



## Guia de treinamento para instrutor de estilo de vida

### Visão Geral do Programa



**U.S. Department of  
Health and Human Services**  
Centers for Disease  
Control and Prevention

## Visão Geral do Programa

### Reconhecimentos

O Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Division of Diabetes Translation desenvolveu o Programa Evitar T2 de Mudança de Estilo de Vida. O Evitar T2 é um programa de mudança de estilo de vida com um ano de duração para pessoas com risco de desenvolverem diabetes tipo 2. O Evitar T2 foi desenvolvido seguindo-se uma abrangente revisão de mais de 25 anos de pesquisa científica em estratégias comportamentais que mostraram-se efetivas na prevenção ou retardo do surgimento do diabetes tipo 2.

Os autores principais dos Guias do Instrutor de Estilo de Vida Evitar T2 e dos materiais correspondentes do Participante são:

#### ***Centers for Disease Control and Prevention***

Stephanie Gruss, Ph.D., M.S.W.

Ann Albright Ph.D., RD

Elizabeth Luman, Ph.D.

#### ***AFYA, Inc.***

Julia Wittner, M.A.

Jann Keenan, Ed.S

Dana Conner, B.A.

Terri Moore (Graphic Design)

Michelle Bieber-Tregear, Ph.D. (Diretora do Projeto)

## ***Especialistas na Prevenção do Diabetes e Outros Especialistas Contribuintes***

Nangel Lindberg, Ph.D. (Center for Health Research, Kaiser Permanente Northwest)

Jorge Ruiz, M.D. (Escola de Medicina da Universidade de Miami)

Hermes Florez, M.D., M.P.H., Ph.D. (Escola de Medicina da Universidade de Miami)

Sophia Hurley, M.S.P.T. (National Center for Health Promotion and Disease Prevention, VA)

Luis Falque-Madrid, M.P.H. (University of Zulia)

Jerry A. Schultz, Ph.D. (University of Kansas)

Alexis Williams, M.P.H., CHES (CDC)

David Dennison, M.S., CHES (CDC)

Kristina Ernst, RN, CDE, BSN (CDC)

## Foco do Programa

O Programa Evitar T2 de Mudança de Estilo de Vida é um programa com duração de um ano projetado para pessoas com pré-diabetes. Ele foi também projetado para pessoas com alto risco de diabetes tipo 2 e que querem reduzir o risco.

## Objetivos do Programa

O Evitar T2 ajuda os participantes a alcançarem moderada perda de peso por se alimentarem corretamente e manterem-se ativos.

No final dos primeiros seis meses, o objetivo é que os participantes:

- ▶ Percam pelo menos de 5 a 7 por cento do seu peso inicial
- ▶ Tenham pelo menos 150 minutos de atividade física por semana, a um ritmo moderado ou mais

No final dos seis meses seguintes, o objetivo é que os participantes:

- ▶ Mantenham o peso que perderam
- ▶ Mantenham-se trabalhando na sua meta de perda de peso, caso não tenham conseguido isso
- ▶ Percam mais peso, caso desejem
- ▶ Mantenham pelo menos 150 minutos de atividade toda semana

## Estrutura do programa

Para obter o reconhecimento do CDC, seu programa deve durar pelo menos um ano e completar pelo menos 22 módulos.

Recomendamos que os participantes reúnam-se:

- ▶ Uma vez por semana por quatro meses (sessões 1 a 16)
- ▶ Uma vez a cada duas semanas por dois meses (sessões 17 a 20)
- ▶ Uma vez por mês por seis meses (sessões 21 a 26)

Você pode seguir uma programação diferente, se preferir. Mas você deve completar pelos menos 16 sessões nos primeiros 6 meses e outras 6 sessões nos seis meses seguintes.

