

ACONSELHAR

RECOMENDAR

PRESCREVER



Paradigmas

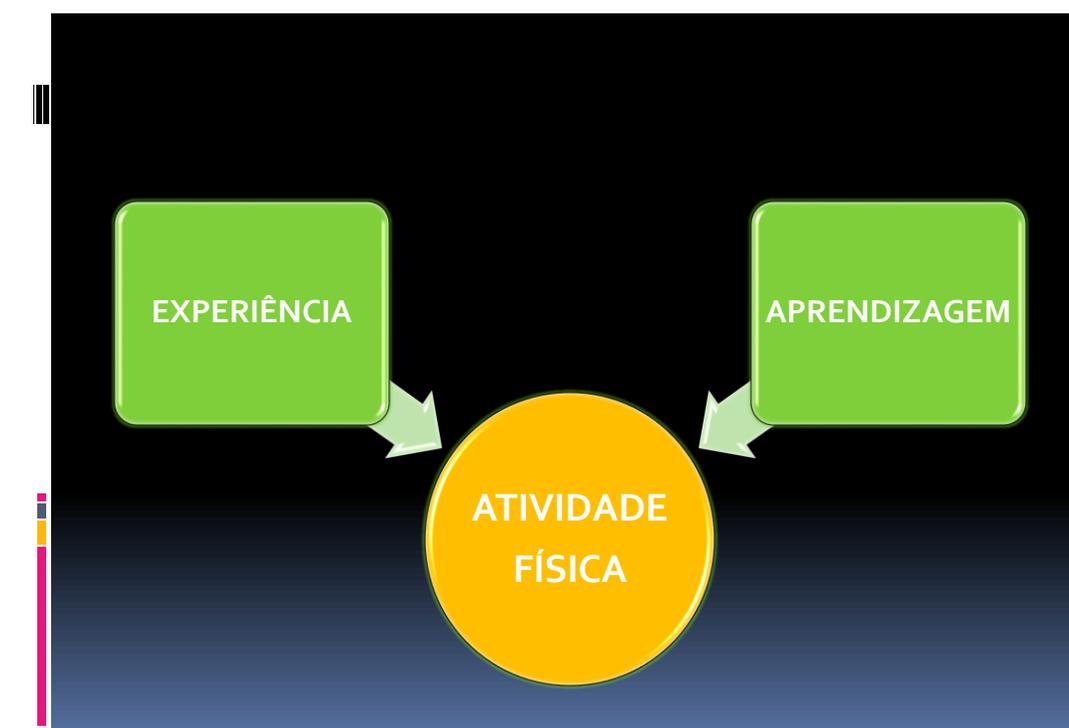
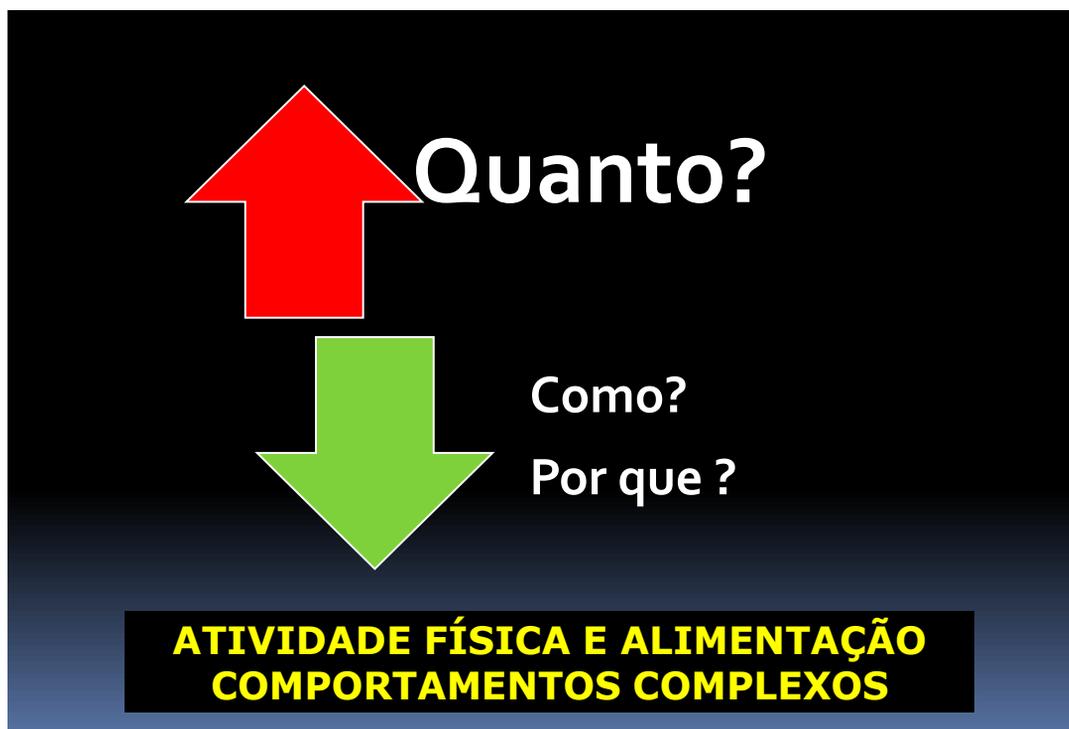
- EFE compulsória
- Atendemos quem decidiu ser ativo
- Foco no indivíduo
- Foco na melhora da aptidão física
- Determinantes da AF
- Não sabemos como manter a adesão

