes de cancro de mama não cumpre as recomendações internacionais para a prática de atividade física e que não associa algumas atividades do dia-a-dia a formas importantes de atividade física. Assim, torna-se importante promover a sensibilização, a literacia física e a prontidão das participantes face à prática de atividade física regular e a redução do tempo despendido em atividades sedentárias.

RECURSOS

Flipchart, folha de papel com a Pirâmide da Atividade Física, fotografias/imagens de diferentes tipos de atividades e comportamentos sedentários, canetas, Recursos PAC-WOMAN.

- Peça às participantes para formarem um círculo em volta dos materiais da atividade;
- Disponha as fotografias/imagens das várias atividades no chão ou numa mesa e peça a cada participante que escolha uma das imagens, ou então distribua-as por grupos;
- Depois de deixar uma folha com a pirâmide da atividade física numa mesa (ou no chão), comece por apresentá-la e explique brevemente em que consiste cada uma das suas secções (atividades físicas do quotidiano, exercício aeróbio, treino de força e flexibilidade, comportamentos sedentários);
- Peça para que cada participante coloque a sua imagem na secção da pirâmide que considerar mais indicada, justificando a sua escolha;
- Lidere um debate sobre a localização que foi atribuída a cada fotografia e a sua relação com as atividades da pirâmide;

- Saliente que o tamanho de cada secção da pirâmide está associado às suas recomendações, dando ênfase ao facto de os comportamentos sedentários se encontrarem no vértice da pirâmide e que, portanto, deverão ser os comportamentos geridos com maior moderação;
- Informe as participantes acerca das recomendações para cada tipo de atividade presente na pirâmide, explicando o porquê de algumas das atividades ocuparem mais espaço na pirâmide do que outras; fale das recomendações recentemente lançadas pela OMS – explore cada recomendação e tipo de atividade;
- Lembre as participantes que, mesmo que não cumpram as recomendações internacionais para a prática de atividade física, praticar alguma atividade física é sempre melhor do que nenhuma, ajudando as participantes a conhecer a filosofia das recomendações da OMS.



3. Importância de sermos mais ativos (20 mins)

PORQUÊ?

É importante que as participantes tomem consciência dos benefícios de serem fisicamente ativas, percebendo que este comportamento é independente do tempo que passam em atividades sedentárias. Por vezes, quando as pessoas são fisicamente mais ativas, podem, inconscientemente, “premiar-se” passando mais tempo em repouso.

É importante que as participantes percebam que passar muito tempo sentadas é prejudicial para a saúde, independentemente da quantidade de atividade física que façam. Para além disso, se as participantes conhecerem os potenciais benefícios de serem mais ativas e menos sedentárias, ficarão mais motivadas para fazer mudanças.

RECURSOS

Flipchart, folhas de papel com os títulos “Benefícios de ser mais ativa/estratégias para ser mais ativa” e “Benefícios de ser menos sedentária/estratégias para reduzir tempo sentada”, canetas, Recursos PAC-WOMAN.

- Peça às participantes para se dividirem em 2 grupos;
- Peça a um dos grupos que pense nos “benefícios de ser mais ativa e em estratégias” e ao outro grupo peça para pensar nos “benefícios de ser menos sedentária e em estratégias”;
- Circule no meio dos grupos e incentive as participantes a pensar em benefícios de saúde e outros que sejam significativos, para as ajudar a concretizar aquilo que valorizam na vida (por exemplo, maior capacidade de fazer atividades em família, ser um exemplo para os filhos, ter mais energia para o trabalho e para a vida em geral, sentir-se melhor consigo mesma), bem como pensarem em

algumas coisas simples que podem fazer para serem mais ativas e menos sedentárias;

- Passados 5 minutos, convide os grupos a partilhar os benefícios e estratégias que encontraram. Refira-se aos Recursos PAC-WOMAN, onde podem encontrar mais informação sobre estes benefícios;
- Lidere uma discussão com as participantes, comentado os benefícios que foram encontrados e acrescentando alguma informação que esteja em falta;
- Enfatize a importância de encontrar um equilíbrio entre estarem sentadas, estarem de pé e de realizar outras atividades – estar de pé muito tempo também poderá não ser benéfico.

4. Objetivos SMART (20 mins)

PORQUÊ?

A investigação científica tem mostrado que estabelecer objetivos SMART com metas bem definidas ajuda as pessoas a serem bem-sucedidas na obtenção e manutenção de mudanças. O estabelecimento de objetivos não surge naturalmente para algumas pessoas, por isso, utilize exemplos simples e aplicáveis ao contexto das participantes e incentive-as a partilhar ideias, para as encorajar a experimentar esta técnica. Certifique-se que todas as participantes estabelecem objetivos de contagem de passos e de minutos ativos.

RECURSOS

Flipchart, folha de papel com o título “Objetivos SMART”, canetas, Recursos PAC-WOMAN.

- Informe as participantes que, agora que já têm os seus valores iniciais de passos por dia e de minutos ativos, monitorizados pela pulseira, poderão utilizá-los para estabelecer objetivos que serão trabalhados nas sessões do PAC-WOMAN - a ideia será a longo prazo chegarem às recomendações, mas no curto prazo irem aumentando gradualmente com base nos seus valores iniciais;
- Pergunte às participantes se sabem o significado do acrónimo SMART. Utilize a discussão para chegar às palavras Específico (Specific), Mensurável (Measurable), Alcançável (Attainable), Relevante (Relevant) e Temporalmente enquadrado (Time-bound) e escreva-as no flipchart;
- Procure dar um exemplo de um objetivo SMART para o aumento da atividade física que seja relevante para as participantes, por exemplo: caminhar pelo menos 10 minutos todos os dias nas próximas duas semanas (só a título de exemplo de algo que cumpre todas as partes do acrónimo);

- Descreva o documento “Como estabelecer objetivos SMART”, dos Recursos PAC-WOMAN, como uma forma testada para ajudar as participantes a aumentarem os seus passos diários e a sua atividade, e a mantê-los a longo prazo;
- Informe as participantes de que um dos desafios poderá ser seguir as recomendações do programa (pequenas alterações de cada vez) e não tentar aumentar o número de passos diários repentinamente, de uma forma que se tornará insustentável, a longo prazo. Mudanças pequenas e passíveis de manter são a principal recomendação;
- Diga-lhes que os psicólogos demonstraram que o estabelecimento de objetivos SMART com planos detalhados de como estão a progredir para os atingir, bem como a revisão regular dos mesmos, é algo fundamental para o sucesso a longo prazo;
- Sugira às participantes que experimentem estabelecer objetivos para as próximas duas semanas. Um bom desafio seria o de passarem mais 30 minutos a fazer atividade física e de aumentarem os seus passos diários para mais 1500 passos em, pelo menos, 3 dias da semana. Certifique-se de que as participantes compreendem que não têm de atingir ambos os objetivos num só dia, se os considerarem muito difíceis;
- Algumas participantes poderão querer estabelecer objetivos mais elevados, mas assegure-se de que as alerta relativamente aos perigos do estabelecimento de objetivos demasiado ambiciosos (irrealistas) e, portanto, difíceis de atingir, correndo o risco de perderem a motivação.



5. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)

PORQUÊ?

Autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos, sendo uma forma positiva de terminar cada sessão.

Além disso, serão propostos dois Desafios PAC-WOMAN (Positivo, Ativo e Consciente) no final de cada sessão, que consistem em atividades ou reflexões para serem colocadas em prática pelas participantes até à sessão seguinte. Aproveitando para informá-las acerca do que poderão esperar na sessão seguinte, o que também as ajudará a sentirem-se confortáveis para voltarem.

RECURSOS

Folha com desafios PAC-WOMAN (Recursos PAC-WOMAN).

- Refira que autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos;
- Nesse sentido, peça às participantes para partilharem com o grupo, se assim desejarem, algumas autoafirmações positivas que lhes tenham surgido como reflexão da sessão (por exemplo: “vou ser capaz de fazer esta mudança na minha vida”, “eu consigo ser mais ativa no meu dia a dia”, “eu sou uma pessoa determinada”, etc.);
- Relembre as participantes de que terão sempre, no final de cada sessão, dois Desafios PAC-WOMAN para refletirem ou colocarem em prática até à sessão seguinte, e que estes estão explicados nos Recursos PAC;
- Para esta sessão, os desafios são: estabelecer 2 a 3 objetivos SMART para a atividade física, motorizando a sua concretização;

- Para terminar, confirme que todas as participantes estarão presentes na próxima sessão, pedindo-lhes para o/a avisar se tiverem de faltar;
- Fale um pouco acerca dos conteúdos da próxima sessão (por exemplo, como posso praticar atividade física em segurança, como se constrói uma sessão de exercício, que exercícios podemos fazer em casa);
- Promova a dinamização do grupo de comunicação para as participantes poderem conversar entre si e combinarem atividades em conjunto;
- Reserve tempo, no final, para dar apoio ou feedback individual às participantes que precisem ou solicitem.

Tarefas a realizar após a sessão:

Se alguma participante faltou inesperadamente, tente contactá-la, para perceber o motivo da sua ausência.

PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DA SESSÃO #2**1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)**

Pontos-chave:

Notas:

2. Tipos de atividade física e comportamento sedentário (20 mins)

Pontos-chave:

Notas:

3. Importância de sermos mais ativos (20 mins)

Pontos-chave:

Notas:

4. Objetivos SMART (20 mins)

Pontos-chave:

Notas:

5. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)

Pontos-chave:

Notas:



PAC **woman**

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 2

I. Tipos de Atividade Física e Comportamento Sedentário

Ter um estilo de vida mais ativo não passa só por fazer mais atividade física intencional e estruturada. Há muitas formas de atividade física e todas têm a sua importância, incluindo também a redução do tempo que passa sentada (ou seja, o tempo sedentário).

Um primeiro desafio será o de reconhecer as muitas formas que a atividade física pode ter!

Qualquer atividade física pode ser feita com diferente intensidade. A **intensidade** refere-se à quantidade de energia que gastamos a fazer uma determinada atividade e está relacionada com a dificuldade que essa atividade pode ter para nós, podendo ser de intensidade:

- **Leve;** *(ou seja, quando conseguimos fazer aquela atividade e falar e cantar)*
- **Moderada;** *(quando a respiração começa a acelerar e começa a ser mais difícil de falar e cantar)*
- **Vigorosa.** *(quando a respiração é profunda e rápida, sendo mesmo difícil falar e cantar)*

A atividade física terá também uma determinada **duração**, ou **volume** - podendo ser mais ou menos prolongada.

Há depois diferentes tipos de atividade física (que podem ter diferentes intensidades e durações). Que tipos existem?



Atividade Física do Quotidiano

O QUE É?

Qualquer movimento, associado ao dia-a-dia, realizado pelos principais músculos e que resulte num gasto de energia acima dos valores de repouso.

EX.

Fazer limpezas, subir escadas, andar a pé (transporte ativo), cuidar do jardim, brincar com os filhos.

QUANTO DEVO FAZER?

Quanto mais, melhor!

Exercício Aeróbio

O QUE É?

Exercício que usa o oxigénio como principal fonte de energia para os músculos, trabalhando uma grande quantidade de **grupos musculares de forma rítmica**.

EX.

Caminhar de forma intencional, correr, dançar, nadar, andar de bicicleta

QUANTO DEVO FAZER?

Entre 150 e 300 minutos de atividade física de intensidade moderada por semana OU entre 75 e 150 minutos de atividade física de intensidade vigorosa por semana OU uma combinação equivalente de ambas;

Este tipo de exercício pode ser feito de forma contínua ou em vários blocos de curta duração ao longo do dia!

Treino de Força

O QUE É?

Qualquer atividade em que o **músculo, juntamente com os ossos e as articulações**, tem de vencer uma determinada resistência.

EX.

Exercícios com o peso do corpo (agachamentos, flexões), exercício com pesos livres (halteres, elásticos, garrafas de água), atividades de fitness

QUANTO DEVO FAZER?

Pelo menos 2 dias por semana.

Treino de Flexibilidade

O QUE É?

Promoção de movimentos corporais com uma amplitude maior, ajudando o organismo a preparar-se para o movimento, melhorando a **mobilidade das articulações** e ajudando na recuperação de lesões.

EX.

Alongamentos, exercícios de mobilidade

QUANTO DEVO FAZER?

Pelo menos 2 dias por semana.

Comportamento Sedentário

O QUE É?

Todas as atividades que fazemos nas posições sentadas ou reclinadas, sem estarmos a dormir.

EX.

Ver televisão no sofá, estar sentado no carro, estar sentado à secretária

QUANTO DEVO FAZER?

Quanto menos melhor!

Procurando sempre **interromper** grandes períodos de tempo passados em comportamentos sedentários. Devemos interromper este tempo sentado tão frequentemente quanto for possível, mas no mínimo de hora a hora.

A investigação tem demonstrado que mesmo quando não se consegue reduzir o tempo total sentado (por exemplo, para quem trabalha num escritório e está 8h no trabalho), há muitas vantagens em se interromper esse tempo frequentemente – **alternando a posição sentado e em pé**. Essa alteração estimula importantes reações internas no nosso organismo que diminuem alguns riscos de saúde.

De uma forma simples, podemos perceber qual a proporção que cada uma destas atividades deve ocupar na nossa semana através da Pirâmide da Atividade Física. Percebemos que devemos privilegiar as atividades físicas do quotidiano e tentar diminuir e interromper o comportamento sedentário!



Caso não consiga atingir os 150 minutos por semana de atividade aeróbia e os 2 dias de exercícios de fortalecimento muscular, lembre-se que qualquer acumulo de atividade física tem efeitos positivos e que pouco é melhor do que nada!

Mesmo períodos tão curtos como 10 minutos trazem benefícios para a saúde. Aproveite-os para aumentar a sua atividade física.

Descubra as recomendações da Organização Mundial de saúde a este nível, sob o mote “Todo o movimento conta!” na secção de Recursos e Links úteis.

Atenção: deve aumentar gradualmente a duração e a intensidade da atividade física, consoante a condição física, a tolerância ao esforço, a necessidade, e a fase de tratamento.

Consulte o Guia preparado para si na secção de Recursos e Links úteis.

II. Importância de sermos mais ativos

Ser fisicamente ativa e sentar-se menos tem imensos benefícios para a saúde. Por exemplo, a prática de atividade física regular pode:

- > Melhorar a capacidade cardiorrespiratória;
- > Melhorar a força muscular;
- > Melhorar a qualidade de vida;
- > Melhorar a sensação de fadiga;
- > Melhorar a qualidade do sono;
- > Prevenir ou melhorar sintomas de depressão e ansiedade;
- > Prevenir ou melhorar o linfedema;
- > Melhorar a saúde óssea;
- > Melhorar a função física;
- > Reduzir o risco de recidiva;
- > Reduzir o risco de doença cardiovascular;
- > Reduzir o risco de mortalidade por cancro e por todas as causas;
- > Melhorar a eficácia e a tolerância do tratamento anticancerígeno.

A investigação mostra, ainda, que as pessoas que fazem atividade física regular têm maior autoestima e um sentimento de maior controlo sobre a sua vida!

Então, o que tem a perder?

Já vimos que ser ativo não significa, necessariamente, “exercício” ou “desporto”. Pode significar caminhar, cuidar do jardim, aspirar a casa ou qualquer outra atividade que implique movimento!

A atividade tem de ser intensa o suficiente para aumentar a frequência cardíaca e deixar a respiração um pouco mais rápida do que o normal, mas não demasiadamente. Um exemplo pode ser fazer cerca de 3 km de caminhada rápida na maior parte dos dias da semana. O ciclismo, a natação, a dança, subir escadas ou mesmo jardinar, constituem outros exemplos. É importante aumentar a atividade, gradualmente, ao longo do tempo, e conversar com o seu médico, se tiver preocupações relacionadas com o facto de ser mais ativa.

As pessoas ativas vivem mais tempo e são mais saudáveis!

O mais importante é encontrar algo que GOSTE de fazer e que se encaixe no seu dia a dia. Quanto mais desfrutar do que estiver a fazer e o que estiver a fazer for importante para si, maior será a probabilidade de manter a atividade a longo prazo.

III. Importância de sermos menos sedentários

A maioria da população passa cerca de 50-60% do seu dia sentada, e este tempo continua a aumentar. O comportamento sedentário traduz-se em tempo sentado. Exemplos típicos incluem ver televisão, estar ao computador, estar sentada no trabalho e viajar de carro ou transportes públicos.

Serei uma “sedentária ativa”?

É possível realizar-se os níveis recomendados de atividade física (por exemplo, 150 minutos de atividade moderada, por semana, para adultos) e ser considerado “ativo”, mas, ao mesmo tempo, ter níveis elevados de comportamento sedentário. Por exemplo, uma pessoa pode caminhar 30 minutos para ir e vir do local de trabalho, ou até mesmo ir ao ginásio 1 hora, mas passar 6 ou mais horas, por dia, sentada à secretária.