## Seu papel como um instrutor de estilo de vida

Seu papel é ajudar os participantes a definir metas, monitorar sua alimentação, avaliar seu progresso e resolver problemas. Ao longo do caminho, você precisa coletar dados e manter atualizado seu registro de Instrutor de Estilo de Vida.

### *Defina o tom*

Fomente uma cultura de apoio e respeitosa de grupo. Encoraje os participantes a compartilharem seus pensamentos e sentimentos. Mas não os pressione a fazer isso. Certifique-se de que todos os participantes tenham uma chance de se expressarem.

### *Promova o engajamento dos participantes*

Evitar dar sermões. Em vez disso, use estratégias de ensino e envolva os participantes. Promova as atividades mão na massa listadas nos Guias de Treinamento do Instrutor de Estilo de Vida. No momento de revisão de uma apostila, peça que voluntários leiam para o grupo. Ou faça perguntas sobre ela.

Os participantes podem diferir nos seus gostos, crenças e interesses. Torne o programa sob medida para seu grupo específico o máximo que puder.

### *Fique de olho no tempo*

Certifique-se de cobrir o conteúdo principal na janela de uma hora. Mantenha um relógio à mão. Se uma discussão estiver se prolongando, programe-a para outra hora, como após a sessão.

Para ajudá-lo a manter-se no controle, os Guias de Treinamento do Instrutor de Estilo de Vida sugerem quantos minutos deve-se gastar em cada seção. Eles também classificam algumas atividades como “opcionais”.

### *Apoie os participantes*

Alguns participantes talvez tenham algumas barreiras pessoais à mudança no estilo de vida. Por exemplo, um participante pode ter dificuldade para ler e escrever. Ele talvez possa monitorar sua alimentação e atividade de outras formas, como gravar um áudio ou tirar fotos. Sugira que ele peça a um amigo ou familiar para ajudá-lo a preencher os formulários. Ou faça isso você mesmo.

Outro participante pode ter dificuldade para atingir sua meta devido a dores nas juntas. Ajude-o a descobrir formas em que possa manter-se ativo, tal como natação, ioga ou Tai Chi.

Outros participantes podem ter barreiras ambientais à mudança de estilo. Por exemplo, eles podem ter acesso limitado a alimentação saudável, transporte, creche, um local seguro para caminhar, tecnologia, tempo e cuidados com a saúde. Ajude os participantes a transpor estas barreiras.

## O papel do participante

Em casa, espera-se que os participantes possam:

- ▶ Mantenham um registro da atividade de cada dia (começando após o módulo *Monitore Sua Atividade*)
- ▶ Registrem sua atividade no seu Registro de atividades físicas

Durante as sessões, espera-se que os participantes:

- ▶ Tragam o Caderno do Participante
- ▶ Mostrem seu Registro de atividades físicas (começando após o módulo *Monitore Sua Atividade*)
- ▶ Percam peso
- ▶ Registrem seu peso no Registro de Peso

Em casa, os participantes são encorajados a:

- ▶ Monitorar sua alimentação todo dia (começando após o módulo *Monitore sua alimentação*)
- ▶ Monitorar mais detalhes sobre sua atividade todo dia (começando após o módulo *Pratique mais atividade física*)
- ▶ Fazer o que você pede que eles experimentem em casa

Durante as sessões, os participantes são encorajados a:

- ▶ Chegar no horário
- ▶ Desligar seus celulares
- ▶ Participar

## Módulos

O Evitar T2 tem 26 módulos. Para obter o reconhecimento do CDC, seu programa deve completar pelo menos 22 destes módulos. Veja o quadro abaixo para detalhes.

### *Primeiros seis meses de programa*

Você deve apresentar todos os 16 destes módulos nos primeiros seis meses. A *Introdução ao Programa* deve vir primeiro. Fora isso, não precisa seguir obrigatoriamente uma ordem. Contudo, recomendamos que você apresente os seis módulos seguintes na ordem listada, uma vez que eles fornecem a base sobre a qual o restante do currículo está baseada. E recomendamos apresentar *Mantenha-se Motivado para Evitar T2* na marca de seis meses.

