

O que é *pacing* ou contingenciamento?

Definindo atributos

Cinco atributos definidores foram consistentemente evidentes na formulação do conceito de *pacing*:

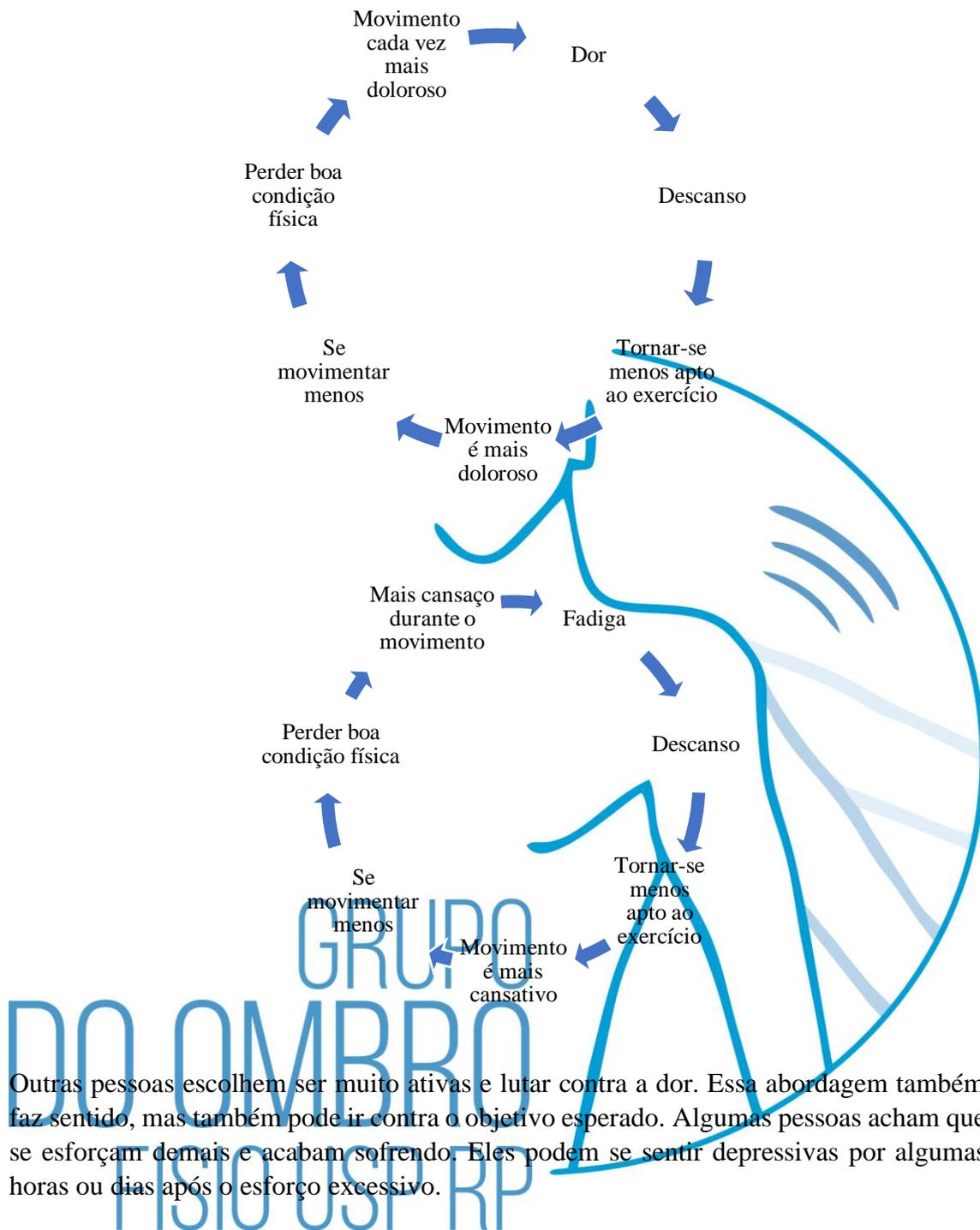
- 1. Ação.** Há um componente ativo no *pacing*, significando que o indivíduo requer envolvimento ativo no processo. O *pacing* não é passivo; requer intenção do indivíduo.
- 2. Tempo.** O *pacing* tem uma dimensão temporal na medida em que ocorre ao longo do tempo e requer atenção consciente ao tempo.
- 3. Equilíbrio.** O *pacing* requer participação equilibrada do indivíduo entre atividade e descanso. O equilíbrio neste contexto não se concentra necessariamente na distribuição equitativa (50/50) do tempo gasto em qualquer atividade ou em repouso. Em vez disso, o equilíbrio está relacionado a ponderação relativa de cada componente para alcançar resultados satisfatórios.
- 4. Aprendizagem.** O *pacing* envolve aprendizagem; não é uma ação inata. Em vez disso, é um esforço consciente ou escolha para adquirir conhecimentos ou habilidades relevantes para o ritmo para gerenciar a dor.
- 5. Autogerenciamento.** O *pacing* envolve o autogerenciamento, pois envolve guiar-se através do processo, de forma independente, uma vez que a habilidade em si tenha sido aprendida.