Aconselhamento Individual

- De acordo com as regras do Community Guide há fortes evidências que programas de aconselhamento individual são efetivos para o incremento dos níveis de atividade física



Kahn, EB et al, 2002. Am J Prev Med 2002;22(4S)





Mensurável
Específica
Temporal
Alcançável
Significado pessoal

Não faz, nem pensa em fazer



Tem Pensado em Fazer



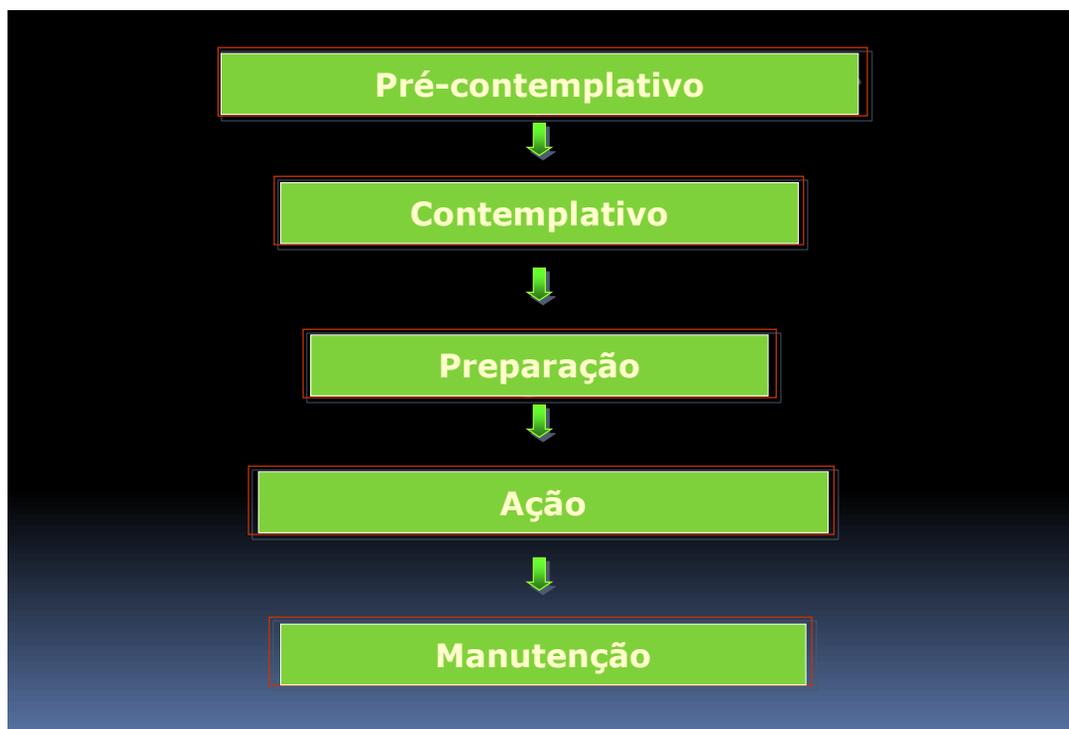
Já Faz Alguma Coisa



Faz há menos de 6 meses



Faz há mais de 6 meses



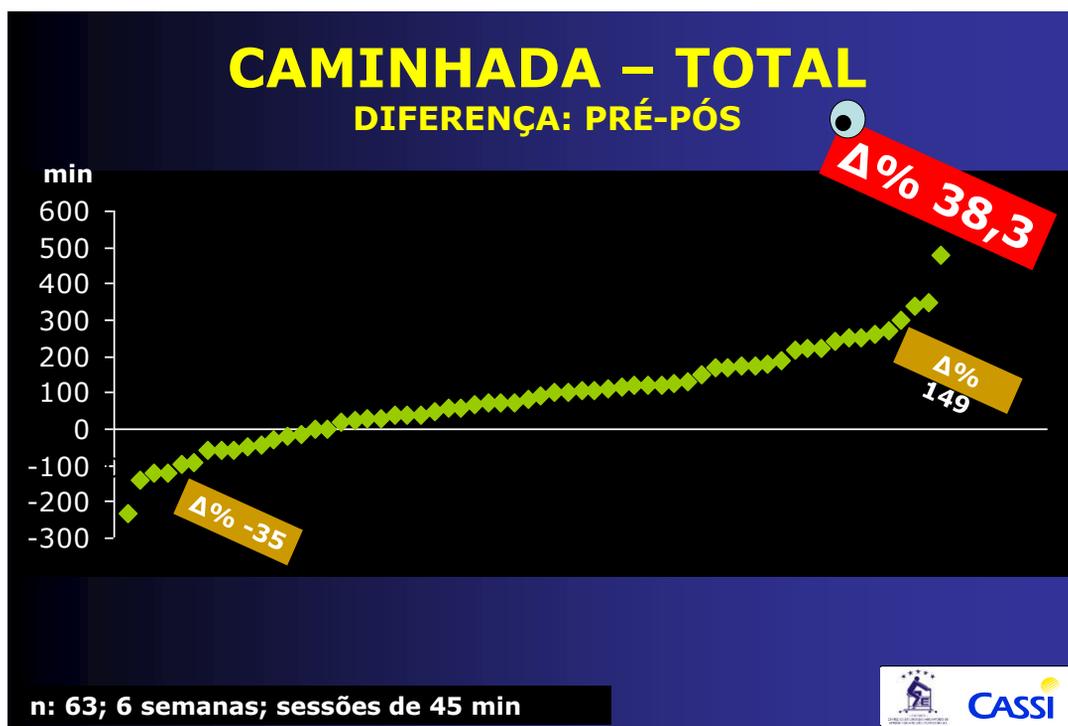
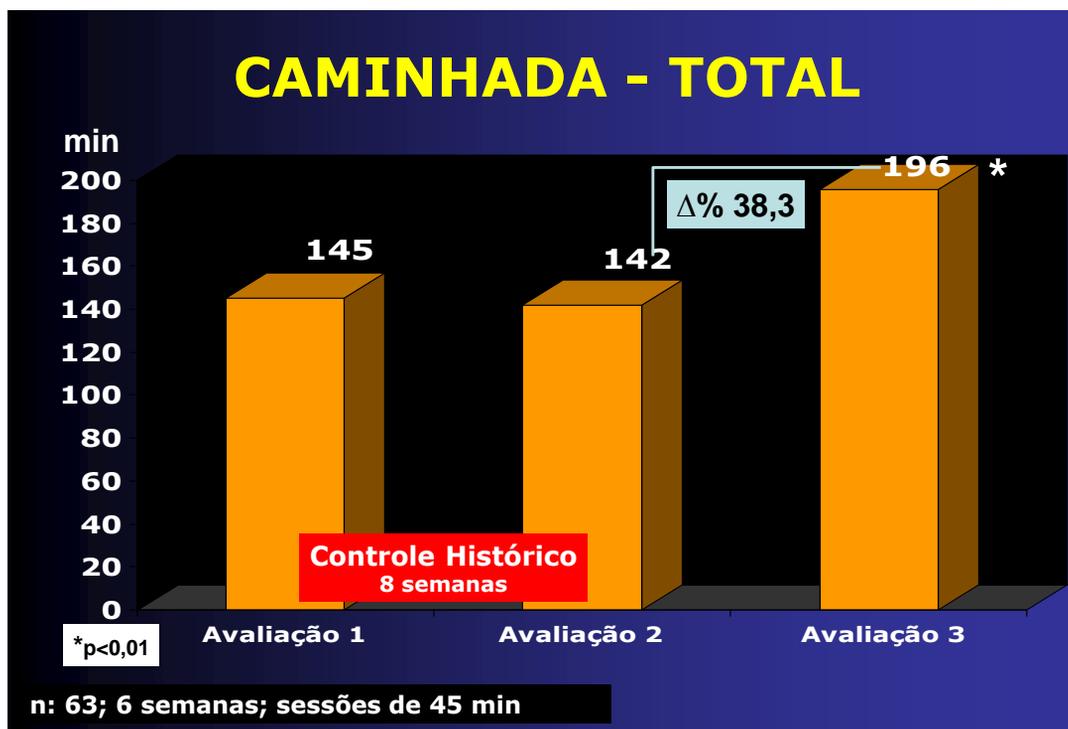