Nomes dos módulos	Descrições
Introdução ao programa	Este módulo define o cenário para todo o curso Evitar T2. <b>Apresentado na primeira sessão.</b>
Pratique atividade física para evitar T2	Este módulo fornece os princípios centrais de manter-se ativo. <b>Recomendado na segunda sessão.</b>
Monitore sua atividade física	Este módulo fornece os princípios centrais de monitoramento da atividade. <b>Recomendado para a terceira sessão.</b>
Coma bem para evitar T2	Este módulo fornece os princípios centrais da alimentação saudável. <b>Recomendado na quarta sessão.</b>
Monitore Sua alimentos	Este módulo fornece os princípios centrais do monitoramento da alimentação. <b>Recomendado na quinta sessão.</b>
Pratique mais atividade física	Este módulo fornece os princípios centrais do aumento do nível de atividade. <b>Recomendado para a sexta sessão.</b>

## Primeiros seis meses de programa

Nomes dos módulos	Descrições
Queime mais calorias do que você ingere	Este módulo fornece os princípios centrais do balanceamento calórico. <b>Recomendado para a sétima sessão.</b>
Faça compras e cozinhe para evitar T2	Este módulo ensina os participantes como comprar e cozinhar comida saudável.
Administre o stress	Este módulo ensina os participantes como reduzir e lidar com o stress.
Encontre tempo para exercícios físicos	Este módulo ensina os participantes como encontrar tempo para serem ativos.
Supere os gatilhos	Este módulo ensina os participantes como superar os gatilhos de comportamentos não saudáveis.
Mantenha seu coração saudável	Este módulo ensina os participantes como manter o coração saudável.
Assuma a responsabilidade por seus pensamentos	Este módulo ensina os participantes como substituir pensamentos prejudiciais por pensamentos úteis
Obtenha ajuda	Este módulo ensina os participantes como obter ajuda para seu estilo de vida saudável.
Coma bem fora de casa	Este módulo ensina os participantes como manter o controle das suas metas alimentares em restaurantes e eventos sociais.
Mantenha-se Motivado para Prevenir o T2	Este módulo ensina os participantes a refletir sobre seu progresso e a manter mudanças positivas pelos seis meses seguintes. <b>Recomendado para a marca de seis meses.</b>



## Últimos seis meses do programa

Você deve apresentar pelo menos seis destes 10 módulos durante os últimos seis meses. *Evitar T2—para sempre!* deve vir por último. Fora isso, não precisa seguir obrigatoriamente uma ordem.

Nomes dos módulos	Descrições
Quando a perda de peso estaciona	Este módulo ensina os participantes como começar a perder peso de novo quando sua perda de peso desacelera ou para.
Faça um intervalo para exercícios físicos	Este módulo ensina os participantes como superar as barreiras para fazer um intervalo para exercícios físicos de 2 minutos a cada 30 minutos.
Pratique atividade física para evitar T2	Este módulo ensina os participantes como superar alguns desafios para praticar exercícios.
Faça exercícios fora de casa	Este módulo ensina os participantes como manter o controle da sua meta de exercícios físicos estão viajando a trabalho ou lazer.
Mais sobre T2	Este módulo apresenta aos participantes um entendimento mais profundo sobre o diabetes tipo 2.
Mais sobre carboidratos	Este módulo dá aos participantes um entendimento mais aprofundado dos carboidratos.
Coma alimentos saudáveis que você gosta	Este módulo ensina os participantes como ter comida saudável que eles gostem.
Durma o suficiente	Este módulo ensina aos participantes como lidar com os desafios de dormir o suficiente.
Retomar o controle	Este módulo ensina os participantes o que fazer quando eles retomam o controle das suas metas de alimentação ou de exercícios físicos.
Evitar T2—para sempre!	Este módulo ajuda os participantes a refletir sobre seu progresso e manter mudanças positivas em longo prazo. <b>Apresentado na última sessão.</b>

## Guias de Treinamento do Instrutor de Estilo de Vida

Cada módulo tem um Guia de Treinamento do Instrutor de Estilo de Vida que inclui as seguintes seções:

### ***Foco da Sessão***

Informa sobre o que é a sessão.