Comportamento sedentário e saúde

Há cada vez mais evidências de que passar muito tempo sentado, diariamente, constitui um risco para a nossa saúde, mesmo se praticarmos atividade física. Muitos de nós passam largas horas do dia sentados (passar muito tempo sentado aumenta o risco de diabetes tipo 2, doença cardiovascular, alguns tipos de cancro e morte prematura, mesmo quando se é fisicamente ativo). A boa notícia é que fazer pausas no tempo sedentário, como pôr-se de pé e alongar, pelo menos, uma vez por hora, pode reduzir o risco para a saúde. É ainda mais importante reduzir o tempo sentado se não praticar o nível recomendado de atividade física!

Benefícios de passar menos tempo sentada

Existem muitas outras razões, para além da saúde, pelas quais pode ser importante para si passar menos tempo sentada. Muitas vezes, apenas ouvir falar sobre os riscos para a saúde de se ser sedentário não é suficiente para nos fazer mudar. Tal como com a atividade física, é bom pensar sobre porque é que passar menos tempo sentado pode ser importante.

Por exemplo, pense sobre o comportamento de ficar sentada à secretária, diariamente. Passar tanto tempo sentada resulta, muitas vezes, em dores musculares e dores nas costas e, quanto mais tempo estiver sentada, mais difícil será levantar-se e mexer-se. Reservar alguns minutos, a cada hora, para caminhar um pouco ajuda a bombear o sangue, alongar os músculos e

recarregar energias. No final do dia, estará menos dorida e menos cansada! Finalmente, ser menos sedentária pode ajudá-la a mudar a forma como se vê (por exemplo, “Sempre me considerei uma pessoa preguiçosa, mas agora já não!”).

Um saudável balanço

É importante não esquecer que estar sentado não traz só coisas negativas: pode ajudar-nos a relaxar, descansar e é algo que todos gostamos de fazer. Do mesmo modo, passar demasiado tempo de pé poderá não ser bom – pode causar dor e algumas varizes.

Tente alternar entre estar sentada e de pé (ou em atividade física ligeira), ao longo do seu dia. **O que funciona melhor consigo?** Consegue levantar-se 10 minutos, em cada hora?

Estar “bem” de pé

Pense na sua postura, quando está de pé. Evite desvios posturais. Considere transferir o peso do seu corpo de um pé para o outro. Se sentir dores nas costas, experimente repousar os pés num pequeno banco ou levantar e segurar um joelho, para alongar a sua região lombar. À medida que fortalece os seus músculos das costas, deverá sentir menos episódios de desconforto

IV. Como estabelecer Objetivos SMART?

É importante assegurar-se que traça objetivos...

<i>Specific</i> (Específicos)	Exatamente, o que pretende alcançar? A meta deve ser o mais detalhada possível.
<i>Measurable</i> (Mensuráveis)	Como saberá que terá atingido o objetivo? A meta deve poder ser avaliada de forma objetiva e, para tal, medida por si (automonitorização - nº de passos, minutos ativos, etc.)
<i>Attainable</i> (Alcançáveis)	O seu objetivo é desafiante, mas está, ainda assim, ao seu alcance? (ou seja, passível de ser atingido de forma adequada e sem recurso a um esforço desmedido)
<i>Relevant</i> (Relevantes)	O seu objetivo tem significado para si? Como é que a ajuda nas coisas que são importantes para si?
<i>Time-bound</i> (Temporalmente enquadrados)	Colocou metas temporais para atingir os seus objetivos? A ideia de que algo “é para se ir fazendo” pode não ser muito estruturante. Colocar prazos ajuda a monitorizar progresso.

A evidência científica tem mostrado que a abordagem gradual é a que funciona melhor!

Pode atingir os seus objetivos totais de contagem de passos diários, fazendo várias caminhadas de 10-15 minutos (cerca de 1000-1500 passos). Não precisa de dar todos os passos (por exemplo, 3000 passos) num só momento – pode fazer duas caminhadas de 15 minutos (ou, mais tarde, três de 15 minutos), por dia, para alcançar a sua meta diária. Tente andar mais a pé, realizando as atividades normais do seu quotidiano (por exemplo, caminhar até às lojas, em vez de ir de carro).

Desafios PAC-WOMAN

Os Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) serão atividades ou reflexões que lhe serão sugeridas no final de cada sessão PAC-WOMAN e que depois serão discutidas em grupo no início da sessão seguinte, dando-lhe a(s) semana(s) entre as sessões para que consiga colocar estes desafios em prática, à sua maneira!

Para este Desafio queremos que se desafie a definir 2-3 objetivos SMART para aumentar a sua atividade física. Siga o exemplo e preencha os espaços das tabelas a seguir com os seus objetivos:



1ª fase: Defina um objetivo de atividade física para as próximas duas semanas

No dia __ / __ / ____, eu vou _____
(ex.: fazer caminhadas, fazer uma aula de dança) durante _____ minutos.

Irei fazer esta atividade _____ dias da semana e irei saber que atingi este objetivo através de _____ (ex.: pulseira de automonitorização).

2ª fase: O que mais precisa de fazer para conseguir atingir este objetivo?

(por exemplo: precisa de comprar algum equipamento ou material, inscrever-se em algum ginásio, aula, grupo)

3ª fase: Para atingir este objetivo, posso contar com...

(por exemplo: apoio do meu marido, que cuida dos meus filhos enquanto eu vou caminhar; com a companhia da minha vizinha na minha corrida, com uma ou várias participantes do programa que também vêm comigo?)

4ª fase: Como me irei recompensar, e quando, se conseguir atingir este objetivo?

(por exemplo: se conseguir manter o meu objetivo, em média, pelo menos 1 mês, vou comprar um novo par de ténis; o sentimento de satisfação por ter cumprido o meu objetivo será assinalado com uma foto especial)

Objetivos SMART

1ª fase: definir objetivo

2ª fase: o que me falta
fazer

3ª fase: com quem
posso contar

4ª fase: qual a minha
recompensa

1ª fase: definir objetivo

2ª fase: o que me falta
fazer

3ª fase: com quem
posso contar

4ª fase: qual a minha
recompensa

1ª fase: definir objetivo

2ª fase: o que me falta
fazer

3ª fase: com quem
posso contar

4ª fase: qual a minha
recompensa

Sessão 3



Na Sessão #3 abordam-se estratégias que garantem a segurança quando se pratica atividade física, tendo uma parte prática com exercícios para se fazer em casa.

OBJETIVOS

Garantir que as participantes sabem identificar as diferentes componentes de uma sessão de exercício e as suas características, percebendo quais as atividades mais adequadas a cada fase da sessão de exercício;

Ensinar as participantes a escolher o material adequado para a prática de atividade física;

Reforçar a importância de garantir condições de segurança antes e durante a prática de exercício (abordar questões relacionadas com a adaptação de certos exercícios consoante os sintomas e fase de tratamento, sinais de alerta, importância da hidratação, como prevenir lesões, etc.);

Mostrar e experimentar com as participantes exercícios que podem fazer em casa e em segurança.

RECURSOS

Dossier com as informações do grupo e folha de presenças;

Flipchart ou quadro branco com canetas;

Cadeiras;

Pesos ou garrafas de água;

Recursos PAC-WOMAN com os materiais de apoio à sessão.

Booklet de Exercícios

1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (10 min)

PORQUÊ?

É fundamental que as participantes sintam um bom ambiente no grupo e que comecem a formar laços entre si (e entre si e a equipa). Também é fundamental que sintam que a equipa e o restante grupo quer saber como correram as semanas anteriores, que barreiras e facilitadores encontraram. Que se sintam valorizadas e compreendidas (e apoiadas).

RECURSOS

Canetas e folha de presenças, Recursos PAC-WOMAN.

- À medida que as participantes forem chegando, cumprimente-as de forma calorosa;
- Registe as presenças, procurando começar a saber os nomes das participantes do grupo;
- Procure perceber se as participantes já tiveram oportunidade de criar um grupo de comunicação nas redes sociais e incentive o seu uso (para que possam combinar caminhadas em conjunto, por exemplo); se já criaram pergunte se têm usado e que caminhadas têm feito – encoraje a troca de fotos de caminhadas, troca de sugestões de percursos, etc.;
- Lidere uma discussão procurando fazer um balanço do Desafio PAC-WOMAN lançado na sessão anterior: Conseguiram estabelecer e atingir os seus objetivos SMART? O que aprenderam com a monitorização dos mesmos? Estabeleceram objetivos demasiado fáceis ou difíceis?
- Faça uma breve descrição da sessão – o principal objetivo será mostrar como é que as participantes podem fazer atividade física em casa e em segurança. Sublinhe que a autonomia a este nível é muito importante - que ao aprenderem determinadas competências poderão fazer exercício em segurança - aumentando a sua autoeficácia e aumentando também as possibilidades de integração no dia a dia.

2. Viagem guiada ao Booklet de Exercícios (10 mins)

PORQUÊ?

Praticar exercício de forma segura e eficiente é importante para as participantes poderem tirar o máximo benefício possível da atividade física praticada e evitar lesões. Adicionalmente, e uma vez que estamos a tentar que mulheres sobreviventes de cancro de mama aumentem os seus níveis de atividade física, é de extrema importância alertar para alguns sinais de alerta e cuidados a ter durante a prática de exercício de forma autónoma.

RECURSOS

Booklet de Exercícios PAC-WOMAN

- Informe as participantes sobre os objetivos deste recurso (Booklet de Exercícios), que pretende dar suporte à prática regular de atividade física, especificamente adaptado para senhoras sobreviventes de cancro de mama. Ao longo do documento são apresentados diferentes tipos de exercícios que podem ser realizados em casa, com recurso a materiais de uso diário. Os exercícios escolhidos são acompanhados de uma descrição sobre a sua correta execução, com suporte digital em vídeo (através de um QR code) e com um guia prático para a realização de uma sessão de treino;
- Distribua um Booklet de Exercícios por cada participante, ficando com um para mostrar e explicar os seus conteúdos;
- Assegure as participantes de que a prática de atividade física e de exercício estruturado é segura durante e após o tratamento oncológico, mas devem ser feitas adaptações consoante as comorbilidades e os sintomas apresentados;
- Dê ênfase a alguns sinais de alerta comuns, presentes numa tabela do Booklet de Exercícios, que devem indicar às participantes para não fazer (ou para, pelo menos, limitar) a sua atividade física naquela altura – por exemplo: se existir uma mudança repentina no estado de saúde, se tiver febre, infeção,

falta de ar, hemorragias, náuseas, vômitos, diarreia, cefaleias, fadiga extrema, tontura ou desmaio recente, dor no peito ou dor músculo-esquelética;

- Pergunte às participantes o que consideram necessário para poderem fazer exercício físico, em segurança, em casa (relativamente ao vestuário, equipamento/ materiais de apoio ao treino e hidratação);
- Refira-se à secção do Booklet de Exercícios onde estas questões são abordadas;
- Apresente e explique, com apoio do Booklet, a Escala Subjetiva de Esforço;
- Refira que o Booklet de Exercícios está dividido em 6 grupos de exercícios, que devem ser parte estruturante de uma sessão de treino, reforçando a importância de cada um deles - exercícios de respiração, mobilidade, ativação, equilíbrio, cardiorrespiratórios e de reforço muscular.

3. Booklet de Exercícios na prática (60 mins)

PORQUÊ?

Irão existir ocasiões onde as participantes poderão não querer ou poder sair de casa para praticar atividade física (quando estiver a chover, por exemplo). Assim, irão precisar de um conjunto de conhecimentos que lhes permita manter a sua prática de atividade física, em segurança, mas sem sair de casa.

RECURSOS

Cadeiras, pesos ou garrafas de água

- Disponha as participantes espalhadas pela sala, sentadas na cadeira, e se possível com a cadeira encostada à parede;
- Explique às participantes que irão aprender um conjunto de exercícios que poderão fazer em casa com a ajuda de uma cadeira ou mesmo do sofá, mantendo a segurança;
- Apresente alguns dos exercícios explicados no Booklet de Exercícios, e que poderão ser realizados em casa com o auxílio da cadeira ou do sofá, e com pesos ou garrafas de água, tentando mostrar pelo menos um exemplo por cada um dos dos 6 grupos de exercícios;
- No final, remeta as participantes para o Booklet de Exercícios, onde irão encontrar um guia com imagens e vídeos explicativos (através da leitura do QR code apresentado) de exemplo para cada um dos exercícios, ajudando-as a montar a sua própria sessão de treino;
- Poderá ser necessário que as participantes instalem uma app no seu telemóvel, para que consigam aceder aos vídeos explicativos através do QR code;
- No final poderá debater outras possibilidades de exercício para realizar em casa (por exemplo, no jardim).

4. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (10 mins)

PORQUÊ?

Autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos, sendo uma forma positiva de terminar cada sessão. Além disso, serão propostos dois Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) no final de cada sessão, que consistem em atividades ou reflexões para serem colocadas em prática pelas participantes até à sessão seguinte. Aproveitando para informá-las acerca do que poderão esperar na sessão seguinte, o que também as ajudará a sentirem-se confortáveis para voltarem.

RECURSOS

Folha com desafios PAC-WOMAN (Recursos PAC-WOMAN).

- Refira que autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos;
- Nesse sentido, peça às participantes para partilharem com o grupo, se assim desejarem, algumas autoafirmações positivas que lhes tenham surgido como reflexão da sessão;
(por exemplo: “vou ser capaz de fazer esta mudança na minha vida”, “eu consigo ser mais ativa no meu dia a dia”, “eu sou uma pessoa determinada”, etc.)
- Lance os Desafios PAC-WOMAN para refletirem ou colocarem em prática até à sessão seguinte;

- Para esta sessão, os desafios são:
 - 1º desafio: Experimentar em casa os exercícios e pedir a alguém para tirar algumas fotos e partilhar no grupo, ou simplesmente partilhar como correu;
 - 2º desafio: Pedir a uma voluntária que pense num percurso para caminhar e combine com o grupo uma caminhada para quem quiser aparecer;
- Para terminar, confirme que todas as participantes estarão presentes na próxima sessão, pedindo-lhes para o/a avisar se tiverem de faltar;
- Fale um pouco acerca dos conteúdos da próxima sessão (por exemplo, como posso integrar mais atividade física no meu dia a dia, como posso ser menos sedentária, quem me pode apoiar nesta mudança de comportamento);
- Reserve tempo, no final, para dar apoio ou feedback individual às participantes que precisem ou solicitem.

Tarefas a realizar após a sessão:

Se alguma participante faltou inesperadamente, tente contactá-la, para perceber o motivo da sua ausência.

PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DA SESSÃO #3**1. Boas-vindas e balanço do Desafios PAC-WOMAN (10 min)**

Pontos-chave:

Notas:

2. Viagem guiada ao Booklet de Exercícios (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:

3. Booklet de Exercícios na prática (60 mins)

Pontos-chave:

Notas:

4. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:



PAC **woman**

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 3

BOOKLET DE EXERCÍCIO



Desafios PAC-WOMAN

Os Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) serão atividades ou reflexões que lhe serão sugeridas no final de cada sessão PAC-WOMAN e que depois serão discutidas em grupo no início da sessão seguinte, dando-lhe a(s) semana(s) entre as sessões para que consiga colocar estes desafios em prática.

Lembre-se que todas as experiências promovidas no programa vão ser experiências **PAC - Positivas, Ativas e Conscientes**, centrando-se em três processos-chave: **Pensar** (refletir, conhecer-se, perceber padrões - maior auto-consciência) **Agir** (mover-se, treinar, experimentar, praticar) **Comunicar** (expressar-se, relacionar-se, fortalecer os laços com o grupo dentro e fora do programa).

Desafio 1

Conseguiu colocar em prática alguns dos exercícios para fazer em casa que foram sugeridos durante a sessão? Como correram? Como se sentiu? Partilhe alguns aspetos que considere relevantes...

Desafio 2

Sugerimos que a Ação PAC para esta semana seja a de organizar uma caminhada com o grupo do PAC-WOMAN. Que tal se saíram? Qual foi o percurso escolhido? Gostou? Ir em grupo foi mais motivador do que quando caminha sozinha?

Com estes desafios semanais, o **PAC-WOMAN** procura encorajar:

- A aquisição de novas competências e ferramentas, que ajudem as participantes a aumentar a sua atividade física e a permanecer menos tempo sentadas;
- A perceção de competência e autoconfiança para se tornarem mais ativas e permanecerem menos tempo em atividades sedentárias;
- O desenvolvimento de um conjunto de estratégias para iniciar e manter as alterações no estilo de vida, permitindo-lhes escolher o que melhor lhes convier, em diferentes momentos e contextos das suas vidas;
- A integração no seu quotidiano das alterações comportamentais realizadas, para que se tornem parte da sua rotina diária;
- O sentimento de suporte e apoio de outros (e.g. participantes do PAC-WOMAN, familiares, amigos, colegas de trabalho) nas alterações comportamentais a adotar e integrar;
- A motivação interna, alinhada com valorizações pessoais, para manter as alterações a longo prazo.