Definição

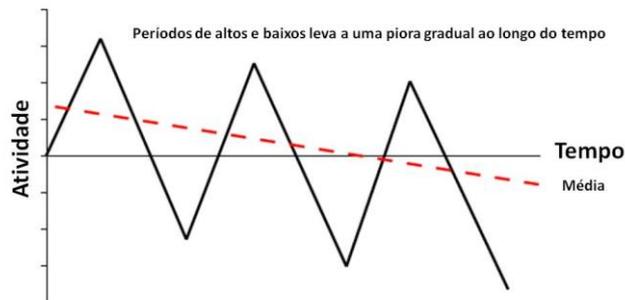
Com base nos atributos definidores identificados, a seguinte definição de *pacing* foi proposta e apresentada em duas conferências científicas e encaminhada às partes interessadas para revisão: O *pacing* é uma estratégia de autogestão ativa na qual os indivíduos desenvolvem a autoeficácia através da aprendizagem para equilibrar o tempo gasto na atividade e no descanso com a finalidade de obter maior função.

Pacing para dor e fadiga

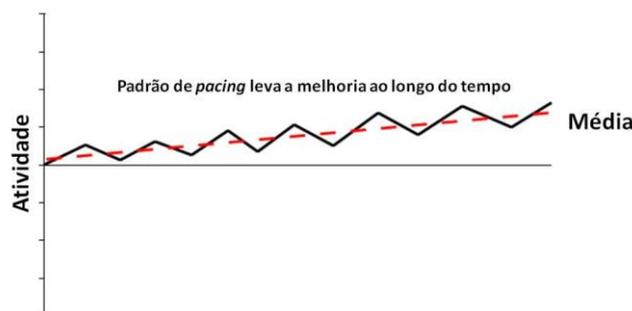
A dor crônica, geralmente, leva a um impasse. Pessoas com dor sabem que a atividade física pode levar à dor. Algumas pessoas optam por se proteger fazendo menos, descansando ou não fazendo nada. Essas abordagens fazem certo sentido, mas normalmente não são uma boa escolha. Não fazer nada pode levar ao tédio e à depressão, o que pode piorar a dor. Além disso, descansar demais o deixa menos apto para realizar atividade física. Isso significa que são necessárias cada vez menos atividades para que você sinta dor e a falta de condicionamento físico torna-o mais suscetível a ter lesões no futuro.



Outras pessoas escolhem ser muito ativas e lutar contra a dor. Essa abordagem também faz sentido, mas também pode ir contra o objetivo esperado. Algumas pessoas acham que se esforçam demais e acabam sofrendo. Eles podem se sentir depressivas por algumas horas ou dias após o esforço excessivo.



