



PAC woman

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

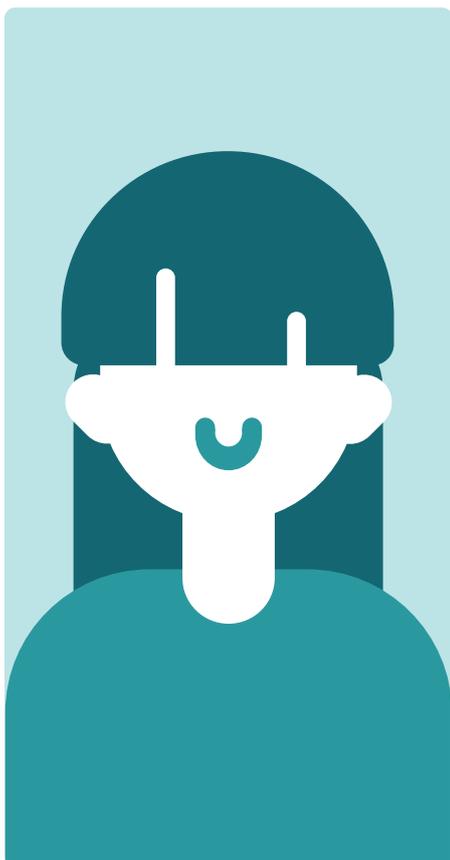
Recursos para a Participante

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 fizemos...

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 melhorara 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,
- Ficará 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.