Sessão 4



Na Sessão #4 abordam-se estratégias para se ser mais ativo e integrar a atividade física no quotidiano, identificando com quem (família, amigos, etc.) poderemos fazer essas atividades.

OBJETIVOS

Ajudar as participantes a refletir sobre formas, estratégias e contextos para se tornarem mais ativas no seu dia-a-dia;

Ajudar as participantes a reconhecer o forte papel que o contexto físico e o social (família, amigos, etc.) podem desempenhar no seu sucesso, ou não, para se tornarem mais ativas;

Incentivar as participantes a pensar em:

- I. Onde, no seu dia a dia, podem ser mais ativas;
- II. Quem as poderia apoiar a serem fisicamente mais ativas e a passarem menos tempo em comportamento sedentário (seja porque fazem atividade física em conjunto, seja porque lhes facilitam o quotidiano para poderem encaixar a atividade física);

Refletir sobre oportunidades que as participantes possam promover no sentido de praticarem mais atividade física.

RECURSOS

Dossier com as informações do grupo e folha de presenças;

Flipchart ou quadro branco com canetas;

Cadeiras;

Vouchers de experimentação de atividades/ginásios;

Lista de parques/espços verdes/ecopistas/vias pedonais disponíveis e gratuitos;

Recursos PAC-WOMAN com os materiais de apoio à sessão.

1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)

PORQUÊ?

É fundamental que as participantes sintam um bom ambiente no grupo e que comecem a formar laços entre si (e entre si e a equipa). Também é fundamental que sintam que a equipa e o restante grupo quer saber como correram as semanas anteriores, que barreiras e facilitadores encontraram. Que se sintam valorizadas e compreendidas (e apoiadas).

RECURSOS

Canetas e folha de presenças, Recursos PAC-WOMAN.

- À medida que as participantes forem chegando, cumprimente-as de forma calorosa;
- Registe as presenças;
- Incentive o uso do grupo criado nas redes sociais (para que possam combinar caminhadas em conjunto, por exemplo) – encoraje a troca de fotos de caminhadas, troca de sugestões de percursos, etc.;
- Lidere uma discussão procurando fazer um balanço dos Desafios PAC-WOMAN lançados na sessão anterior:
 - Conseguiram colocar em prática algum dos exercícios para fazer em casa?
 - Como se sentiram?
 - Tiveram alguma dificuldade?
 - Relativamente à caminhada, conseguiram organizá-la?
 - Como foi fazer exercício em grupo?

- Procure que em todas as sessões daqui para a frente as participantes tenham um momento de partilha da sua experiência, com fotografias ou vídeos, dos exercícios que fizeram com a ajuda do Booklet de Exercícios apresentado na sessão anterior;
- Faça uma breve descrição da sessão: o principal objetivo será pensar em estratégias de integração da atividade física no seu quotidiano (nos diferentes contextos da vida das participantes – contextos sociais e geográficos), procurando onde (no parque perto do trabalho, no ginásio no final da rua, indo de bicicleta, ou a pé para os locais, ter oportunidade de trabalhar de pé, etc.), e com quem é que podem adotar este comportamento (família, amigos, colegas, etc.), promovendo o suporte social para a adoção de um estilo de vida ativo.

2. Influências sociais nas escolhas relativas ao estilo de vida (20 mins)

PORQUÊ?

Refletir sobre a influência que os locais e as outras pessoas (familiares, amigos, colegas, etc.) têm no nosso estilo de vida irá ajudar as participantes a ficar mais conscientes de eventuais oportunidades para aumentar as influências físicas e sociais positivas e de como podem limitar as influências físicas e sociais negativas.

RECURSOS

Flipchart, folhas de papel com os títulos “Influências Positivas Físicas e Sociais” e “Influências Negativas Físicas e Sociais”, canetas, Recursos PAC-WOMAN.

- Peça às participantes para se levantarem e colocarem à volta do quadro, enquanto pensam de que forma as outras pessoas e o contexto físico influenciam o que elas fazem, em termos de atividade física e de comportamento sedentário;
- À medida que falam sobre isso, registre no quadro e divida as influências em positivas e negativas;
 - Influências Positivas Físicas e Sociais podem incluir: ter um parque ou circuito pedonal perto; marido/filho(s) praticarem exercício com ela, amigos/colegas terem reparado que alteraram as suas rotinas, marido/filho(s) incentivam a estar menos tempo sentada, apoio de outras participantes PAC-WOMAN, ter uma vizinha com quem ir andar todos os dias antes do jantar;
 - Influências Negativas Físicas e Sociais podem incluir: o abuso do carro, do elevador, do sofá, da secretária - todo o contexto físico estar organizado para ser mais fácil estar sentado; ter uma rotina sedentária no trabalho, estar muito tempo sentada a transportar os filhos de um local para outro, os familiares lá de casa só “querem sofá” - não são entusiastas de programas físicos;

- Incentive as participantes a serem específicas em relação a como e quando se sentiram apoiadas por outras pessoas (quer pelas participantes PAC-WOMAN, quer na sua vida), de que modo as mudanças que realizaram influenciaram outras pessoas (p.ex., a família tornou-se mais ativa, colegas passaram a acompanhá-las nas pausas ativas) e como isto ajudou nas mudanças realizadas até ao momento;
- Encoraje-as, também, a discutir como lidaram (ou poderiam lidar) com quaisquer influências sociais negativas;
- A discussão deve incluir não só a influencia do contexto social, como do físico/geográfico (p.ex., no nosso escritório, no trabalho ou em casa temos possibilidade de trabalhar ao computador de pé? A escada está bem visível e é agradável? Conhecem caminhos a pé para irem às compras? Sabem onde estacionar um pouco mais longe do trabalho?).

3. Identificar apoios (20 mins)

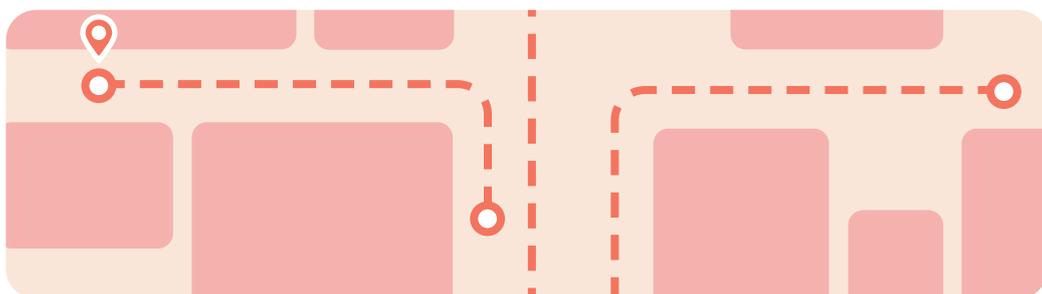
PORQUÊ?

Dar feedback positivo acerca da forma como o grupo se está a apoiar mutuamente irá encorajar as participantes a planear como continuar com este apoio, mesmo depois de terminado o programa PAC-WOMAN. Este planeamento deve incluir também a “arquitetura” do meio circundante, tornando mais fáceis e agradáveis as “escolhas ativas” (Conhecer o que existe será fundamental aqui!).

RECURSOS

Folhas do flipchart, canetas.

- Relembre as participantes de que fazer mudanças positivas para um estilo de vida mais ativo é uma coisa, manter estas mudanças a longo prazo é outra - quanto mais fáceis, mais integradas no dia a dia forem as mudanças, mais fáceis são de manter;
- Explique que, de forma a maximizar as probabilidades de manter as mudanças ativas realizadas até agora, as participantes deverão pensar sobre como poderão manter este apoio, fora do programa e quando ele terminar;
- Dê a cada participante uma folha grande e marcadores - peça para desenhar o mapa geográfico dos contextos em que se desloca e para assinalar onde estão as oportunidades que conhece nesse contexto. Depois, com símbolos, peça também para colocarem no mapa quem pode ser um apoio nos diferentes contextos;



- Peça aos grupos para partilharem de que forma este apoio social as está a ajudar agora e quem poderão adicionar a esta lista de apoios;
- Refira-se aos Recursos PAC, onde poderão encontrar mais informações sobre a importância do apoio social para a realização e manutenção de mudanças;
- Se algumas participantes estiverem com dificuldades em identificar pessoas que as possam apoiar, sugira que as outras participantes do PAC-WOMAN podem apoiá-la, mesmo depois do programa ter terminado.

4. Oportunidades para sermos mais ativos (20 mins)

PORQUÊ?

O programa PAC-WOMAN pretende ajudar as participantes a terem um estilo de vida mais ativo, ajudando-as a identificar e praticar atividades com as quais se identifiquem e considerem relevantes e prazerosas. Encorajá-las a refletir sobre que atividades serão estas, e a praticá-las em conjunto com outras pessoas, aumentará a probabilidade de se manterem ativas a longo prazo.

- Reveja com as participantes as recomendações OMS (diferentes tipos de exercício, possibilidade de serem integrados períodos mais curtos ou mais longos, de maior intensidade ou de intensidade leve);
- Peça às participantes para refletirem, e partilharem com o grupo, algumas formas ou momentos no seu dia a dia que encontraram (ou que considerem encontrar) e em que tomaram uma decisão mais ativa ou, como chamamos, uma Ação PAC;
- Reforce que, para além da importância destes comportamentos ativos e que ajudam na quebra do comportamento sedentário, seria igualmente benéfico que as participantes encontrassem uma atividade ou exercício estruturado com que se identificassem e que mais gostassem de praticar ou experimentar;
- Peça às participantes para partilharem com o grupo exemplos de atividades ou exercícios estruturados que gostassem de praticar;
- Caso haja respostas iguais ou semelhantes, procure promover a prática destas atividades em conjunto com as outras participantes;
- Relembre que as participantes podem “dividir para conquistar” – não têm de realizar toda a atividade física num momento específico do dia, podem reparti-lo por vários períodos.

Como forma de estímulo extra:

- Coloque à disposição das participantes uma lista de parques, vias pedonais, ciclovias no Concelho de Lisboa e arredores (de Cascais a Mafra, etc.). Desafie as participantes a encontrarem outros que não estejam no guia dado e a partilharem também!
- Coloque à disposição das participantes vouchers de experimentação de vários ginásios/atividades.

5. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)

PORQUÊ?

Autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos, sendo uma forma positiva de terminar cada sessão. Além disso, serão propostos dois Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) no final de cada sessão, que consistem em atividades ou reflexões para serem colocadas em prática pelas participantes até à sessão seguinte. Aproveitando para informá-las acerca do que poderão esperar na sessão seguinte, o que também as ajudará a sentirem-se confortáveis para voltarem.

RECURSOS

Folha com desafio PAC-WOMAN (Recursos PAC-WOMAN).

- Refira que autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos;
- Nesse sentido, peça às participantes para partilharem com o grupo, se assim desejarem, algumas autoafirmações positivas que lhes tenham surgido como reflexão da sessão (por exemplo: “vou ser capaz de fazer esta mudança na minha vida”, “eu consigo ser mais ativa no meu dia a dia”, “eu sou uma pessoa determinada”, etc.);
- Lance os Desafios PAC-WOMAN para refletirem ou colocarem em prática até à sessão seguinte;
- Para esta sessão, os desafios são:
 - 1º desafio: Identificar e experimentar 3-5 atividades que gostem de praticar;
 - 2º desafio: Escolher 2 dessas atividades e colocá-las em prática com alguém (família, amigos, colegas, etc.);

- Experimentar os vouchers (sozinhas ou em pequenos grupos e/ou experimentar opções da lista de parques);
- Para terminar, confirme que todas as participantes estarão presentes na próxima sessão, pedindo-lhes para o/a avisar se tiverem de faltar;
- Fale um pouco acerca dos conteúdos da próxima sessão (por exemplo, como ultrapassar barreiras à prática de atividade física, como delinear estratégias de coping e fazer uma revisão dos objetivos SMART estabelecidos na sessão #2);
- Reserve tempo, no final, para dar apoio ou feedback individual às participantes que precisem ou solicitem.

Tarefas a realizar após a sessão:

Se alguma participante faltou inesperadamente, tente contactá-la, para perceber o motivo da sua ausência.

PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DA SESSÃO #4**1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)****Pontos-chave:****Notas:****2. Influências sociais nas escolhas relativas ao estilo de vida (20 mins)****Pontos-chave:****Notas:****3. Identificar apoios (20 mins)****Pontos-chave:****Notas:****4. Oportunidades para sermos mais ativos (20 mins)****Pontos-chave:****Notas:****5. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)****Pontos-chave:****Notas:**



PAC woman

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 4

I. Apoio Físico e Social para a Realização e Manutenção da Mudança

Os espaços onde e as pessoas com quem passamos o nosso tempo podem exercer influência significativa sobre o que fazemos, em termos de quão ativos somos ou quanto tempo passamos sentados.

Ao longo da sua vida, é muito provável ter conhecido alguém, ou estado em alguns contextos físicos, que tenham sido uma influência menos positiva para si. Quando fazemos mudanças nas nossas vidas, as pessoas à nossa volta apercebem-se. E respondem de diferentes formas a essas mudanças: apoiando, prejudicando, com indiferença e, até, confundindo. Estas diferentes reações tornarão mais fácil ou mais difícil a realização de mudanças.

Nem sempre podemos controlar a forma como os outros nos influenciam, mas o que podemos fazer é, deliberadamente, procurar pessoas que nos apoiam naquilo que estamos a tentar mudar nas nossas vidas.

Também com o meio físico se passa o mesmo, ele pode facilitar as mudanças que queremos fazer, ou dificultar as nossas escolhas. Alguns fatores tais como ter acesso a uma bicicleta ou a espaços verdes, ou fatores mais amplos, tais como a segurança das estradas e a proximidade de caminhos pedonais, pistas para bicicletas ou até secretárias onde se pode também trabalhar de pé, ajudam a determinar o ambiente global que nos permite escolher ser mais ativos.

Benefícios de passar menos tempo sentada

- Encontre outras pessoas que estejam a fazer mudanças semelhantes (ter um estilo de vida mais ativo) e planeie passar tempo com elas – as outras participantes do programa PAC-WOMAN são um bom ponto de partida!
- Pense nas pessoas presentes na sua vida que tendem a incentivá-la. Passe tempo com elas e fale-lhes sobre as mudanças que está a tentar fazer. Mantenha-as atualizadas sobre o seu progresso.
- Se quiser mudar alguma coisa que faz normalmente com os outros (ex.: ver televisão durante longos períodos de tempo, sem fazer uma pausa para se levantar), tente explicar as suas razões para fazer essa mudança.
- Se alguém se mostrar pessimista relativamente a uma mudança que esteja a tentar fazer, explique-lhe porque é importante para si e os benefícios de a fazer (ex.: descobri que ser mais ativa me dá mais energia, e isso é importante para mim).

- Junte-se (ou crie) um grupo que se reúna regularmente para partilhar um interesse em comum (grupo de caminhada, corrida ou ciclismo). Esta pode ser uma boa maneira de conhecer novas pessoas, que a apoiem.
- É mais fácil sentar-se menos, se outras pessoas também o fizerem. Explique porque está a tentar sentar-se menos (ex.: ter mais energia, ter menos dores nos ombros) e incentive outras pessoas a fazê-lo.
- Identifique diferentes fontes de apoio. Diferentes pessoas podem ajudá-la a manter a atividade física. Estas podem incluir, não apenas as pessoas que praticam atividade física consigo, mas também aquelas que, indiretamente, permitem que o faça (ex.: quem cuida dos seus filhos enquanto está a praticar exercício?).
- Identifique espaços que a possam ajudar a ser mais ativa. O ambiente que nos rodeia poderá ajudar-nos a termos escolhas mais ativas no nosso dia-a-dia. No seu percurso habitual, esteja atenta a vias pedonais, espaços verdes ou ciclovias à sua volta e onde possa praticar atividade física. E mesmo no seu local de habitação e/ou trabalho podem existir elementos que a ajudam a ser mais ativa (ex.: escadas, secretárias que permitem o trabalho em pé também, bicicletas estáticas).

II. Como incluir atividade física na sua vida...

Trabalhe com o que se encaixa no seu dia a dia – com as atividades físicas que pode enquadrar nas suas rotinas.

Pondere

VIAJAR DE FORMA ATIVA

Pode ir a pé ou de bicicleta para o trabalho ou, simplesmente, sair do autocarro uma paragem antes ou estacionar o carro mais longe?

Pondere

DIVIDIR PARA CONQUISTAR

Não tem de realizar toda a atividade física num momento específico do dia. Consegue acumular períodos curtos de exercício (por exemplo, caminhar 15 minutos algumas vezes por dia, na deslocação para o trabalho, à hora de almoço e ao final do dia)?

Pense em como ser fisicamente ativo pode ajudá-la a fazer outras coisas que são importantes para si, como aproveitar o tempo com o seu marido, amigos, filhos ou netos.