### ***Objetivos de aprendizado do participante***

Informa o que os participantes saberão ao final da sessão.

### ***Lista de verificação de material***

Lista os itens que você precisará para a sessão. Lista também itens opcionais. Itens que são exclusivos para aquela sessão aparecem em texto azul em negrito.

### ***Coisas a Fazer***

Informa o que fazer antes da sessão. Também informa o que fazer na chegada de cada participante e após o término da sessão.

### ***Esboço do Módulo***

Informa o número da página de cada seção. Também sugere quantos minutos devem ser dedicados a cada seção.


### ***Script do Instrutor de Estilo de Vida***

Este é meramente um ponto inicial. Use suas próprias palavras.

Cada script tem as seguintes seções:

### **Observações para o instrutor**

Neste título, você encontrará informações úteis, como pedidos de perguntas para discussão.

Quando você vir , escreva o texto indicado em uma flip chart ou quadro branco, caso esteja usando um. Sugerimos que você faça isso antes do começo da sessão.

## Boas-Vindas e Revisão

Na medida em que os participantes chegam, dê as boas-vindas e pese-os individualmente. Anote seu peso e os minutos de atividade (começando após o módulo *Monitore Sua Atividade*). Distribua os materiais. Peça que os participantes sentem-se.

Revise os pontos principais da sessão anterior e responda as perguntas do grupo. Depois disso, os participantes compartilham como as coisas estão andando.

## Objetivos

Delineie os tópicos principais da sessão.

## Tópico da sessão (varia)

Apresente o material de um certo tópico. Os participantes participam de atividades em grupo. Por exemplo, eles podem compartilhar seus pensamentos e sentimentos, fazer um brainstorm, viver um personagem ou discutir as apostilas.

Alguns módulos pedem que os participantes comam ou façam atividade física durante a sessão. Verifique com sua organização se estas atividades podem ser feitas.

## Planeje para o Sucesso

Os participantes fazem seu próprio plano de ação.

## Resumo e encerramento

Fale para os participantes o que você quer que eles experimentem fazer em casa. Revise os pontos principais da sessão. Responda as perguntas do grupo. Por fim, anuncie o tópico da próxima sessão, e lembre os participantes de trazerem seu Caderno do Participante.

## Caderno do Participante

Na primeira sessão, dê a cada participante um Caderno do Participante. Tenha um livro de notas você também.

Cada Caderno do Participante deve ser um fichário grande de 3 espirais que inclua as seguintes seções:

- ▶ Guias do Participante (divididos por módulo)
- ▶ Registros de exercícios
- ▶ Registros de alimentação
- ▶ Registro de peso
- ▶ Diário de plano de ação
- ▶ Outros materiais

Os participantes devem levar para casa o Caderno do Participante e trazê-lo em cada sessão. Se alguém não trouxer o caderno, peça que ele acompanhe com outro participante.

### Guia do Participante

Cada módulo tem um Guia do Participante que contém apostilas. Algumas apostilas são usadas pelos participantes durante as sessões. Outras são para que os participantes usem em casa.

Você pode distribuir todos os Guias do Participantes logo na primeira sessão. Ou você pode distribuí-los um por vez (um guia por pessoa).

### Registro de atividades físicas

Os participantes devem usar seu Registro de atividades físicas todo dia para registrar sua atividade (começando após o módulo *Monitore Sua Atividade*). A atividade deve ser pelo menos em um ritmo moderado. Eles devem ser encorajados a anotar outros detalhes sobre sua atividade.