O *pacing* é uma habilidade que permite realizar atividades de forma consistente, sem causar dor extra. É um meio termo entre não fazer nada e excesso de esforço. Também significa gastar tempo suficiente em uma atividade para tirar o máximo proveito dela, sem se esforçar tanto ao ponto de se sentir mal. Com o tempo, o paciente descobrirá que o *pacing* aumenta a sua forma física, permite que ele faça mais e torne-se menos vulnerável a lesões adicionais.



O mesmo vale para a fadiga. O *pacing* é uma habilidade que permite realizar atividades de forma consistente, sem causar cansaço extra. É um meio termo entre não fazer nada e excesso de esforço.

Instruções de *Pacing* :

Para encontrar um ponto de partida confortável (linha de base) para seu paciente

1. Escolha com o paciente uma atividade, por exemplo, sentar, andar, cortar a grama
2. Peça para que ele conte o tempo em que se sentiu confortável para fazer isso. Peça no mínimo em repita a contagem de tempo em três tempos aos dias, ou em dias alternados, tanto em dias bons (menos dor) como em ruins (mais dor)
3. Juntos, façam a média desses tempos e depois subtraia de $\frac{1}{2}$ a $\frac{1}{5}$ do tempo

Exemplo com 1/5:

Tempo 1	Tempo 2	Tempo 3	Média dos tempos	Média – 1/5
15 minutos	10 minutos	7 minutos	11 minutos	9 minutos

Dificuldades comuns no *pacing*

Paciente relata: “*Eu me envolvi tanto que perdi a noção do tempo*”

Um bom ritmo significa saber quando parar e fazer uma pausa. Peça para que ele use um relógio à vista ou defina um alarme para disparar após um certo período de tempo.

Paciente relata: “*Não sei por quanto tempo pausar ou o que fazer durante a pausa*”

Oriente o paciente a aproveitar ao máximo uma pausa, é importante mudar sua posição e postura corporal e fazer algo que o envolva. Dar um intervalo e não fazer nada é menos prestativo do que realizar alguma atividade durante a pausa.

Por exemplo: Se a tarefa que o paciente deseja fragmentar for trabalhar no computador, que exige permanecer por muito tempo sentado, inclua a caminhada durante as pausas. Se o objetivo é caminhar mais, peça para o paciente ligar o rádio durante os intervalos ou fazer algum alongamento. Algumas atividades exigem intervalos mais curtos, outras exigem intervalos mais longos.

Paciente relata: “*Tomo decisões em como estou me sentindo no momento*”

Isso geralmente faz parte do ciclo de altos/baixos- fazendo mais em dias bons e depois sofrendo as consequências. Oriente o paciente a ser persistente no contingenciamento e identifique com ele o que está impedindo de assumir o controle do tempo estipulado.

Lembre-se

- O *pacing* consiste em julgar quando parar uma atividade com base no TEMPO e não na DOR
- O *pacing* dará mais controle ao paciente
- A linha de base deve ser usada em dias "bons" e dias "ruins". No começo, é normal o paciente achar difícil se limitar nos bons dias
- O uso de uma linha de base eleva a tolerância as atividades e aprimoradas as conquistas
- Recomende qualquer tipo de temporizador útil para seu paciente. Alarmes ajudam a lembrar de mudar de posição, passômetros ajudam a controlar o esforço da caminhada.
- Converse com o paciente sobre as crenças envolvidas no *pacing* . Por exemplo, explique que fazer uma pausa não é um sinal de fraqueza ou fracasso: é uma atitude sensata que vai permitir que ele aumente gradualmente sua resistência.

Como regular o *Pacing*

Aqui estão alguns exemplos de atividade e exercícios de " *pacing* "

Exemplo 1: David

David é um eletricista de 38 anos. Ele fica com dor lombar no final do dia. É quando ele precisa ficar sentado por pelo menos uma hora para fazer suas faturas no laptop. Quando

ele se levanta por pelo menos a cada 30 minutos para se movimentar, ele geralmente é capaz de assistir TV e ler livros sem dor.