Para muitas mulheres, ser fisicamente ativa e cuidar de si mesma está muito em baixo na sua lista de prioridades. Algumas podem até pensar estar a ser egoístas, ao concentrarem energia em si mesmas. Lembre-se que fazer de Si uma prioridade não significa que esqueça os outros durante o processo. De facto, ser saudável e estar em forma, não só a beneficia, como também pode ajudá-la a tornar-se um melhor apoio para as pessoas que a rodeiam.

Existe uma maior probabilidade de ser bem-sucedida no aumento da sua atividade física a longo prazo, se conseguir perceber como isso a pode ajudar a fazer outras coisas que são realmente importantes para si.

Desafios PAC-WOMAN

Os Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) serão atividades ou reflexões que lhe serão sugeridas no final de cada sessão PAC-WOMAN e que depois serão discutidas em grupo no início da sessão seguinte, dando-lhe a(s) semana(s) entre as sessões para que consiga colocar estes desafios em prática.

1º Desafio

Refleta e identifique algumas atividades físicas ou tipos de exercício que considere relevantes para si e que gosta de praticar. Pode incluir aqui ou não atividades da Lista que lhe sugerimos, ou dos vouchers que estão à sua disposição!

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Conseguiu praticar alguma destas atividades durante esta semana? Como poderia passar a incluir estas atividades na sua rotina?

2º Desafio

Escolha duas dessas atividades que gosta de praticar e pense com quem as poderia fazer (o seu marido, filhos, amigos, colegas de trabalho, vizinhos, outra participante do PAC-WOMAN...). Durante a próxima semana experimentem fazer essa atividade em conjunto! (Pode incluir aqui ou não atividades da lista que lhe sugerimos ou dos vouchers que estão à sua disposição).

1. _____
2. _____

Conseguiram fazê-lo? Fazer exercício acompanhada foi diferente de fazer exercício sozinha? De que forma? Sentiu-se apoiada?

Recursos da sessão

Para além dos desafios que deixámos para si, convidamo-la também a descobrir dois guias que a ajudarão a iniciar a prática de atividade física e a delinear um plano de ação de como começar!

Atividade física para mim: Auxiliar de decisão

Por certo já ouviu falar dos inúmeros benefícios da atividade física. Ainda assim, as exigências do dia-a-dia podem tornar complicada a decisão de começar. Desafie-se a responder a três questões... **O RESULTADO PODE SER SURPREENDENTE!**

1. O que é que a atividade física pode fazer por mim?

Pensar nas SUAS razões pessoais para querer fazer atividade física, pode fazer toda a diferença! **Usando o quadro, identifique o que mais valoriza nas várias áreas da sua vida e como a atividade física o pode ajudar a atingir o que deseja.**

	O QUE É IMPORTANTE PARA MIM?	COMO É QUE SER MAIS ATIVA ME AJUDA?
TRABALHO	<p><i>Exemplo: Ter energia para trabalhar e ganhar dinheiro suficiente, para que a minha família possa ter uma vida tranquila.</i></p> <hr/> <hr/>	<p><i>Exemplo: Será mais fácil fazer o meu trabalho com sucesso, se tiver mais energia.</i></p> <hr/> <hr/>
FAMÍLIA	<p><i>Exemplo: Ter energia e saúde por mim e para acompanhar e cuidar daqueles que são importantes para mim.</i></p> <hr/> <hr/>	<p><i>Exemplo: Ter saúde para poder acompanhar os membros mais idosos/novos da família.</i></p> <hr/> <hr/>
AMIGOS / LAZER	<p><i>Exemplo: Passar mais tempo com os meus amigos.</i></p> <hr/> <hr/>	<p><i>Exemplo: Os meus amigos combinam várias vezes atividades que exigem uma certa energia e assim vou poder estar mais com eles!</i></p> <hr/> <hr/>
AMIGOS	<p><i>Exemplo: Queria controlar os meus efeitos secundários relacionados com os tratamentos oncológicos</i></p> <hr/> <hr/>	<p><i>Exemplo: A atividade física regular pode ajudar a controlar os efeitos secundários relacionados com os tratamentos oncológicos</i></p> <hr/> <hr/>

2. Quais são os prós e contras?

Agora que teve a oportunidade de identificar o que a atividade física pode fazer por si, pense sobre os fatores que podem facilitar ou dificultar a sua decisão - os seus prós e contras!

	PRÓS (FACILITADORES)	CONTRAS (BARREIRAS)
INTERNOS (PESSOAIS)	<i>Exemplo: Gosto de caminhar, gosto de estar em movimento.</i> <hr/> <hr/>	<i>Exemplo: Ainda sinto muita fadiga por causa dos tratamentos.</i> <hr/> <hr/>
EXTERNOS (ASPETOS PRÁTICOS)	<i>Exemplo: Tenho um parque mesmo perto de casa; Há um grupo de participantes do PAC que se encontra para caminhar</i> <hr/> <hr/>	<i>Exemplo: Não tenho com quem caminhar e não gosto de o fazer sozinha</i> <hr/> <hr/>

3. Estou decidida a experimentar

Agora que refletiu sobre como é que a atividade física a pode ajudar a usufruir do que mais valoriza e nos fatores que o podem facilitar, **sente que está pronta para experimentar fazer uma atividade?** Se sim, pensar e preencher um Plano de Ação (um dos próximos guias) pode ajudar!

Mais uma sugestão:

Pensar em estratégias para ultrapassar barreiras para fazer atividade física é um importante passo para começar.

Por exemplo, se a falta de tempo depois do trabalho é uma dificuldade para si, experimente fazer caminhadas curtas durante a hora de almoço.

Atividade para mim: Plano de ação

1. Identifique o que gostaria de experimentar

Tornar a atividade física num hábito é mais fácil se escolher uma atividade que se adequa às suas rotinas diárias, aos seus gostos e que não exija muito esforço de conciliação com outros afazeres.

Caminhar, por exemplo, é uma atividade simples e segura de realizar. Contudo, pode preferir andar de bicicleta, nadar, dançar, aulas de fitness, ioga, futebol ou outro desporto... As possibilidades são inúmeras e experimentar pode ser um primeiro passo!

2. Decida quando e em que dias vai começar a fazer atividade física de forma regular

Escolha uma data para começar e dia(s) que não cause(m) grandes dificuldades de conciliação com outras atividades. Assinale num local que o ajude a lembrar. (por ex., agenda, telefone, porta do frigorífico)

Partilhe planos com as pessoas que lhe são próximas - dessa forma, elas serão também aliadas da sua decisão e esse compromisso fica fortalecido.

3. Trace objetivos e um plano de ação

Conseguirá ter uma maior probabilidade de sucesso se planear um plano de ação concreto.

Seja o mais específica possível, tendo em consideração as possíveis barreiras que possa ter de enfrentar. Por exemplo, tenha um plano B, no caso de mau tempo.

O MEU OBJETIVO E PLANO DE AÇÃO

O QUE QUERO FAZER?	DATA DE INÍCIO:	DIAS DA SEMANA EM QUE O FAREI:
<i>Exemplo: Pelo menos 2 dias por semana, fazer uma caminhada, cerca de uma hora; Realizar exercícios de força em casa, pelo menos 2 vezes.</i>	<i>Exemplo: A partir de meados de Abril</i>	<i>Exemplo: Posso caminhar terças e quintas durante a hora de almoço e posso realizar exercícios de força na sexta à tarde e domingo de manhã.</i>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>

DIAS	QUANDO	O QUÊ?	ONDE?	COM QUEM?	ALTERNATIVA
<i>Exemplo: Terça, Quinta</i>	<i>13-14h</i>	<i>Caminhada</i>	<i>Parque à frente da minha empresa</i>	<i>Colega de trabalho</i>	<i>Exemplo: Será mais fácil fazer o meu trabalho com sucesso, se tiver mais energia.</i>
<i>Exemplo: Sexta, Domingo</i>	<i>18h30 - 19h30 10h-11h</i>	<i>Fortalecimento muscular</i>	<i>Casa</i>	<i>Sozinha</i>	<i>Fazer o circuito de máquinas que está no parque com filhos/amigos</i>
<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>	<hr/> <hr/>



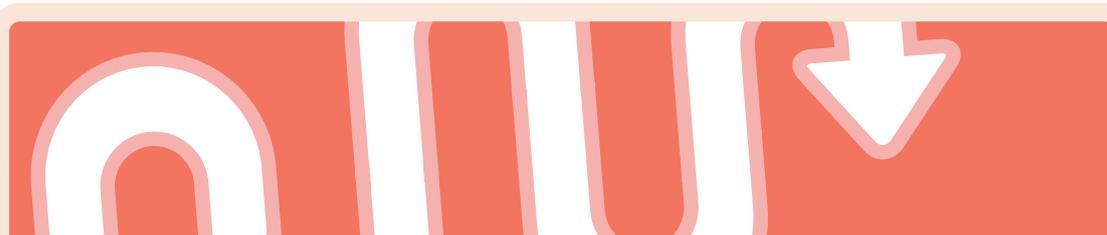
Para atingir este objetivo, posso contar com:

Exemplo: o apoio do meu marido e sogra, que cuidam dos filhos enquanto estou a fazer o meu treino de força; colega de trabalho que quer vir caminhar comigo; o voucher de desconto para compra de uns ténis novos.



Para ter a certeza que faço o exercício planeado, eu tenho de:

Exemplo: Usar calçado e roupa confortáveis às terças e quintas; não marcar reuniões perto da hora de almoço nesses dias; garantir que tenho todo o material necessário, incluindo a minha playlist favorita, e o equipamento apropriado para o meu treino em casa.



Que dificuldades podem surgir? E como é que posso lidar com elas?

Se _____

Então _____

(exemplo: SE estiver mau tempo, ENTÃO vou comprar um impermeável para poder continuar a caminhar ou, nesse dia, faço uma atividade em casa, por exemplo, dançar.)



O que mereço, e quando, se conseguir cumprir o meu objetivo?

exemplo: Se conseguir manter o meu objetivo, em média, pelo menos 3 meses, vou comprar um novo par de ténis/sapatilhas.)

Sugestão Importante:

Não se esqueça de fazer o registo da sua atividade física através da sua pulseira de monitorização!

Sessão 5



Na Sessão #5 focamo-nos na identificação de barreiras ao aumento da prática de atividade física e à redução do comportamento sedentário, assim como em encontrar soluções e estratégias que permitam ultrapassar as barreiras identificadas.

OBJETIVOS

Identificar e refletir sobre as barreiras que as participantes têm enfrentado, agora que tentam ser mais ativas e menos sedentárias;

Ajudar as participantes a antecipar e planejar situações de stress que poderão desencadear contratempos;

Fornecer um conjunto de estratégias que as participantes possam utilizar para ultrapassarem eventuais contratempos;

Rever e ajudar as participantes a praticar as suas competências de definição de objetivos SMART.

RECURSOS

Dossier com as informações do grupo e folha de presenças;

Flipchart ou quadro branco com canetas;

Cadeiras;

Recursos PAC-WOMAN com os materiais de apoio à sessão.

1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)

PORQUÊ?

É fundamental que as participantes sintam um bom ambiente no grupo e que comecem a formar laços entre si (e entre si e a equipa). Também é fundamental que sintam que a equipa e o restante grupo quer saber como correram as semanas anteriores, que barreiras e facilitadores encontraram. Que se sintam valorizadas e compreendidas (e apoiadas).

RECURSOS

Canetas e folha de presenças, Recursos PAC-WOMAN.

- À medida que as participantes forem chegando, cumprimente-as de forma calorosa;
- Registe as presenças;
- Incentive o uso do grupo criado nas redes sociais (para que possam combinar caminhadas em conjunto, por exemplo) – encoraje a troca de fotos de caminhadas, troca de sugestões de percursos, etc.;
- Lidere uma discussão procurando fazer um balanço dos Desafios PAC-WOMAN lançados na sessão anterior:
 - Conseguiram colocar em prática as atividades que identificaram? (*vouchers, lista de parques, circuitos, etc.*)
 - Como se sentiram?
 - Tiveram alguma dificuldade?
 - Conseguiram fazer alguma atividade acompanhadas?
 - Como se sentiram?



- Quem ainda não foi? Querem combinar em conjunto? (pequenos grupos ou até duas a duas)
- Procure que em todas as sessões as participantes tenham um momento de partilha da sua experiência, com fotografias ou vídeos, dos exercícios que fizeram com a ajuda do Booklet de Exercícios apresentado na sessão #3;
- Faça uma breve descrição da sessão – o principal objetivo será pensar em estratégias para ultrapassar barreiras que tenham enfrentando e que as tenham impedido de serem mais ativas e menos sedentárias.

2. Barreiras à mudança (10 mins)

PORQUÊ?

Existe uma maior probabilidade de sucesso se as participantes souberem delinear um plano de ação concreto, tendo em consideração as possíveis barreiras que possa ter de enfrentar e encontrando soluções para ultrapassar essas barreiras.

RECURSOS

Flipchart, folhas de papel com os títulos “Barreiras à prática de atividade física” e “Barreiras à adoção de um comportamento menos sedentário”, canetas, Recursos PAC-WOMAN.

- Divida as participantes em 2 grupos;
- Peça a um grupo que reflita e escreva algumas “barreiras à prática de atividade física” que tenham enfrentado até agora e ao outro grupo que reflita e escreva algumas “barreiras à adoção de um comportamento menos sedentário” que tenham sentido;
- Passados 5 minutos, reúna os grupos e peça-lhes para partilharem as barreiras que encontraram;
- Lidere uma discussão com o grupo acerca das barreiras identificadas - Serão as mesmas? Várias participantes identificaram as mesmas barreiras?;
- Em grupo, discuta com as participantes estratégias para ultrapassar estas barreiras.

3. Contratempos e manutenção da mudança (10 mins)

PORQUÊ?

Fazer mudanças é uma coisa, mantê-las é muito mais difícil. Ajudar as participantes a reconhecer situações que poderão desencadear contratempos e planejar como lidar com as mesmas irá aumentar consideravelmente as suas hipóteses de sucesso a longo prazo.

RECURSOS

Flipchart, folha de papel com os títulos “Stressores Negativos” e “Stressores Positivos”, canetas, Recursos PAC-WOMAN.

- Enfatize a importância de as participantes manterem as mudanças realizadas, para que possam continuar a sentir os benefícios de passarem menos tempo sentadas e serem fisicamente ativas;
- Refira que a evidência mostra que o caminho nem sempre é fácil, mas se o que fizerem for importante para si próprias, lhes der prazer e se tiverem apoio de outras pessoas, então será mais fácil
- Lidere uma discussão em torno do papel do stress na manutenção da mudança, dando um exemplo pessoal de que, geralmente, em momentos mais difíceis, tomar conta de nós, incluindo ter um estilo de vida mais ativo, acaba por ficar para segundo plano;
- Questione o grupo relativamente às suas experiências de situações stressantes que poderão comprometer os seus esforços para manterem um estilo de vida mais ativo. Estas podem incluir stressores negativos (*ex.: pressões profissionais, perdas pessoais, problemas financeiros*) e stressores positivos (*ex.: novo emprego, compromissos familiares, ir de férias*);
- Escreva as sugestões das participantes abaixo dos dois títulos no quadro;

- Sugira que é positivo ter planos estabelecidos para lidar com situações stressantes - os Recursos PAC-WOMAN podem ajudar nesse sentido;
- Peça às participantes para partilharem com o grupo o seu testemunho com estas situações stressantes;
- Peça ao grupo que ajudem a encontrar estratégias para lidar com as situações stressantes que sejam mais relevantes e que tenham sido identificadas no início desta atividade (*ex.: utilizar o Booklet de Exercícios para treinar em casa; dar um passo atrás sem abandonar novos comportamentos, quando o desafio é demasiado elevado*);
- Utilize a discussão para enfatizar o quão bom ser fisicamente ativo pode ser para lidar com situações de stress
- Utilize a sua própria experiência para ilustrar como um contratempo (*ex.: uma lesão*) pode acontecer a qualquer um e, muito importante, como um contratempo pode ser ultrapassado e transformado numa experiência positiva (*ex.: descobrir formas diferentes de praticar exercício, que aprecie, quando se vê obrigado a alterar o seu programa de exercício na sequência de uma lesão – por exemplo, nadar em vez de caminhar*)
- Refira que os contratempos podem:
 - Ser ultrapassados com estratégias que aprenderam no programa PAC-WOMAN; (*ex.: através da automonitorização, estabelecimento de objetivos, realização de planos específicos*);
 - Apresentar uma nova oportunidade; (*ex.: experimentar novas formas de atividade física*)
 - Ser encarados como experiências de aprendizagem positivas; (*ex.: saber que existe a probabilidade de algo levar a um contratempo e tentar evitá-lo no futuro ou desenvolver estratégias para prevenir que os contratempos aconteçam de novo*)
- Discuta como, mesmo tendo um contratempo num comportamento (*ex.: ser fisicamente menos ativa porque está com muito trabalho*), é possível tal não afetar outros comportamentos (*ex.: estar de pé, enquanto fala ao telemóvel*).