DELINEAMENTO

Controle Histórico



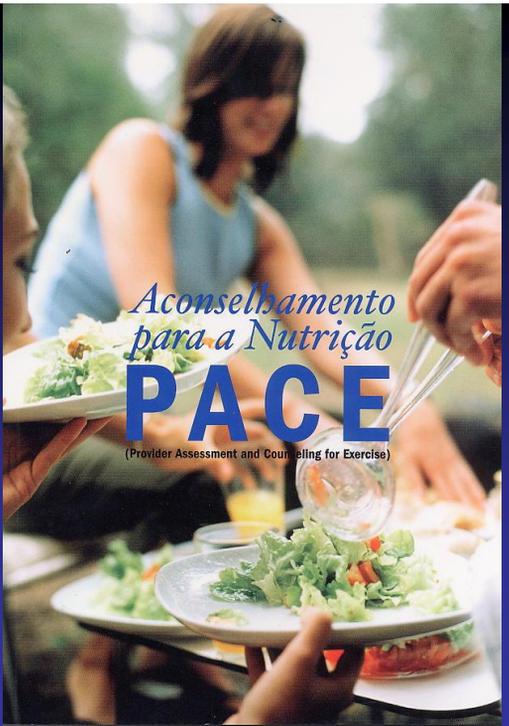
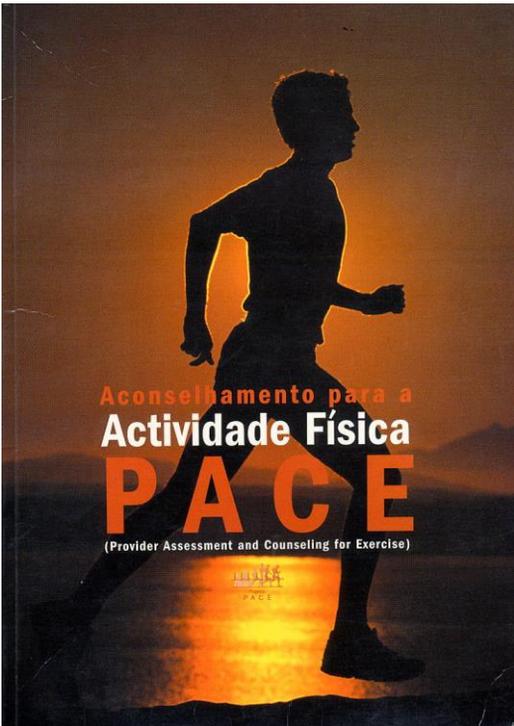
Duração total do Projeto – 14 semanas



Aconselhamento

DIRETIVO

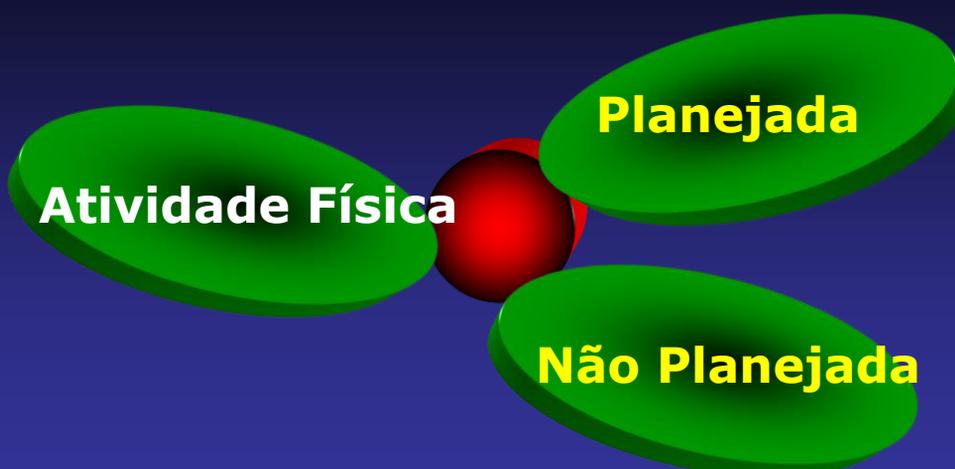
NÃO DIRETIVO



Mediadores de Troca



Aconselhamento



Task Force on Community Preventive Services. Am J Prev Med;22(4S). 2002