Tarefas / trabalho / hobbies

- Linha de base: com base na história de David, ele calcula que seria capaz de ficar sentado por 30 minutos sem sentir dor.
- Pequenos bits frequentemente: tarefas de tempo; separá-los. David muda sua rotina, passando 30 minutos na hora do almoço e depois outros 30 minutos quando chega em casa fazendo suas faturas.
- 10% de aumento no tempo toda semana: David pode optar por aumentar o tempo sentado por 3 minutos (10%, ou seja, para 33 minutos na semana 2) na hora do almoço e à noite toda semana.

Caminhada diária

David decide que, como sua dor nas costas está melhorando, ele gostaria de trabalhar com sua saúde e iniciar uma caminhada diária.

- Linha de base: David acha que seria capaz de andar 30 minutos, mas como ele não faz isso há um tempo, ele caminha 10 minutos no dia 1 sem um surto de dor. No dia 2, ele caminha 20 minutos, com um aumento na dor por 2-3 horas, então isso é demais. No dia 3, ele caminha 14 minutos com um aumento na dor por 20 minutos.
- Ele decide que começará em $(10 \text{ minutos} + 14 \text{ minutos}) / 2 = 24/2 = 12 \text{ minutos}$.
- Aumento de 10% no tempo toda semana: David aumenta para 12 minutos duas vezes por dia na semana 1; 13 minutos duas vezes ao dia na semana 2; 14 minutos duas vezes por dia na semana 3; e 15 minutos duas vezes por dia na semana 4. Ele alcançou a caminhada de 30 minutos por dia e decide continuar com caminhadas de 2 x 15 minutos por dia, conforme isso se encaixa no seu trabalho.

Exemplo 2: Fred

Fred é um agricultor de 48 anos com dor lombar. Sua dor aumenta depois que ele caminha mais de 20 minutos. Fred foi aconselhado a caminhar 30-40 minutos todos os dias para melhorar sua saúde. Vamos analisar o *pacing* de Fred.

Caminhada diária

- Linha de base: Fred está feliz por poder começar com uma caminhada de 15 minutos
- Diariamente em pequenos tempos: Fred anda 15 minutos uma vez por dia
- Aumente 10% por semana: Fred aumenta seu tempo em 10%. Então ele adiciona 1½ minutos por semana. Isso significa que ele faz 16,5 minutos duas vezes por dia

Fred faz sua caminhada todos os dias por 10 semanas, e agora ele pode caminhar 25 minutos confortavelmente. Ele então faz isso 2 vezes por dia, pois deseja reduzir lentamente seu peso.

Tarefas / trabalho / hobbies

O próximo objetivo de Fred é plantar sua grande horta sem dor.

- Linha de base: Fred elabora a área de terra que ele pode fazer sem um surto de dor
- **Diariamente em pequenos tempos:** ele ama os tomates, por isso escolhe primeiro o trecho (2m x 2m)
- Ele cavará $\frac{1}{2}$ do trecho no domingo (1m x 2m) e a outra metade na segunda-feira (1m x 2m)
- Ele planta metade da parcela (1m x 2m) na terça-feira e termina o restante na quarta-feira (1m x 2m)
- Em média, ele passava 90 minutos por dia e fazia isso em 3 lotes de 30 minutos cada
- Ele revisará seu trabalho na quinta-feira, enquanto estiver regando as plantas e fazendo pequenas alterações
- **Aumentar 10% por semana:** ele planeja um aumento cronometrado de 10% a cada semana (ou seja, aumentar para 3 lotes de 33 minutos por dia na semana 2) para progredir

Exemplo 3: Beth

Beth tem 62 anos. Ela tem dores nos dois ombros desde os 40 anos. Ela tem três filhos adultos e quatro netos de seu filho mais velho. Ela cuida desses netos duas tardes por semana. Os netos têm entre 5 e 14 anos. Ela também trabalha duas tardes por semana na biblioteca local. Sua médica pediu que ela iniciasse uma caminhada diária, enquanto balançava os braços para aumentar a carga de exercício, pois ela está preocupada com o lento ganho de peso de Beth.