4. Modelo de gestão de contratempos (30 mins)

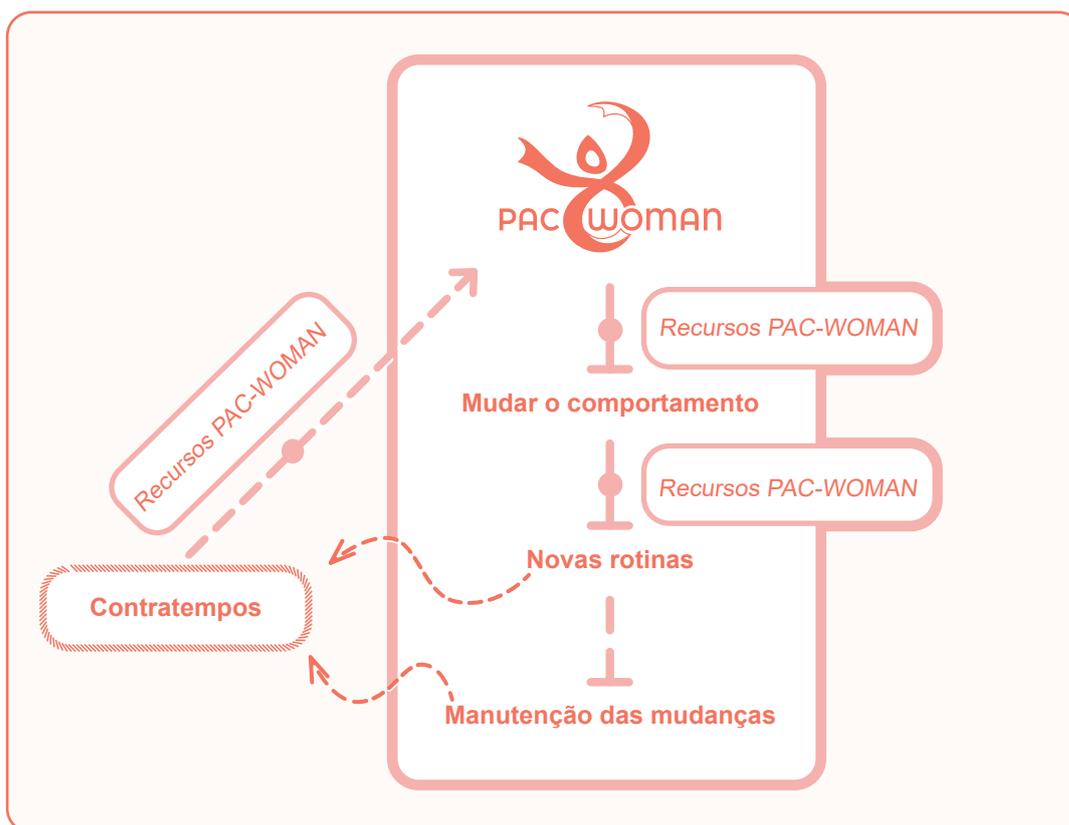
PORQUÊ?

Apesar dos seus maiores esforços, é provável que, por vezes, as coisas não corram como o esperado. Fornecer passos simples como guia para as participantes irá ajudá-las e voltar ao caminho certo, assim que possível.

RECURSOS

Flipchart, folha de papel com o "Modelo de Gestão de Contratempos" e "Plano para Ultrapassar Contratempos", canetas, Recursos PAC-WOMAN

- Utilize o Modelo de Gestão de Contratempos para lembrar as participantes de que, apesar dos seus melhores planos, é provável que surjam contratempos ocasionais;



- Informe-as de que participantes de outros programas semelhantes consideraram os Recursos, que aprenderam a utilizar durante o programa, muito úteis, ajudando-os a voltarem a focar-se no seu estilo de vida mais ativo depois de um contratempo;
- Lidere uma discussão sobre as ferramentas e estratégias que considerariam úteis para si ou que tenham utilizado anteriormente para ultrapassar contratempos;
- Revele o Plano para Ultrapassar Contratempos e pergunte às participantes o que acham dos 6 passos. Sentem que os poderiam seguir? Existem outras coisas que acrescentariam?
 - Esteja certa sobre o que quer alcançar
(*ex.: aumentar o nível de atividade física*)
 - Esteja certa das razões por que o quer alcançar
(*ex.: quando sou mais ativa, tenho mais energia*)
 - Estabeleça objetivos SMART
(*que a ajudem a alcançar o seu objetivo final e registe-os*)
 - Mantenha um registo do seu progresso
(*utilize a pulseira de automonitorização para medir os seus passos diários e minutos ativos*)
 - Reveja os seus objetivos regularmente
(*com maior frequência no início, e estabeleça novos objetivos*)
 - Assegure-se de que os outros sabem que se está a sair bem
(*e incentive-os a apoiá-la*)
- Poderá ser importante e motivante, se conseguir, convidar alguma participante de outro programa, ou alguma mulher que conheça, e que tenha utilizado estas ferramentas de automonitorização e autoregulação para se tornar mais ativa, para partilhar a sua experiência (estratégias para integrar atividade física no seu dia-a-dia, desafios que encontrou, como solucionou as barreiras que enfrentou, etc.) e, se possível, demonstrar e fazer com as participantes alguns dos exercícios do Booklet de Exercícios que ainda não tenham sido explorados ou tirar dúvidas que tenham surgido sobre este recurso.



5. Revisão dos objetivos SMART e estabelecimento de novos objetivos (10 mins)

PORQUÊ?

As pessoas que estabelecem e reveem os seus objetivos com regularidade são mais propensas a ser bem-sucedidas no alcance de mudanças a longo prazo, relativamente àquelas que não estabelecem objetivos.

- Pergunte às participantes se têm conseguido atingir os objetivos SMART que estabeleceram;
- Se necessário, lembre-as do significado da sigla SMART;
- Concretamente, incentive-as a falar sobre o que correu bem para elas e a partilhar os sucessos e benefícios que já experienciaram, decorrentes de serem mais ativas e menos sedentárias;
- Peça às participantes para reajustarem os objetivos SMART que já haviam estabelecido nas sessões anteriores. Um bom objetivo agora seria o de aumentarem o seu tempo ativo em mais 30 minutos em, pelo menos, 5 dias da semana e, para o número de passos, tentarem aumentar 1500 passos em, pelo menos, 5 dias por semana, face aos seus valores iniciais;
- Remeta as participantes para os Recursos PAC, onde encontrarão espaço para registar estes novos objetivos, que serão um dos Desafios PAC para esta sessão

6. Autoafirmações e Desafio PAC-WOMAN (15 mins)

PORQUÊ?

Autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos, sendo uma forma positiva de terminar cada sessão.

Além disso, serão propostos dois Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) no final de cada sessão, que consistem em atividades ou reflexões para serem colocadas em prática pelas participantes até à sessão seguinte. Aproveitando para informá-las acerca do que poderão esperar na sessão seguinte, o que também as ajudará a sentirem-se confortáveis para voltarem.

RECURSOS

Folha com desafios PAC-WOMAN (Recursos PAC-WOMAN).

- Refira que autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos;
- Nesse sentido, peça às participantes para partilharem com o grupo, se assim desejarem, algumas autoafirmações positivas que lhes tenham surgido como reflexão da sessão (*por exemplo: “vou ser capaz de fazer esta mudança na minha vida”, “eu consigo ser mais ativa no meu dia a dia”, “eu sou uma pessoa determinada”, etc.*);
- Lance os Desafios PAC-WOMAN para refletirem ou colocarem em prática até à sessão seguinte;

- Para esta sessão, os desafios são:

1º desafio: Estabelecer novos objetivos SMART de número de passos por dia e de minutos ativos, para implementar nas próximas semanas;

2º desafio: Identificar dificuldades que possam surgir quando tentam cumprir os objetivos definidos e de que formas podem lidar com eles;

- Caso algumas participantes ainda não tenham tirado partido dos vouchers e/ou lista de parques e espaços ativos que foram oferecidos na sessão anterior, volte a lançar esses desafios;
- Para terminar, confirme que todas as participantes estarão presentes na próxima sessão, pedindo-lhes para o/a avisar se tiverem de faltar;
- Fale um pouco acerca dos conteúdos da próxima sessão (por exemplo, será uma sessão dedicada à imagem corporal, a refletir sobre o que sentimos com o nosso corpo e o que é que ele nos permite fazer)
- Reserve tempo, no final, para dar apoio ou feedback individual às participantes que precisem ou solicitem.

Tarefas a realizar após a sessão:

Se alguma participante faltou inesperadamente, tente contactá-la, para perceber o motivo da sua ausência.

PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DA SESSÃO #5**1. Boas-vindas e balanços dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)**

Pontos-chave:

Notas:

2. Barreiras à mudança (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:

3. Contratempos e manutenção da mudança (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:

4. Modelo de gestão de contratempos (30 mins)

Pontos-chave:

Notas:

5. Revisão dos objetivos SMART e estabelecimento de novos objetivos (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:

6. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)

Pontos-chave:

Notas:





PAC **woman**

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 5

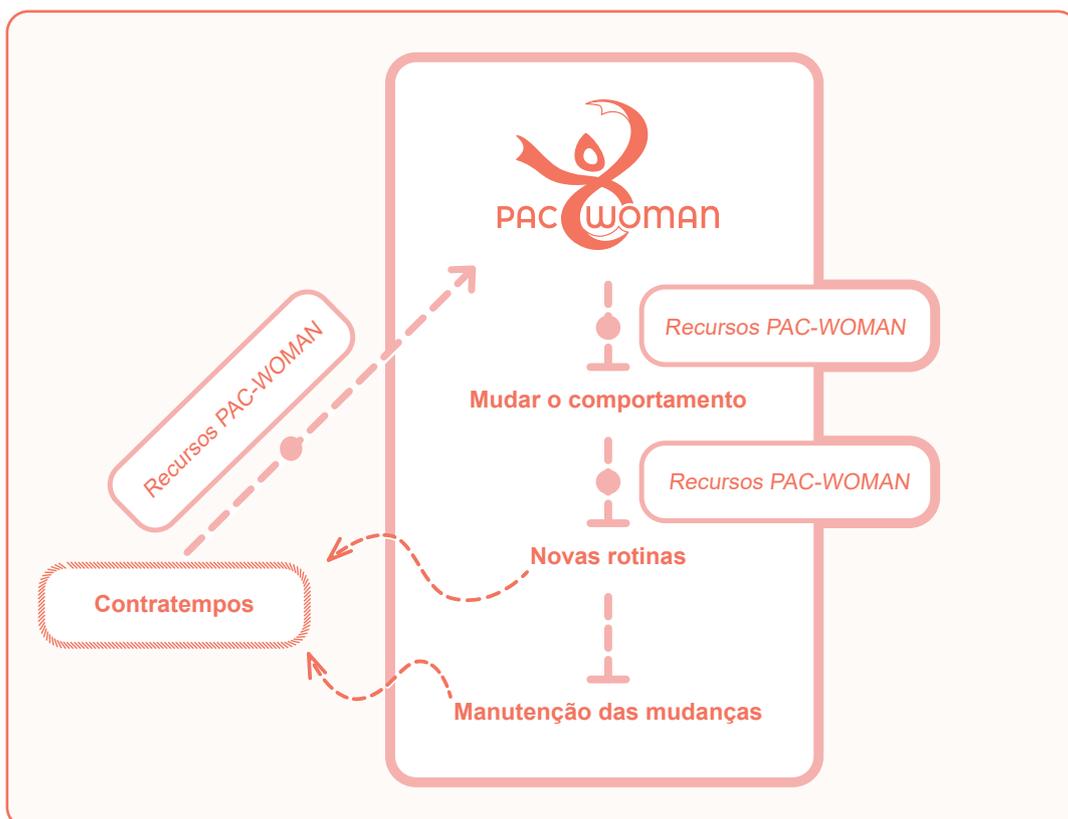
Modelo de Gestão de Contratempos

Pensar em estratégias para ultrapassar barreiras para fazer atividade física é um importante passo para começar.

Apesar dos seus melhores planos para praticar atividade física, é provável que surjam contratempos ocasionais.

Participantes de outros programas semelhantes ao PAC-WOMAN consideraram os recursos e as estratégias que aprenderam a utilizar durante o programa muito úteis, ajudando-os a voltarem a focar-se no seu estilo de vida mais ativo depois de um contratempo.

Para isso, existe um Modelo de Gestão de Contratempos, que pode ajudá-la a gerir e a manter as mudanças que fez no seu estilo de vida, quando surgem situações inesperadas.



Plano para Ultrapassar Contratempos

- Esteja certa sobre o que quer alcançar (ex.: aumentar o nível de atividade física)
- Esteja certa das razões por que o quer alcançar (ex.: quando sou mais ativa, tenho mais energia)
- Estabeleça objetivos SMART (que a ajudem a alcançar o seu objetivo final e registre-os)
- Mantenha um registo do seu progresso (utilize a pulseira de automonitorização para medir os seus passos diários e minutos ativos)
- Reveja os seus objetivos regularmente (com maior frequência no início, e estabeleça novos objetivos)
- Assegure-se de que os outros sabem dos seus planos! (e incentive-os a apoiá-la)

Desafios PAC-WOMAN

Os Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) serão atividades ou reflexões que lhe serão sugeridas no final de cada sessão PAC-WOMAN e que depois serão discutidas em grupo no início da sessão seguinte, dando-lhe a(s) semana(s) entre as sessões para que consiga colocar estes desafios em prática.

1º Desafio

Esta semana, desafiamo-la a definir 2 novos objetivos SMART para aumentar a sua atividade física. Preencha os espaços das tabelas a seguir com os seus novos objetivos:

OBJETIVO #1	
1ª fase Definir objetivo	_____ _____ _____
2ª fase O que me falta fazer	_____ _____ _____
3ª fase Com quem posso contar	_____ _____ _____
4ª fase Qual a minha recompensa	_____ _____ _____

OBJETIVO #2	
1ª fase Definir objetivo	_____ _____ _____
2ª fase O que me falta fazer	_____ _____ _____
3ª fase Com quem posso contar	_____ _____ _____
4ª fase Qual a minha recompensa	_____ _____ _____

2º Desafio

Pense em algumas dificuldades que podem surgir quando tenta cumprir estes objetivos. Como é que pode lidar com elas?

Exemplo:

SE estiver mau tempo,

ENTÃO vou comprar um impermeável para poder continuar a caminhar ou, nesse dia, faço uma atividade em casa!

Se _____
Então _____

Se _____
Então _____

Se _____
Então _____

Sessão 6



Na Sessão #6 abordam-se questões relacionadas com a imagem corporal e com o impacto que a gestão da doença oncológica e respetivos tratamentos podem ter a este nível. Será também objetivo sublinhar o papel que a atividade física pode ter no desenvolvimento de uma relação positiva com o corpo, ajudando a conhecê-lo melhor e a valorizá-lo pelo que permite fazer e experienciar.

OBJETIVOS

Promover a partilha de ideias acerca das alterações corporais derivadas do cancro e seus tratamentos, identificando as que se revela(ra)m mais desafiantes e formas de superar as mesmas;

Promover o desafio dos pressupostos sociais e pensamentos distorcidos sobre a importância do corpo/aparência a eles associados;

Promover a reflexão sobre diferentes formas de reagir a estas alterações corporais, desafiando as participantes a pensarem em formas alternativas de reagir nas mesmas situações;

Promover a descoberta de sensações positivas e de aspetos bonitos e funcionais do corpo, encorajando o foco no que o corpo permite fazer e não apenas no aspeto que tem.

Sublinhar o papel que a atividade física pode ter no desenvolvimento de uma relação positiva com o corpo, ajudando a conhecê-lo melhor e a valorizá-lo pelo que permite fazer a experienciar.

RECURSOS

Dossier com as informações do grupo e folha de presenças;

Flipchart ou quadro branco com canetas;

Recursos PAC-WOMAN com os materiais de apoio à sessão;

Computador;

Projetor.

1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)

PORQUÊ?

Recebê-las de forma calorosa deixá-las-á à vontade e promoverá a manutenção do espírito de equipa. Para além disso, é importante fazer um balanço de como correram os Desafios PAC-WOMAN propostos na sessão anterior.

RECURSOS

Canetas e folha de presenças, Recursos PAC-WOMAN.

- À medida que as participantes forem chegando, cumprimente-as de forma calorosa;
- Faça a chamada e registe as presenças;
- Procure perceber se têm surgida ideias e iniciativas interessantes no grupo de comunicação nas redes sociais, incentivando a continuação da sua utilização;
- Lidere uma discussão procurando fazer um balanço dos Desafios PAC-WOMAN lançados na sessão anterior:
 - Conseguiram estabelecer e alcançar os seus novos objetivos SMART?
 - Surgiram algumas dificuldades ou barreiras?
 - Se sim, como lidaram com elas?;
- Procure que em todas as sessões as participantes tenham um momento de partilha da sua experiência, com fotografias ou vídeos, dos exercícios que fizeram com a ajuda do Booklet de Exercícios apresentado na sessão #3;
- Faça uma breve descrição da sessão – o principal objetivo será desconstruir pressupostos sociais distorcidos relativamente à aparência física e sua relevância para o autoconceito e vida da mulher sobrevivente de cancro de mama, e promover a autoaceitação e apreciação corporal, colocando o foco nos seus aspetos positivos e funcionais.