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



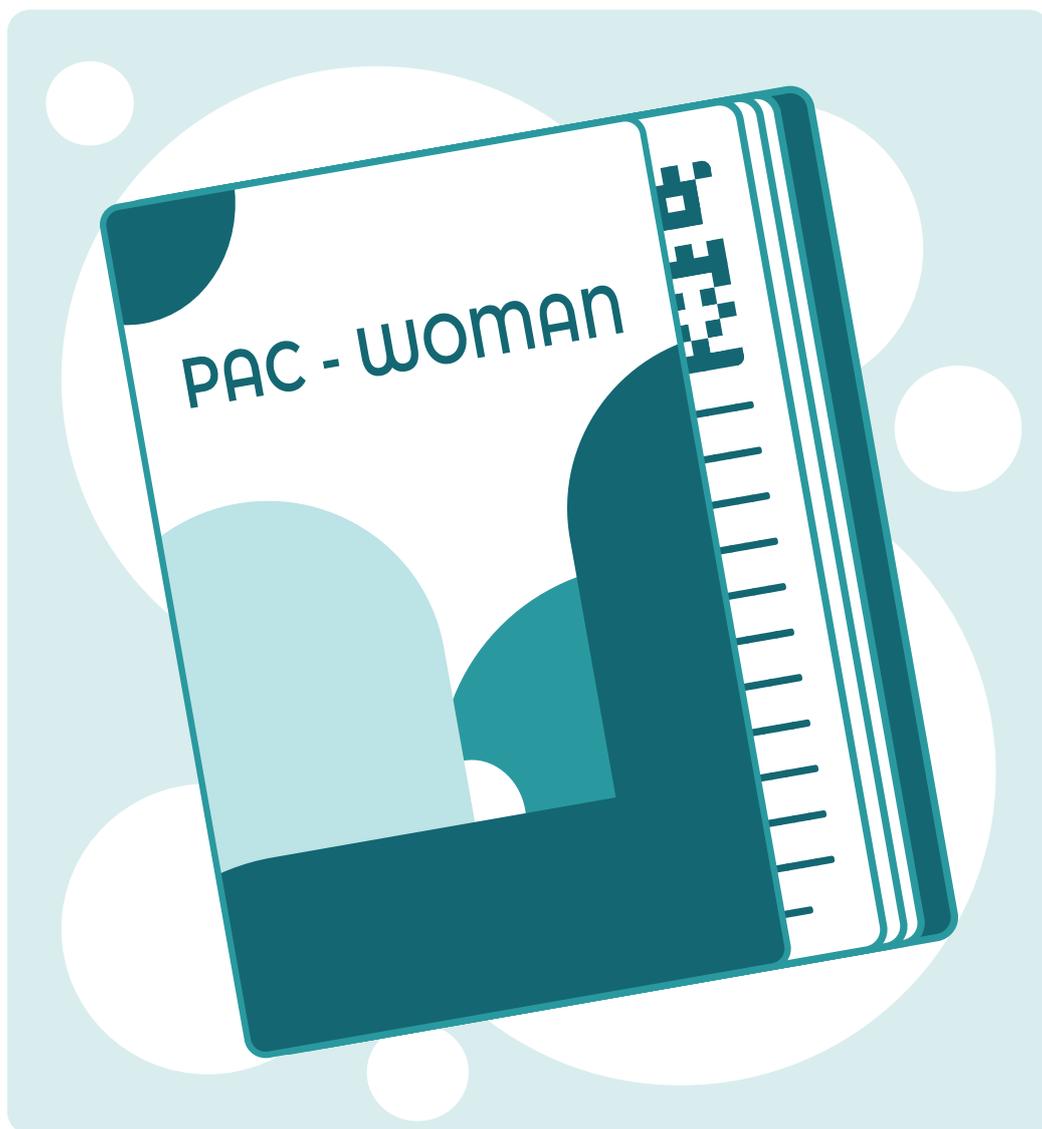
PAC woman

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.



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!



PAC **woman**

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 5

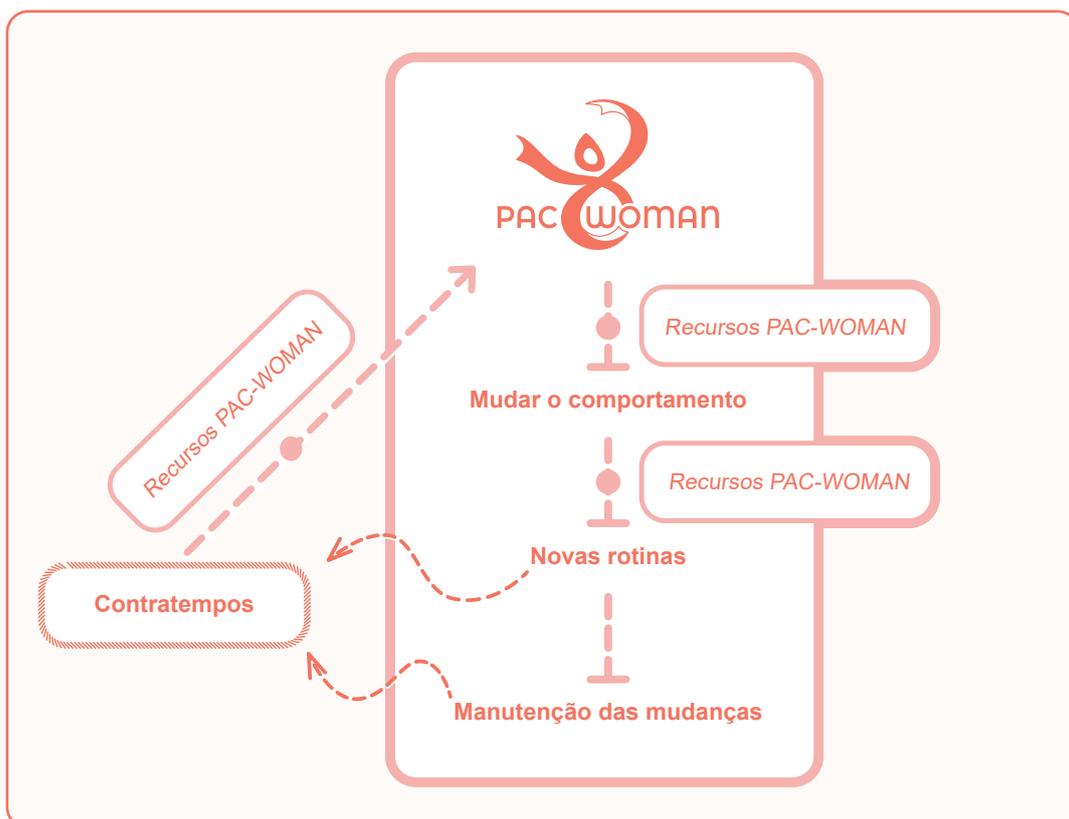
Modelo de Gestão de Contratempos

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, desafiemo-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 _____



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**



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?



PAC **woman**

Aconselhamento Breve para a Promoção da Atividade Física

Recursos para a Participante

Sessão 8

Objetivos SMART

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

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

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 (Recursos Participantes)

Autores:

Sofia Franco

Eliana V. Carraça

Inês Nobre

Bruno Rodrigues

Marlene N. Silva

Ano Publicação: 2021

DOI: <https://doi.org/10.60543/c8k3-bj38>

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).