Os participantes devem mostrar seu Registro de atividades físicas no começo de cada sessão. Registre as anotações da atividade em seu Registro do Instrutor de Estilo de Vida.

### Registro de alimentos

Os participantes são encorajados a usar seu Registro de alimentos para monitorar sua alimentação (começando após o módulo *Monitore Sua alimentação*). Eles não precisam mostrar seu Registro de alimentos.

## **Registro de Peso**

Em cada sessão, pese os participantes de forma particular e diga-lhes o peso. Registre o peso no seu Registro de Instrutor de Estilo de Vida. Os participantes devem registrar este número no seu Registro de Peso.

## **Diário de Plano de Ação**

Os participantes são encorajados a criar um novo plano de ação durante cada sessão e a experimentá-lo em casa.

## **Outros Materiais**

Estes são alguns outros materiais do participante.

- **Agenda de Encontros do Programa.** Preencha. Entregue aos participantes antes de o programa começar, ou na primeira sessão.
- **Guia Rápido.** Ele dá dicas de perda de peso. Entregue aos participantes a seu critério.
- **Pronto, Definir, Parar!** Ele dá dicas de como parar de fumar. Entregue aos participantes a seu critério.
- **Para Saber Mais.** Ele fornece uma lista de recursos para a prevenção do diabetes tipo 2. Entregue aos participantes a seu critério.
- **Certificado de Conclusão.** Preencha. Se desejar, entregue aos participantes na última sessão.

## **Atividades opcionais**

Estas são algumas atividades opcionais a serem consideradas. Discuta-as com sua organização para ver se elas fazem sentido para o grupo.

Observe: Sua organização não precisa fazer estas atividades para obter o reconhecimento do CDC. Porém, fazê-las pode ajudar indiretamente sua organização a obter este status aumentando a assiduidade e a adesão dos participantes.

## **Avalie previamente o quanto os participantes estão preparados para o programa (opcional)**

Se desejar, você pode avaliar previamente os participantes, pessoalmente ou por telefone. Isto indicará o potencial dos participantes para o Evitar T2 antes que eles se inscrevam e identificará quem não está pronto para o programa.

## **Ofereça sessões para quem faltou (opcional)**

Se desejar, você pode oferecer sessões para quem faltou. Isto permite que os participantes participem de sessões que eles perderam. Estas sessões podem ser mais curtas do que as sessões originais, mas devem cobrir o conteúdo principal. Estas sessões devem ser oferecidas em um dia diferente e não mais tarde no mesmo dia.

## **Conecte-se fora das sessões (opcional)**

Os participantes podem conectar-se fora do horário da sessão—ou mesmo após o término do programa—para apoio, aprendizado e diversão. Certifique-se de que todos sejam convidados a participar, mas ninguém deve se sentir pressionado a participar. Você pode participar, se desejar. Familiares dos participantes também podem participar.

Você pode facilitar esta conexão formando uma rede social e organizando encontros.

## **Crie uma rede social**

Existem muitas maneiras de se criar uma rede social. Por exemplo, você pode:

- ▶ Distribuir uma lista com o telefone e email dos participantes (se os participantes concordarem)
- ▶ Criar um fórum de discussão
- ▶ Criar um grupo fechado no Facebook
- ▶ Conectar os participantes através de monitores de comportamento, como o MyFitnessPal.com

## **Organize encontros**

Existe uma variedade de opções para encontros. Por exemplo, os participantes podem:

- ▶ Ir às compras de comida saudável
- ▶ Cozinhar e fazer uma refeição saudável
- ▶ Fazer um piquenique saudável
- ▶ Sair para caminhar ou fazer uma trilha
- ▶ Jogar futebol ou kickball
- ▶ Caminhar ou correr 3K ou 5K juntos

Observe: Estes encontros não podem substituir o conteúdo da sessão. Eles apenas incrementam a sessão.