2. Imagem Corporal e Aparência Física: Duas faces da mesma moeda? (10 minutos)

PORQUÊ?

É importante que as participantes percebam o que se entende por imagem corporal, bem como a diferença entre este conceito subjetivo e a aparência física, real e objetiva, só visível aos olhos dos outros.

Deve explicar que a imagem corporal é uma construção mental subjetiva que desenvolvemos, e que inclui não só percepções acerca do nosso corpo, mas também atitudes que se refletem em pensamentos, sentimentos e comportamentos sobre o corpo, aparência, sexualidade, integridade, feminilidade e funcionamento físico.

É importante sublinhar que a imagem corporal se distingue da imagem física real e objetiva, e que por esta razão, pode não corresponder àquela que os outros têm de nós.

RECURSOS

Computador e projetor ou recortes com imagens de diferentes corpos (ex. magros, gordos, deformados).

- Projete imagens de diferentes corpos ou mostre recortes de imagens de revistas;
- Pergunte às participantes se acham que a pessoa da imagem se sente feliz com o seu corpo;
- Promova uma discussão sobre a diferença entre o corpo/aparência física, real objetiva, e a percepção subjetiva que a pessoa constrói da sua imagem, destacando que muitas vezes pessoas com corpos mais próximos dos padrões socialmente aceites não refletem pessoas mais felizes ou com maior sucesso.

3. Desafiar os pressupostos sociais sobre o corpo/aparência (25 minutos)

PORQUÊ?

É importante que as participantes percebam que a importância que atribuem à sua aparência deriva de mensagens transmitidas socialmente, muitas vezes de forma sub-reptícia, e que promovem as mais diversas distorções cognitivas (por exemplo, que só sendo magra e tonificada é possível atingir o sucesso profissional e social, ter relações interpessoais satisfatórias, ser-se valorizado, etc.).

É importante que as participantes percebam igualmente que estes estereótipos e ideais corporais só são atingíveis por muito poucas pessoas e, muitas vezes, recorrendo a comportamentos disfuncionais, pouco saudáveis.

- Defina três zonas na sala: “Não se reveem no pensamento”; “Reveem-se às vezes”; “Reveem-se com frequência”;
- Leia a seguinte lista de pensamentos/crenças e peça às participantes que se movam para a zona com que se identificam:

	Não se reveem no pensamento	Reveem-se às vezes	Reveem-se com frequência
A aparência é um aspeto central da minha pessoa	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A única forma de passar a gostar de mim é mudando a minha aparência	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seria melhor profissionalmente se tivesse outra aparência física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não há nada que possa fazer para ter um melhor aspeto físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito observar-me ao espelho	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu passo muito tempo a tentar esconder ou camuflar o que não gosto no meu aspeto físico	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito contactos sociais, festas, encontros por causa da minha imagem	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Evito expor o meu corpo perante os outros (piscinas, praias, balneários)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu costumo centrar-me em determinadas partes do meu corpo, de que não gosto, prestando-lhes especial atenção	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu procuro dizer a mim própria que existem coisas mais importantes do que a minha aparência física	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Lance as questões seguintes e promova uma discussão sobre os pressupostos sociais sobre o corpo/aparência:

- **Qual acham que foi o propósito da atividade?**
 - O que sentiram?
 - O que observaram?
 - Estes pensamentos são verdadeiros?
 - Que evidências existem contra e a favor destes pensamentos?
- **Quais as vantagens e desvantagens a curto e longo prazo desta forma de pensar e destas reações?**
 - O que podem estar a perder?
 - De que outras formas poderiam reagir?
- **Que conselhos daria a uma amiga a passar por uma situação similar?**
- **Que transfer é que isto pode ter para as vossas vidas do dia-a-dia?**
 - Em que situações estes pensamentos se tornam mais presentes no dia-a-dia?
- **Estão a julgar-se só com base na vossa imagem física?**
 - Será que os outros também o fazem?

4. A imagem corporal e o cancro de mama (15 minutos)

PORQUÊ?

É importante que as participantes tomem consciência de que não são as únicas a debater-se com dificuldades de adaptação às alterações na sua aparência física, decorrentes do cancro e seus tratamentos.

É importante também perceberem que os desafios que se colocam a cada uma são diferentes, assim como a importância que atribuem a estas alterações a vários níveis. Pretende-se gerar um sentimento de identificação entre as participantes.

RECURSOS

Computador e projetor ou cartazes com testemunhos da forma como o cancro afetou a imagem corporal de outras mulheres (ex. sentimentos, comportamentos, pensamentos)

- Mostre cartazes com excertos de testemunhos de mulheres diagnosticadas com cancro de mama sobre a sua relação com o corpo e alterações físicas derivadas da doença e/ou tratamento;

“Não era algo com que me preocupasse inicialmente (o meu aspeto físico), estava mais preocupada em ficar saudável de novo, mas é algo com que temos que lidar emocionalmente”

“Apesar das minhas roupas me servirem na mesma, não me sentia eu própria”

“Demora algum tempo a processar... É preciso ajustarmo-nos a um novo corpo, e ganhar de novo confiança nele”

“O meu corpo sofreu muitas alterações que eu não conseguia controlar, por isso agora estou a trabalhar para ganhar de novo a confiança no meu corpo que tinha antes”

“Quando me sinto melhor fisicamente, quando sou ativa, também me sinto melhor em relação à minha imagem corporal”

“Depois de passar por estas transformações todas, agora sinto-me uma pessoa mais resiliente, mais forte e com mais respeito por mim própria”

“Depois da mastectomia, não sentia que este corpo fosse meu... Demorei algum tempo até ter coragem de me ver ao espelho”

“Não sentia controlo sobre o meu próprio corpo e era importante para mim ganhar esse controlo de novo... Senti a maior mudança quando comecei a fazer exercício, tornei-me muito mais confiante no meu corpo”

“Por acaso, não tive uma má experiência com o meu corpo depois da cirurgia... Sentia-me bem, e penso que o meu marido também não se importou com o resultado”

“Usei peruca durante a quimioterapia e estava sempre muito consciente dela... Por muito que outras pessoas não reparassem, eu tinha a sensação que andava sempre com uma seta vermelha em cima da cabeça a apontar para mim a dizer “isto é uma peruca!””

“Custou-me mais perder o cabelo durante os tratamentos do que fazer a mastectomia, porque o cabelo está sempre à vista de toda a gente”

“Estar careca fazia-me sentir mesmo uma pessoa doente... Usar a peruca durante a quimioterapia foi muito empoderador para mim, fez-me sentir muito melhor comigo mesma e mais feliz”

- Pergunte às participantes se se identificam com algum testemunho e se há algo que não tenha sido dito e que quisessem acrescentar;
- Promova uma discussão sobre o impacto do cancro de mama e seus tratamentos nas seguintes áreas: Atratividade, Saúde, Autoestima e autoconfiança, Trabalho, Roupas, Vida social, Tempos de lazer, Relacionamentos e vida sexual. Procure assegurar-se que todas estas áreas são abordadas. Procure salientar quão diversas podem ser as reações perante estas alterações físicas.

5. Colocar o foco no que o corpo nos permite fazer (10 minutos)

PORQUÊ?

O foco naquilo que o nosso corpo pode e consegue fazer - e não apenas na sua aparência - pode contribuir para uma imagem corporal mais positiva.

Além disso, concentrar-se na funcionalidade do seu corpo pode também ajudar as participantes a pensar nelas próprias em termos mais complexos, ultrapassando barreiras mentais acerca daquilo que pensam não conseguir fazer e que, afinal, o seu corpo lhes permite.

RECURSOS

Flipchart, canetas de diferentes cores

- Coloque no flipchart os seguintes títulos (um por folha): um cheiro que adoro; um sabor que adoro; um toque ou textura que adoro; um som que adoro; uma sensação que adoro (ex. Nadar, dançar, andar, correr, saltar)
- Dê às participantes canetas com diferentes cores e peça a cada uma que vá ao flipchart preencher um exemplo para cada uma das colunas;
- No fim do exercício promova então a reflexão das participantes, ajudando-as a perceber que o seu corpo é muito mais do que a sua aparência. É o seu corpo que lhes permite movimentarem-se, sentirem, comunicarem e partilharem momentos de diversão com outras pessoas. Esta compaixão com a funcionalidade do seu corpo, em vez da sua forma, promove uma melhor imagem corporal.

6. Heteroafirmações positivas e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)

PORQUÊ?

Heteroafirmações positivas podem tornar conscientes para a pessoa aspectos positivos que as outras pessoas identificam nelas e que estas podem estar a subvalorizar. Estes “mimos” ajudam a aumentar a autoconfiança, apreciação e aceitação corporal das participantes.

Além disso, serão propostos dois Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) no final de cada sessão, que consistem em atividades ou reflexões para serem colocadas em prática pelas participantes até à sessão seguinte. Aproveitando para informá-las acerca do que poderão esperar na sessão seguinte, o que também as ajudará a sentirem-se confortáveis para voltarem.

RECURSOS

Folha com desafios PAC-WOMAN (Recursos PAC-WOMAN).

- Disponha as participantes em círculo (incluindo os moderadores) e peça a cada participante para dizer à seguinte algo que ache particularmente bonito/apelativo/marcante/impactante na outra (o olhar, o cabelo, a voz, a forma como mexe as mãos quando fala, etc.). Quando terminarem, repete-se o exercício para o lado contrário.
- Refira que estas afirmações positivas podem tornar conscientes para a pessoa aspectos positivos que as outras pessoas identificam nelas e que estas podem estar a subvalorizar, ajudando desta forma a aumentar a autoconfiança, apreciação e aceitação corporal;
- Informe as participantes dos Desafios PAC-WOMAN da sessão, sugerindo que os coloquem em prática até à sessão seguinte, e refira que este está explicado nos Recursos PAC;

- Para esta sessão, os desafios são:

1º desafio: Peça às participantes para escreverem uma autoafirmação positiva por dia num post-it e o colocarem num sítio visível para si (mesmo que na agenda). (por exemplo: “o meu corpo é bastante ágil”, “os meus olhos são muito expressivos”, “Tenho um sorriso muito expressivo”, etc.);

2º desafio: Peça às participantes para se imaginarem apenas espírito, sem matéria, e se perguntarem sobre o que seria de apreciar em si. Sugira que tomem nota desses aspetos, salientando que sendo só espírito procurem pensar em qualidades, valores, princípios morais, carácter, personalidade e inteligência.

- Para terminar, confirme que todas as participantes estarão presentes na próxima sessão, pedindo-lhes para o/a avisar se tiverem de faltar;
- Fale um pouco acerca dos conteúdos da próxima sessão (será uma sessão com convidados - médicos oncologistas, que irão falar com as participantes sobre alguns aspetos médicos importantes na gestão da doença e prática de atividade física, podendo tirar algumas dúvidas que elas tenham sobre esta temática);
- Promova a dinamização do grupo de comunicação para as participantes poderem conversar entre si e combinarem atividades em conjunto;
- Reserve tempo, no final, para dar apoio ou feedback individual às participantes que precisem ou solicitem.

PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DA SESSÃO #6

1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)

Pontos-chave:

Notas:

2. Imagem Corporal e Aparência Física: Duas faces da mesma moeda? (10 min)

Pontos-chave:

Notas:

3. Desafiar os pressupostos sociais sobre o corpo/aparência (25 min)

Pontos-chave:

Notas:

4. A imagem corporal e o cancro de mama (15 min)

Pontos-chave:

Notas:

5. Colocar o foco no que o corpo nos permite fazer (10 min)

Pontos-chave:

Notas:

6. Heteroafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 min)

Pontos-chave:

Notas:



PAC **woman**

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 6

I. Imagem corporal e Cancro de Mama

A ideia de que o nosso corpo sofreu alterações pode ser assustadora e um passaporte para muitas inquietações. Habitar um novo corpo pode revelar-se um desafio. O diagnóstico de cancro de mama e os tratamentos que se seguem têm implicações psicológicas, físicas e sociais que originam mudanças nos mais diversos domínios da vida da mulher e na forma como esta própria se vê.

Muitas das alterações que ocorrem após o diagnóstico de cancro da mama são permanentes, não se tratando apenas de algo transitório, aspeto esse que aumenta o grau de severidade atribuído às mudanças que ocorrem, bem como a forma como a pessoa se integra no seu novo ser e viver. Vários estudos científicos mostram que a imagem corporal das mulheres com cancro de mama pode ficar substancialmente empobrecida, podendo ter um impacto negativo no seu bem-estar e qualidade de vida. Porém, existem também relatos de alterações positivas na perceção que as mulheres têm de si próprias, sentindo-se mais fortes e capazes do que antes. Ou seja, o impacto destas alterações não é sentido com a mesma intensidade, nem de forma negativa, por todas as mulheres.

Mas, antes de mais, é importante sublinhar o que se entende por imagem corporal. Este conceito refere-se à perceção individual que cada pessoa tem do seu corpo, bem como a atitude que demonstra face à sua aparência.

É, portanto, uma construção mental bastante subjetiva que desenvolvemos, e que inclui perceções, pensamentos, sentimentos e comportamentos acerca do nosso corpo, aparência, sexualidade, integridade, feminilidade e funcionamento físico. É, pois, distinta da nossa imagem física real e objetiva, e por esta razão, a imagem corporal que temos de nós próprios pode não corresponder àquela que os outros têm de nós, sendo aliás frequentemente mais negativa.

II. Imagem corporal negativa: Causas e Consequências

Vários são os fatores que contribuem para o desenvolvimento de uma imagem corporal negativa. De facto, vivemos numa sociedade que sobrevaloriza o ideal de corpo perfeito, atlético, deixando muito pouca margem para a diferença. Esta sobrevalorização é potenciadora de elevada insatisfação corporal, pois parte muitas vezes da noção veiculada socialmente de que existe um padrão único de beleza ligado ao sucesso, atratividade e felicidade. A criação destes estereótipos de beleza, muitas vezes inatingíveis, geram sentimentos de frustração, incapacidade e infelicidade, fazendo com que as pessoas não valorizem o capital único e insubstituível que é o seu corpo!

A pressão familiar para se valorizar e ter certo tipo de corpo pode também estar presente. Por exemplo, numa família de desportistas em que todos são atléticos e tonificados pode ser muito complicado afastar-se do padrão esperado. O mesmo se pode dizer de uma irmã mais velha, sempre considerada a mais bonita, a mais elegante... Algumas pessoas podem inclusive apresentar característica físicas particulares (por exemplo, muito altas, cinturas muito largas), acabando por desenvolver barreiras pela atenção que essa característica suscita nos outros. Incidentes críticos no passado podem também explicar o desenvolvimento de uma imagem corporal negativa (por exemplo, ter sido gozado pelos colegas da turma).

Não surpreende assim que criticar o corpo seja um lugar-comum nos dias que correm. Ao invés de nosso aliado, encaramo-lo como inimigo, com prejuízo claro para a nossa saúde e bem-estar psicológicos e, acima de tudo, para a nossa vida (ou para o seu adiamento... até ao dia em que a tão desejada aparência seja alcançada).

III. A importância de retirar o foco da aparência física

Ocupamos o tempo a contemplar formas de mudar a nossa imagem física, quando a verdadeira raiz do problema passa por uma mudança mais interna, isto é, por deixar de desvalorizar o corpo que se tem, realçando os seus aspetos negativos, para se começar a aceitar, amar e cuidar dele tal como ele é. Já reparou em tudo o que o corpo nos permite fazer? Respirar, deslocar-se, alcançar objetos, interagir com a natureza, partilhar experiências com os outros, sentir... viver! Mas, principalmente, o corpo permite-nos ser belos porque distintos de todos os outros. O valor do nosso corpo (bem como da pessoa que somos) é indiscutível e vai muito além de uma visão redutora que confunde a aparência física com o “eu”. O desafio está, pois, em abandonar esta visão... em mudar de olhar.

Desenvolver uma relação positiva com o corpo, apreciando o que ele nos dá e permite fazer, parece ajudar a melhorar o bem-estar psicológico, a ter preocupações mais saudáveis com a gestão da aparência, a fazer escolhas alimentares mais equilibradas e a regular o peso. Sabia que a prática de atividade física regular pode ter aqui um papel muito importante? Vários estudos sugerem que as pessoas que são fisicamente ativas apresentam uma imagem corporal mais positiva, gostam mais de si tal como são, cuidam mais de si e da “casa” que as abriga, o SEU corpo. Através da atividade física pode poderá melhorar a relação com o seu corpo, percebendo como ele funciona, descobrindo novas formas de se expressar, ou experimentando novas sensações e capacidades. A atividade física ajudá-la-á a retirar o foco da sua aparência física, da forma do seu corpo, e a centrar-se na sua funcionalidade e capacidade.