Caminhada diária

- Linha de base: Beth sabe que é capaz de caminhar até o parque local (4 minutos a 400 passos). Ela pode alcançar o primeiro banco (2 minutos a 200 passos). Ela fica sentada por 30 minutos e depois volta para casa (ela fez isso recentemente com os netos). Embora Beth não tenha pensado em passear, ela sabe que pode administrar essa caminhada sem dor. Ela não fez nenhum exercício específico no braço ou no ombro.
- Beth pode andar 6 minutos (4 mais 2 minutos), mas ela decide que começará em 5 minutos (isso também fornece 20% de declinação).

Balanço suave dos braços

- Quando você anda, você naturalmente balança os braços. Aqui queremos que Beth aumente o balanço, mas ainda de maneira descontraída.
- **Pequenos pedaços de tempo:** Beth faz 1 minuto de aumento no balanço do braço no início e no final de sua caminhada
- Ela aumenta isso na semana 2 adicionando 30 minutos de balanço do braço quando chega ao ponto médio de sua caminhada
- Isso significa que Beth está movendo os ombros e o meio das costas, além de obter os benefícios de caminhar.

Exemplo 4: Amy

Amy está estudando em um campus universitário na cidade. Amy agora tem 23 anos e está no penúltimo ano de seu curso. Seis meses atrás, ela começou a sentir dores nos braços e pernas. Amy está tendo problemas para se sentar para estudar devido à dor e acha que sua concentração e memória não são tão boas quanto quando estava no ensino médio. Ela também trabalha duas tardes por semana em uma cafeteria por 4 horas, depois descobre que tem problemas em ficar sentada em seu computador pelos próximos 1-2 dias. Ela dirige para o campus e não faz nenhum exercício regular. Sally, sua amiga, sugeriu que ela iniciasse uma caminhada diária. Sally tem lido sobre os benefícios de saúde do exercício sobre humor e dor.

Caminhada diária (Trotar)

Amy decide que prefere correr devagar ao invés de andar.

- Linha de base: Amy sabe que é capaz de “correr” para o parque local (4 minutos a 400 passos). Ela alcançou o primeiro banco (2 min ~ 200 passos). Ela ficou sentada por 30 minutos e depois foi para casa
- Aumento de 10% no tempo toda semana: ela começou a “trotar” para o parque, 2 minutos lá, sentar e relaxar - meditar por 30 minutos e depois “trotar” de volta

Objetivo Smart

Amy escolheu fazer a corrida de manhã porque:

- Sustentável: ela não tinha outros compromissos.
- Mensurável: por iPod (tempo) e distância
- Alcançável: sem dor, encaixa com o horário do curso
- Realista: é mais legal andar mais cedo no dia
- Cronometrado e direcionado: agendar exercícios pela manhã significa que é mais provável que isso aconteça. No final do dia, existem muitas razões pelas quais isso não acontece.

Tarefas / trabalho / hobbies

Ela disse a Sally que estava tendo problemas para acompanhar os estudos, trabalhar e manter a casa dos estudantes em ordem. Os outros alunos saíam a maior parte do tempo e Amy parecia ser a única a fazer as tarefas.

- Fragmentando as tarefas: ela lava a própria roupa em 3 pequenas lavagens ao longo da semana
- Divisão de tarefas: Amy fez uma lista das outras tarefas. Seus colegas de casa ficaram satisfeitos com o fato de alguém ter organizado uma agenda de tarefas.

Gostaria de experimentar a abordagem do *pacing*?

- Escolha uma atividade que seja importante para você
- Use nossa 'folha de acompanhamento' para ajudá-lo a elaborar suas linhas de base para a atividade escolhida