Desafios PAC-WOMAN

Os Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) serão atividades ou reflexões que lhe serão sugeridas no final de cada sessão PAC-WOMAN e que depois serão discutidas em grupo no início da sessão seguinte, dando-lhe a(s) semana(s) entre as sessões para que consiga colocar estes desafios em prática.

1º Desafio

Escreva uma autoafirmação positiva por dia num post-it e o coloque num sítio visível para si (mesmo que na agenda). Por exemplo: “o meu corpo é bastante ágil”, “os meus olhos são muito expressivos”, “Tenho um sorriso muito expressivo”, etc.;



2º Desafio

Para este desafio, imagine-se apenas espírito, sem matéria, e pergunte-se sobre o que seria de apreciar em si. Dado que é só espírito vai ter que pensar em qualidades, valores, princípios morais, carácter, personalidade e inteligência. É fundamental perceber que a imagem corporal é apenas uma das dimensões da autoestima. A nossa felicidade, o nosso amor-próprio não depende apenas da imagem corporal que construímos de nós, mas de muitos outros fatores.



A large rectangular box with a thick orange border, containing several horizontal lines for writing.

Outras estratégias

Deixamos aqui outras estratégias que pode explorar ao seu ritmo e em função do seu interesse (algumas delas trabalhadas na sessão). Algumas far-lhe-ão mais sentido que outras, e haverá ainda algumas que não lhe dirão nada de especial. Comece por explorar aquela que lhe fizer mais sentido no momento. Pode sempre visitar esta sessão mais tarde e continuar a explorar estas propostas.

- Faça uma lista das situações que evita por causa da alteração na sua aparência, classificando cada uma numa escala de 1 a 10 para medir o receio de as enfrentar. Escolha a menos intimidante e defina um prazo para a enfrentar e faça-o. Estabeleça algumas “salvaguardas” para o caso de se continuar a sentir desconfortável na situação, como por exemplo, abandonar a situação ao fim de 5 minutos.
- Pratique atividade física, pois esta tem vários benefícios, ajudando-a a melhorar a sua relação com o seu corpo, a perceber como ele funciona, a descobrir novas formas de se expressar, a experimentar novas sensações e capacidades. A atividade física ajudá-la-á a retirar o foco da sua aparência física, da forma do seu corpo, e a centrar-se na sua funcionalidade e capacidade.
- Desafie-se, identificando e questionando os pensamentos e comportamentos que tem habitualmente acerca ou relacionados com a sua aparência física. Preencha a seguinte checklist.

CHECK-LIST DE DIAGNÓSTICO – DISTORÇÕES DA IMAGEM CORPORAL

Nas últimas 4 semanas	Não me revejo na afirmação	Às vezes revejo-me na afirmação	Revejo-me frequentemente na afirmação
Pensamentos e Crenças			
A aparência é um aspeto central da minha pessoa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A aparência reflete o que eu sou interiormente.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
As outras pessoas não vão (continuar a) gostar de mim por causa do meu aspeto físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ao controlar a minha aparência, posso controlar a minha vida emocional e social.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
A única forma de passar a gostar de mim é mudando a minha aparência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Seria melhor profissionalmente se tivesse outra aparência física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Não há nada que possa fazer para ter um melhor aspeto físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nenhuma roupa me fica bem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reações e comportamentos			
Evito observar-me ao espelho.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Visto-me de forma a “disfarçar” a minha aparência.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito usar certas roupas porque penso que evidenciam a minha imagem física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito contactos sociais, festas, encontros por causa da minha imagem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito expor o meu corpo perante os outros (piscinas, praias, balneários).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito fazer atividades físicas por causa da minha imagem.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu passo muito tempo em frente do espelho a observar o meu corpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu passo muito tempo a tentar esconder ou camuflar o que não gosto no meu aspeto físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Eu comparo a minha aparência à de pessoas fisicamente atrativas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu costumo centrar-me em determinadas partes do meu corpo, de que não gosto, prestando-lhes especial atenção.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu sinto que as críticas que me são dirigidas se devem ao meu aspeto físico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu costumo sentir-me embaraçada com o meu corpo em público.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu sinto que as outras pessoas reparam no meu corpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu procuro dizer a mim própria que existem coisas mais importantes do que a minha aparência física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu procuro assegurar-me de que a minha imagem não é tão má como eu penso.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu costumo preocupar-me com o aspeto/forma de certas partes do meu corpo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Eu costumo sentir-me infeliz com a minha imagem física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Agora reflita:

- Acha que os pensamentos com que mais se identificou são verdadeiros, têm uma base científica sólida?
- Quais as vantagens e desvantagens a curto e longo prazo desta forma de pensar?
- E das reações associadas?
- O que pode estar a perder?
- De que outras formas poderia reagir?
- Que conselhos daria a uma amiga a passar por uma situação similar?
- Que transfer é que isto pode ter para a sua vida do dia-a-dia?
- Em que situações estes pensamentos ou reações se tornam mais presentes no dia-a-dia?
- Está a julgar-se só com base na sua imagem física?
- Será que os outros também o fazem?

Faça uma lista de comportamentos, pensamentos e sentimentos alternativos, esses sim, conducentes a consequências mais adaptadas (vivenciar novas experiências!).

Quadro de intenções e desejos de mudança.

Pense no que gostaria de alterar no futuro próximo.

Pensamentos distorcidos

Eu desejo mudar _____

Eu desejo mudar _____

Eu desejo mudar _____

Situações em que preciso de me sentir mais confortável

Eu preciso de _____

Eu preciso de _____

Eu preciso de _____

Crenças acerca da importância da aparência na minha vida e autoestima

Eu desejo mudar _____

Eu desejo mudar _____

Eu desejo mudar _____

Formas de reagir aos meus pensamentos e sentimentos relacionados com a imagem

Eu desejo mudar _____

Eu desejo mudar _____

Eu desejo mudar _____

Como reagiria e trataria uma amiga sua?

Para este desafio, pense no impacto do cancro na sua imagem corporal de uma forma autocompassiva. Para tal, escreva a resposta às questões seguintes, exprimindo compreensão, gentileza e preocupação com a sua própria situação, tal como se estivesse a falar para outra pessoa/amiga a passar pela mesma situação.

Primeiro, imagine que uma amiga próxima se sente realmente em baixo e com dificuldades em lidar com as alterações que a sua doença (cancro ou outra) provocou na sua imagem corporal. Como reagiria e responderia à sua amiga nesta situação (especialmente quando está no seu melhor)? Por favor, escreva o que costuma fazer, dizer e sentir. Repare ainda no tom e forma como fala com os seus amigos.

Agora, pense em alturas em que se sente mal consigo própria e está com dificuldades em lidar com a situação. Como é que costuma reagir nessas situações? Por favor, escreva o que costuma fazer, dizer e sentir. Repare ainda no tom e forma como fala consigo própria.

Notou alguma diferença? Se sim, pergunte-se porque reage de forma diferente consigo própria. Que fatores ou medos podem estar a contribuir para reagir de forma diferente consigo mesma?

Por favor, escreva o que pensa que poderia mudar se respondesse a si própria da mesma forma que responde a uma amiga próxima quando esta está a sofrer.

Porque não experimenta tratar-se da forma que trataria uma amiga e vê o que acontece?

- **Habitue-se a ver o seu corpo. Siga o seu ritmo. Escute-se. E desafie-se a fazer o seguinte exercício:**
 1. Escolha um lugar calmo, onde tenha privacidade, e observe o seu reflexo num espelho de corpo inteiro por 5 minutos, estando vestida sem demasiada roupa (se possível, em roupa interior). Procure estar atenta ao que está a ver, aos pensamentos que lhe passam pela cabeça e às emoções que está a sentir.
 2. Em seguida, tome nota do que experienciou, respondendo às seguintes questões: O que é que vê quando se olha ao espelho? Que pensamentos lhe passam pela cabeça? Que emoções surgem quando se vê ao espelho?
 3. Desta vez, coloque-se em frente ao espelho e observe o seu reflexo em sentido descendente, da cabeça até aos pés, por 2 minutos. Em vez de se focar nos aspetos de que não gosta ou ignorar os aspetos neutros ou que gosta, observe todas as partes do seu corpo. Observe-o de frente, de lado e de costas.
 4. Em seguida, da cabeça até aos pés, descreva cada aspeto ou faceta do seu corpo em voz alta, como se o estivesse a descrever a uma pessoa cega que gostava de saber qual o seu aspeto físico. Faça uma descrição objetiva, sem julgamentos ou críticas. Inclua descrições da cor, textura, tamanho, forma, simetria, etc. Não utilize palavras ou expressões exageradas ou depreciativas (“cara feia”, “deformada”, “nojento”, “ancas de elefante”, “cabelo desgrenhado”, etc.). Se notar que fez um comentário crítico, volte a descrever essa parte do seu corpo de forma factual e objetiva. Continue a observar o seu corpo de vários ângulos e se reparar que se esqueceu de alguma zona do seu corpo, descreva-o objetivamente. Termine o exercício, contemplando o reflexo do seu corpo como um todo, em silêncio, por 1 minuto. Procure estar atenta às emoções que está a sentir quando descreve cada faceta do seu corpo. Quando surgem, descreva-as em voz alta de forma breve (“Estou a sentir-me contente”, “Estou a sentir-me ansiosa”, etc.). em seguida, foque a sua atenção na próxima área e descreva-a objetivamente.
 5. Tome nota do que experienciou, respondendo às questões: Como se sentiu? O que aprendeu?

- **Liste aquilo que mais gosta no seu corpo e crie o hábito de apreciar o que gosta ao invés do que não gosta.**
- **Mime o seu corpo. Crie o hábito de tratar bem do seu corpo, de se dar mimos, como um banho de imersão, uma massagem, uma caminhada de pé descalço na praia, etc.**

**A forma como tratamos do nosso corpo, reflete o que pensamos de nós.
Cuide bem de si!**

- **Faça exercícios de meditação e mindfulness**

Sessão 7



Na Sessão #7 irão ser abordados temas sobre aspetos médicos ligados à gestão do cancro e à prática de atividade física, através de testemunhos e partilha de experiências de médicos(as) e role model(s).

OBJETIVOS

Perceber de que forma podemos praticar atividade física de forma segura, alertando para sinais e sintomas de alerta que precisem de monitorização ou vigilância médica;

Reforçar a importância da prática de atividade física para a melhor gestão da doença oncológica, através de testemunhos de médicos e outras mulheres.

RECURSOS

Dossier com as informações do grupo e folha de presenças;

Flipchart ou quadro branco com canetas;

Cadeiras;

Recursos PAC-WOMAN com os materiais de apoio à sessão.

1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)

PORQUÊ?

É fundamental que as participantes sintam um bom ambiente no grupo e que comecem a formar laços entre si (e entre si e a equipa). Também é fundamental que sintam que a equipa e o restante grupo quer saber como correram as semanas anteriores, que barreiras e facilitadores encontraram. Que se sintam valorizadas e compreendidas (e apoiadas).

RECURSOS

Canetas e folha de presenças, Recursos PAC-WOMAN.

- À medida que as participantes forem chegando, cumprimente-as de forma calorosa;
- Registe as presenças;
- Incentive o uso do grupo criado nas redes sociais (para que possam combinar caminhadas em conjunto, por exemplo) – encoraje a troca de fotos de caminhadas, troca de sugestões de percursos, etc.;
- Lidere uma discussão procurando fazer um balanço dos Desafios PAC-WOMAN lançados na sessão anterior:
 - Participantes escreveram uma autoafirmação positiva por dia num post-it e colocaram num local visível para si?
 - Que qualidades, valores, princípios e aspetos de personalidade identificaram sobre si?
 - De que forma veem a relação com o seu corpo?;

- Procure que em todas as sessões as participantes tenham um momento de partilha da sua experiência, com fotografias ou vídeos, dos exercícios que fizeram com a ajuda do Booklet de Exercícios apresentado na sessão #3;
- Faça uma breve descrição da sessão – hoje teremos convidados na sessão (médicos e role models) que irão falar não só sobre a sua experiência com a prática de atividade física e doença oncológica, mas também sobre aspetos mais médicos ligados à gestão da doença num estilo de vida ativo.

2. Aspetos médicos ligados à gestão da doença e atividade física (60 mins)

PORQUÊ?

Poderá ser importante para as participantes ouvirem de um profissional de saúde central na equipa multidisciplinar de gestão da doença oncológica, e em quem confiam, sobre de que forma poderão beneficiar com a prática de atividade física, sabendo que é segura e imprescindível na gestão dos seus sintomas.

RECURSOS

Flipchart, folhas de papel, canetas.

- Convide um(a) ou mais médicos(as) oncologistas para falarem com as participantes acerca de alguns aspetos ligados à gestão da doença oncológica na prática de atividade física;
- A intervenção dos(as) médicos(as) poderá estar estruturada da seguinte forma:
 - Cuidados a ter/sinais de alerta – alertar as participantes para sinais e sintomas de alerta que devem ditar a não prática de atividade física e a monitorização médica dos sintomas (tabela presente no Booklet de Exercício dado na sessão #3); referir cuidados a ter com efeitos secundários próprios do tratamento oncológico (inibidores de aromatase), como o aparecimento de linfedema, aumento do peso corporal, neuropatia, etc.;
 - Benefícios da atividade física para a gestão da doença oncológica – referir e reforçar de que forma a prática regular de atividade física pode ajudar na gestão dos sintomas e limitações impostas pelo tratamento oncológico (por exemplo, na gestão do peso, no aumento da mobilidade do ombro após cirurgia, etc.);
 - Razões pelas quais os(as) médicos(as) recomendam o programa PAC-WOMAN – peça aos médicos(as) que refiram as principais razões que os levaram a recomendar a participação no programa PAC-WOMAN (Qual a sua importância para a vida das participantes? De que forma pode ajudar na gestão da doença e dos seus tratamentos? Que vantagens futuras poderá trazer?);

- Reserve algum tempo no final para que as participantes possam colocar dúvidas ou questões que tenham surgido;
- Adicionalmente, e se for possível, poderá ser importante e motivador para as participantes adotarem e manterem um estilo de vida ativo, ouvir o testemunho de outra pessoa que tenha passado pelas mesmas experiências do que elas e que consegue incluir a prática de atividade física no seu dia-a-dia;
- Nesse sentido, convide um(a) ou mais role model(s), uma participante de outro programa ou mulheres que conheça, e que também tenham tido doença oncológica, para partilhar com as participantes a sua experiência com a prática de atividade física e a gestão da doença:
 - Como integrou o exercício no seu dia-a-dia?
 - Em que aspetos é que ser ativa mais a ajudou?
 - Que sintomas sentiu que o exercício a ajudou a gerir melhor?
 - Encontrou desafios?
 - Como ultrapassou barreiras para ser mais ativa?

3. Autoafirmações e Desafiosw PAC-WOMAN (15 mins)

PORQUÊ?

Autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos, sendo uma forma positiva de terminar cada sessão.

Além disso, serão propostos dois Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) no final de cada sessão, que consistem em atividades ou reflexões para serem colocadas em prática pelas participantes até à sessão seguinte. Aproveitando para informá-las acerca do que poderão esperar na sessão seguinte, o que também as ajudará a sentirem-se confortáveis para voltarem.

RECURSOS

Folha com desafios PAC-WOMAN (Recursos PAC-WOMAN).

- Refira que autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos;
- Nesse sentido, peça às participantes para partilharem com o grupo, se assim desejarem, algumas autoafirmações positivas que lhes tenham surgido como reflexão da sessão (por exemplo: “vou ser capaz de fazer esta mudança na minha vida”, “eu consigo ser mais ativa no meu dia a dia”, “eu sou uma pessoa determinada”, etc.);
- Lance os Desafios PAC-WOMAN para refletirem ou colocarem em prática até à sessão seguinte;
- Para esta sessão, os desafios são:
 - 1º desafio: Identificar role model(s) ou pessoas que possam acompanhar num estilo de vida ativo;
 - 2º desafio: Identificar razões pelas quais serão um role model;

- Caso algumas participantes ainda não tenham tirado partido dos vouchers e/ou lista de parques e espaços ativos que foram oferecidos, volte a lançar esses desafios;
- Para terminar, confirme que todas as participantes estarão presentes na próxima sessão, pedindo-lhes para o/a avisar se tiverem de faltar;
- Fale um pouco acerca dos conteúdos da próxima sessão (por exemplo, será a sessão final e, por isso, vamos refletir sobre o que fizemos e falámos ao longo do programa e iremos re-avaliar objetivos e planos de ação);
- Reserve tempo, no final, para dar apoio ou feedback individual às participantes que precisem ou solicitem.

Tarefas a realizar após a sessão:

Se alguma participante faltou inesperadamente, tente contactá-la, para perceber o motivo da sua ausência.

Criar um diploma de participação no programa PAC-WOMAN para cada participante, que será entregue no final da próxima sessão

PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DA SESSÃO #7**1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)**

Pontos-chave:

Notas:

2. Aspectos médicos ligados à gestão da doença e atividade física (60 mins)

Pontos-chave:

Notas:

3. Autoafirmações e Desafios PAC-WOMAN (15 mins)

Pontos-chave:

Notas:



PAC woman

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 7

Desafios PAC-WOMAN

Como já vem sendo habitual, os Desafios PAC-WOMAN (Positivos, Ativos e Conscientes) envolvem atividades ou reflexões que lhe serão sugeridas no final de cada sessão PAC-WOMAN e que depois serão discutidas em grupo no início da sessão seguinte, dando-lhe a(s) semana(s) entre as sessões para que consiga colocar estes desafios em prática.

1º Desafio

Desafiamo-la a identificar role model(s) ou pessoas que a possam acompanhar, inspirar e motivar a adotar um estilo de vida mais ativo (pense em personalidades famosas, familiares, amigos e pessoas que conhece...):

2º Desafio

Agora pense de que forma poderá ser uma role model para outras pessoas tornarem o seu estilo de vida mais ativo. O que faz no seu dia-a-dia para ser mais ativa? Seria possível sugerir esses comportamentos a outras pessoas? Porque é que poderia ser um exemplo a seguir?

Sessão 8



Na Sessão #8 fechamos o programa PAC-WOMAN com um balanço do percurso realizado ao longo das sessões, celebrando as mudanças e progressos conseguidos.

OBJETIVOS

Reforçar a motivação para a manutenção da mudança, ao ajudar as participantes a reconhecer os benefícios pessoais e a importância das mudanças que realizaram;

Continuar a incentivar as participantes a fazer planos detalhados sobre o que irão fazer, após terminar o programa;

Encorajar as participantes a reconhecer o caminho percorrido ao longo do programa, promovendo feedback e suporte social;

Ajudar as participantes a compreender que fazer algo que valorizem irá significar que terão maior probabilidade de vir a manter esse comportamento a longo prazo, reforçando também (se aplicável) o quão bem-sucedidas foram ao encontrar atividades que gostam e valorizam praticar.

RECURSOS

Dossier com as informações do grupo e folha de presenças;

Flipchart ou quadro branco com canetas;

Folha do flipchart da sessão #1 com os títulos “Porque devo” e “Porque quero”;

Recursos PAC-WOMAN com os materiais de apoio à sessão.

1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)

PORQUÊ?

É fundamental que as participantes sintam um bom ambiente no grupo e que reforcem os laços entre si (e entre si e a equipa). Também é fundamental que sintam que a equipa e o restante grupo quer saber como correram as semanas anteriores, que barreiras e facilitadores encontraram. Que se sintam valorizadas e compreendidas (e apoiadas).

RECURSOS

Canetas e folha de presenças, Recursos PAC-WOMAN.

- À medida que as participantes forem chegando, cumprimente-as de forma calorosa;
- Registe as presenças;
- Incentive o uso do grupo criado nas redes sociais (para que possam combinar caminhadas em conjunto, por exemplo) – encoraje a troca de fotos de caminhadas, troca de sugestões de percursos, etc.;
- Lidere uma discussão procurando fazer um balanço dos Desafios PAC-WOMAN lançados na sessão anterior:
 - Conseguiram identificar algum role model ou pessoa que as possa acompanhar, inspirar ou motivar a adotar um estilo de vida mais ativo?
 - Que razões encontraram para se identificarem a elas próprias como role models para outra pessoa?
 - O que fazem no seu dia-a-dia para serem mais ativas?
 - Seria possível sugerir esses comportamentos a outras pessoas?
 - Porque é que poderiam ser um exemplo a seguir?;

- Procure que em todas as sessões as participantes tenham um momento de partilha da sua experiência, com fotografias ou vídeos, dos exercícios que fizeram com a ajuda do Booklet de Exercícios apresentado na sessão #3;
- Faça uma breve descrição da sessão – é a sessão final e, por isso, iremos refletir sobre o percurso feito ao longo do programa.

2. Reflexão sobre as conquistas pessoais (10 mins)

PORQUÊ?

Incentivar as participantes a reconhecer as suas conquistas pessoais irá motivá-las a manter as mudanças realizadas a longo prazo. É, igualmente, importante promover o estabelecimento de objetivos SMART a médio prazo, dado que tal se tem mostrado eficaz para o alcance do sucesso a longo prazo.

- Peça às participantes para partilharem e discutirem as mudanças realizadas, de que forma as atingiram, o que correu bem, o que não correu tão bem e se os seus progressos correspondem às suas expectativas iniciais;
- Procure perceber se, por exemplo, notam alguma alteração no número de passos que dão por dia desde o início do programa;
- Todas as histórias são válidas, mas procure encontrar indicadores de sucesso (por exemplo, uma participante não conseguiu integrar sessões de exercício na sua rotina, mas já tem mais consciência do tempo que passa em comportamento sedentário, fazendo mais pausas ativas ao longo do dia). Pequenas mudanças também são de valorizar!

3. Mudança de motivações (15 mins)

PORQUÊ?

As participantes estarão mais predispostas a manter as mudanças realizadas ao longo do programa, se sentirem que estas são importantes para si e se gostarem delas. Será fundamental ajudar as participantes a valorizar e apreciar o seu novo estilo de vida mais ativo, ajudando-as a refletir acerca da mudança que pode ter existido até ao nível das razões para serem mais ativas.

RECURSOS

Flipchart, canetas, nova folha do flipchart com os títulos “Porque devo” e “Porque quero”, folha do flipchart da sessão #1 com os títulos “Porque devo” e “Porque quero”.

- Peça às participantes para se colocarem em pé, à volta do quadro, e lidere uma discussão em torno das razões pelas quais elas querem manter as mudanças realizadas e em que coluna estarão estas razões enquadradas, escrevendo na folha com os títulos “Porque devo” e “Porque quero”;
- Depois, mostre às participantes o que escreveram na sessão #1, onde se encontram registadas as razões pelas quais as participantes decidiram fazer mudanças no início do programa (folha do flipchart da sessão #1 com os títulos “Porque devo” e “Porque quero”);
- Compare as duas folhas e aponte as diferenças no modo como as razões foram distribuídas ao longo das colunas (supõe-se que, na segunda folha, existam mais razões debaixo da coluna “Porque devo”);
- Discuta possíveis razões pelas quais a distribuição pelas colunas foi diferente (ou, se não foi, porquê?) - Provavelmente a prática e experimentação de novas formas de exercício estimulou o desenvolvimento de motivações mais internas e, portanto, menos condicionadas por pressões;

- Relembre as participantes que poderão, ocasionalmente, sentir alterações na sua motivação, reforçando a importância de ir experimentando coisas novas e de se irem desafiando;
- Informe que, se estão a realizar novas alterações porque sentem que devem (em vez de quererem), será necessário continuar a experimentar novas atividades que possam gostar;
- Relembre as participantes de que fazer uma atividade que gostem, significa que será muito mais provável que consigam manter a longo prazo.

4. Benefícios da mudança (10 mins)

PORQUÊ?

Falar dos benefícios pessoais experienciados desde o início do programa PAC-WOMAN ajudará as participantes a valorizar as suas conquistas e esperamos que possam atuar como um lembrete (tanto agora, como no futuro) da razão por que deverão manter o seu novo estilo de vida a longo prazo.

RECURSOS

Flipchart, canetas, folha do flipchart com os títulos “Antes” e “Depois”.

- Pergunte às participantes que benefícios sentiram pelo facto de se terem tornado mais ativas, passarem menos tempo sentadas e, simplesmente, por fazerem parte do PAC-WOMAN (incluindo mudanças físicas, nos níveis de energia, na sua visão da vida e nas suas relações com as outras pessoas). Escreva na folha debaixo do cabeçalho “Depois”;
- A seguir, peça às participantes para se recordarem de como se sentiam antes de iniciar o programa e escreva o que referirem por baixo do cabeçalho “Antes”;
- Pergunte às participantes onde se consideram estar, no “Antes” ou no “Depois”. Se alguma delas ainda se sente no “Antes”, pergunte-lhe o que a poderá estar a impedir de progredir para a coluna “Depois”;
- Pergunte-lhes o quão importantes são os benefícios experienciados durante o programa PAC-WOMAN e refira que os deverão relembrar daqui para a frente;
- Refira que os benefícios que acabaram de referir são muito semelhantes ao que disseram outras pessoas bem-sucedidas em mudanças duradouras no estilo de vida;
- Reforce que está confiante em como poderão ter os mesmos sucessos a longo prazo.

5. Objetivos SMART e dicas para a manutenção da mudança (10 mins)

PORQUÊ?

Dar informações simples e práticas sobre como manter as mudanças feitas ao longo do programa deverá ajudar as participantes a alcançar um sucesso duradouro.

RECURSOS

Recursos PAC-WOMAN

- Pergunte às participantes como se saíram com os seus novos objetivos SMART estabelecidos na sessão #5;
- Se algumas participantes não conseguiram atingir estes objetivos, valorize, não obstante, o progresso realizado até ao momento. Sugira que continuem a aumentar gradualmente o seu número de passos por dia e minutos ativos, até que consigam chegar aos 4500 passos acima dos seus valores iniciais, sendo que estes lhes poderão oferecer o máximo de benefícios de saúde. Pergunte se acham que tal é exequível; se não, que meta seria?;
- Peça-lhes para pensarem como irão atingir os seus objetivos SMART em curso, pedindo-lhes para os registarem nos Recursos PAC-WOMAN (idealmente, antes de saírem da sessão);
- Realce o facto de que a automonitorização e o estabelecimento contínuo de objetivos SMART para a atividade física (mesmo que, apenas, para a manutenção dos resultados alcançados) e a sua revisão regular mostraram aumentar a probabilidade de manter as mudanças a longo prazo;
- Relembre as participantes de que, se as coisas nem sempre correrem como planeado (e é normal que as coisas corram menos bem de tempos a tempos), podem utilizar os Recursos PAC-WOMAN, para voltarem ao rumo certo o mais cedo possível.

6. Autoafirmações e celebração de conquistas (30 mins)

PORQUÊ?

Autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos, sendo uma forma positiva de terminar cada sessão. Um diploma de participação, uma fotografia de grupo e um momento ativo irão dar às participantes uma demonstração das mudanças e conquistas realizadas, das novas amizades e do apoio mútuo que receberam das colegas.

RECURSOS

Recursos PAC-WOMAN, diplomas de participação.

- Refira que autoafirmações positivas podem ajudar a aumentar a confiança e a promover o sucesso das participantes na alteração dos seus comportamentos;
- Nesse sentido, peça às participantes para partilharem com o grupo, se assim desejarem, algumas autoafirmações positivas que lhes tenham surgido como reflexão da sessão (por exemplo: “vou ser capaz de fazer esta mudança na minha vida”, “eu consigo ser mais ativa no meu dia a dia”, “eu sou uma pessoa determinada”, etc.);
- Felicite as participantes pelas suas conquistas e deixe algumas palavras de motivação para o grupo, dizendo o quão orgulhoso se sente pelas suas conquistas;
- Tire uma fotografia de grupo com as participantes e envie para o grupo de comunicação (ex. WhatsApp), para que todas possam ter acesso;
- Entregue um diploma de participação no programa PAC-WOMAN a cada uma das participantes, chamando-as pelo nome e felicitando-as individualmente pelo seu sucesso, incentivando o restante grupo a aplaudir as colegas;
- Relembre a importância das participantes se manterem em contacto umas com as outras, de forma a promover suporte social;

- Organize, no tempo final, um momento ativo com o grupo, proporcionando uma memorável e agradável experiência de atividade física (por exemplo, uma caminhada, um jogo dinâmico, uma aula na piscina ou um momento de dança);
- Reserve tempo, no final, para dar apoio ou feedback individual às participantes que precisem ou solicitem.

PLANO DE IMPLEMENTAÇÃO DA SESSÃO #8**1. Boas-vindas e balanço dos Desafios PAC-WOMAN (15 min)**

Pontos-chave:

Notas:

2. Reflexão sobre as conquistas pessoais (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:

3. Mudança de motivações (15 mins)

Pontos-chave:

Notas:

4. Benefícios da mudança (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:

5. Objetivos SMART e dicas para a manutenção da mudança (10 mins)

Pontos-chave:

Notas:

6. Autoafirmações e celebração de conquistas (30 mins)

Pontos-chave:

Notas:



PAC woman

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 8

Objetivos SMART

OBJETIVO #1

1ª fase
Definir
objetivo

2ª fase
O que me
falta fazer

3ª fase
Com quem
posso contar

4ª fase
Qual a minha
recompensa

OBJETIVO #2

1ª fase
Definir
objetivo

2ª fase
O que me
falta fazer

3ª fase
Com quem
posso contar

4ª fase
Qual a minha
recompensa

Estratégias para Continuar Ativa

Manter uma atividade (física ou não!) implica que esta continue a ser facilmente adaptável às rotinas diárias e que o interesse se vá mantendo ou até aumentando. As estratégias seguintes podem auxiliar!

- I. **Quando está a pensar fazer uma mudança no seu estilo de vida, pode ajudar pensar porque é que está a fazer essa mudança e o que pretende alcançar.**

Estão aqui algumas questões que a podem ajudar...

Quais são as suas principais razões para querer ter um estilo de vida mais ativo?

Como seria a sua vida se decidisse tornar-se mais ativa?
(ex.: teria mais energia, sentir-se-ia melhor, etc.)

Agora imagine que tinha decidido não se tornar mais ativa, mas manter o seu estilo de vida como está agora. Como seria a sua vida e como se sentiria?
(ex.: precisaria de ajuda de outras pessoas para fazer tarefas domésticas, não teria tanta energia, etc.)

II. Registrar (monitorizar) a atividade física

Uma monitorização regular da atividade física pode ajudar a perceber se está tudo a correr bem ou se há dificuldades ou situações de risco de desistência a que deve dar atenção. Experimente manter um registo da atividade física que faz! Pode ser através de uma app, mas também pode ser um registo criado por si. A grelha em baixo é apenas um exemplo (pode sempre adaptar às suas preferências e necessidades).

DATA / DURAÇÃO	ATIVIDADE REALIZADA	LOCAL E COMPANHIA	COMO SE SENTIU (antes, durante ou depois)	COMENTÁRIOS	SITUAÇÕES A ALTERAR / ALTERNATIVAS
<i>Exemplo:</i> Quarta, 23 Setembro 8-9h	<i>Caminhada rápida</i>	<i>Parque ao pé de casa; Sozinha/o</i>	<i>Antes: ensonada/o Durante e depois: enérgica/o</i>	<i>Tive muita fome...</i>	<i>Para a próxima, tenho que pensar no que comer antes de sair de casa...</i>

Atualize este registo semanal ou quinzenalmente, tendo em conta:

- Comportamentos/situações de risco a alterar;
- Bons hábitos a manter.

Não se esqueça que pode rever o seu plano de atividade física sempre que desejar.

III. Tornar a atividade física mais apelativa?

EM QUE NOVOS E DIFERENTES LOCAIS POSSO FAZER ATIVIDADE FÍSICA?	A LOCALIZAÇÃO É AGRADÁVEL?	COMO POSSO TORNAR A ATIVIDADE FÍSICA NESTA LOCALIZAÇÃO MAIS INTERESSANTE E DESAFIANTE?
<i>Exemplo:</i> <i>Nova ciclovia, novo percurso pedestre, aquele clube que abriu e que tem aulas tão giras.</i>	<i>A partir de meados de Abril</i>	<i>Convidar amigos ou família, variar tipo de exercício ou nível de dificuldade, comprar monitores de atividade física, ouvir música, etc.</i>

IV. Torne-se um líder: Ajudar ajuda!

Por último, uma excelente forma de continuar ativo e de manter o interesse e gosto pela prática pode passar por ajudar outros a tornarem-se fisicamente ativos! Para muitas pessoas, organizar grupos de caminhada, de corrida ou outro tipo de atividades (futebol, bicicleta), em que se pode motivar outras pessoas a serem mais ativas, é o motor para continuar.

Desafie-se a considerar algumas possibilidades e estratégias para ajudar outras pessoas!

1. _____
2. _____
3. _____

Título: PAC-WOMAN: Manual de Aconselhamento Breve para a Promoção de Atividade Física (Manual do Formador)

Autores:

Sofia Franco

Eliana V. Carraça

Inês Nobre

Bruno Rodrigues

Marlene N. Silva

Ano Publicação: 2021

DOI: <https://doi.org/10.60543/95qv-fw62>

FCT Fundação
para a Ciência
e a Tecnologia

 UNIVERSIDADE
LUSÓFONA

Cidefes
Centro de Investigação em Desporto,
Educação Física, Exercício e Saúde

O PAC-WOMAN é um projeto científico financiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia (PTDC/SAU-DES/2865/2020).