

**EBOOK**



# Dieta na hora

# Otimizando o atendimento nutricional

---

Vivemos em um mundo totalmente corrido. Parece que não temos tempo para nada, e aquilo que é prioridade acaba sendo atropelado pelas tarefas do dia a dia.

Saber como otimizar o atendimento nutricional é primordial para melhorar a produtividade profissional. Uma das estratégias que pode ser utilizada é a prescrição do planejamento alimentar na hora da consulta.

Entretanto, por medo, insegurança ou por falta de tempo hábil, muitos nutricionistas têm deixado essa tarefa para depois, o que gera trabalho extra em casa.

Entregar o plano alimentar na hora da consulta pode ser desafiador, mas ao mesmo tempo, contribui para satisfação do paciente e o inclui como parte do processo.

Quer saber mais sobre quais estratégias utilizar para otimizar a sua consulta?

## Prepare-se:

A partir de agora você vai entender como não levar mais trabalho para casa.



# Benefícios de prescrever na hora

---

Prescrever o planejamento alimentar durante a consulta pode apresentar ganhos diretos e indiretos para você e para seus pacientes. Abaixo destacamos alguns desses benefícios:

## Para o paciente:

- Inclui o paciente como parte do processo.
- Aumenta a confiança, a motivação e o engajamento.
- Maior comprometimento em seguir o que foi proposto.

## Para o nutricionista:

- Proporciona melhor qualidade de vida.
- Elimina o trabalho extra fora do consultório.
- Menor possibilidade de erros no planejamento, já que as necessidades do paciente estão sendo atendidas diretamente.

# Como estruturar um atendimento de excelência

---

## Pré-consulta

- Contato inicial empático
- Questionário pré-consulta
- Agendamento de consulta
- Canais de captação de clientes (secretaria, emails e site personalizado)

## Consulta

- Anamnese - perguntas complementares
- Avaliação antropométrica
- Plano alimentar
- Plano de ação para o paciente
- Prescrição de metas
- Material complementar (lâminas, receitas, guias, marmitta, kit com sal de ervas)
- Finalização: estimular e impulsionar o paciente rumo à concretização dos objetivos

## Pós-consulta

- Manter contato com o paciente através do chat
- Acompanhar o check-in das metas
- Acompanhamento da ingestão dietética através do diário alimentar

# Métodos de prescrição

---

## Qualitativa

- Foco no comportamento
- Educação nutricional
- Sem utilização de cálculos

## Equivalentes

- Grupos alimentares
- Lista de substituição
- Flexibilidade no cardápio

## Por alimento

- Requer mais disciplina
- Menor possibilidade de erro pelo paciente
- Maior precisão no cálculo

# Métodos de prescrição

## Método qualitativo

---

Este método de prescrição consiste na adequação da alimentação de forma a preservar a qualidade nutricional, uma vez que padrões alimentares são difíceis de ser desarraigados.

Sem utilizar cálculos de calorias, macronutrientes e micronutrientes, o nutricionista que opta por trabalhar com este método, valoriza a educação nutricional, realizando pequenos ajustes na alimentação original do paciente, para que seja factível em ser seguido por ele.



# Métodos de prescrição

## Método por equivalentes

---

O início do agrupamento dos alimentos se deu pela USDA (United States Department of Agriculture), por volta do ano de 1916, quando foi elaborado um folheto chamado “Food for Young Children”, onde os alimentos foram separados por grupos alimentares. A partir de então, o método por alimentos começou a ser utilizado e se tornou útil na prática clínica.

Com o intuito de trazer diversidade e menor monotonia ao planejamento alimentar dos pacientes, o nutricionista disponibiliza uma lista de substituição personalizada contendo grupos alimentares, onde cada grupo alimentar contém características semelhantes em quantidade e qualidade. Além disso, o

nutricionista pode aplicar a estratégia de utilizar o método por equivalentes, segundo a quantidade de macronutrientes, por exemplo, ou até mesmo segundo as calorias do planejamento alimentar.

No programa, nossa lista é personalizada, e dentro de cada grupo, conforme seleção dos alimentos, é gerado a média dos macronutrientes selecionados e o desvio padrão relativo àquele grupo alimentar.

...trazer diversidade e  
menor monotonia ao  
planejamento alimentar

# Métodos de prescrição

## Método por alimentos

---

**E**ste é o padrão de prescrição tradicional, aquele que aprendemos na faculdade.

Por meio deste método, a prescrição dietética **é realizada alimento por alimento**, juntamente com sua medida caseira proporcional à gramatura do alimento.

Possibilita **menor variável de erro e maior precisão** nos cálculos das calorias, macronutrientes e micronutrientes.



# Ferramentas Pré-consulta

---

- **Questionário pré-consulta**

Através deste questionário você consegue **colher informações**, de forma prévia, sobre o seu paciente. Isso te ajuda a se preparar melhor para o atendimento, além de te dar mais segurança sobre sua conduta.

- **Questionário de rastreamento metabólico**

É uma ferramenta prática que o nutricionista pode utilizar para investigar e coletar **informações sobre possíveis deficiências e/ou excessos nutricionais**. Não serve como diagnóstico clínico, e sim, como uma ferramenta para investigação precoce de potenciais gatilhos para que sinais e sintomas se manifestem, com intuito de minimizá-los.

- **Questionário de frequência alimentar**

O questionário de frequência alimentar faz uma **análise da frequência da ingestão alimentar** do paciente. Pode ser distribuído por grupos alimentares, como: leites e derivados, carnes e ovos, óleos, cereais e leguminosas, frutas/verduras/legumes, dentre outros, onde o paciente assinala com que frequência consome aquele determinado alimento semanalmente: 0, 1-3, 4-6, 7-9, ou mais de 10 vezes por semana.



# Ferramentas Pré-consulta

---

- **Questionário de risco de disbiose**

É uma ferramenta composta por 17 questões que avaliam não só fatores que têm **impacto na microbiota intestinal**, como também a exposição a potenciais gatilhos de risco para disbiose.

- **Questionário de cafeína**

Avalia os **possíveis efeitos da cafeína no indivíduo**, dentre eles: dependência, energia e disposição, supressão do apetite, melhoras no humor, melhoria do desempenho físico, ansiedade e efeitos negativos e distúrbios do sono.

- **Calendário de atendimentos**

Essa funcionalidade, além de permitir uma visualização mais ampla dos seus agendamentos, também possibilita uma **organização e categorização inteligente** através de cores.



# Ferramentas Atendimento

---

- **Análise de sinais e sintomas**

Ferramenta que te auxilia a identificar e rastrear possíveis deficiências ou excessos nutricionais relacionados a sinais e sintomas.

- **Avaliação e solicitação de exames laboratoriais**

Excelente ferramenta para analisar a bioquímica do seu paciente e receber um relatório com possíveis causas para os exames alterados. Além disso, por lá você também consegue solicitar novos exames para o paciente e utilizar os modelos pré-definidos, como biomarcadores de função hepática, pulmonar, tireoidiana, desnutrição, dentre outros.

- **Avaliação antropométrica**

Disponível para ser aplicada a diversos públicos, como crianças, adolescentes, adultos, gestantes e idosos. Diversos protocolos à sua disposição, incluindo dobras cutâneas (Pollock 3, Pollock 7, Petroski, Guedes e Durmin), circunferências corporais (pescoço, tórax, ombro, cintura, quadril, abdômen, braço relaxado, braço contraído, antebraço, coxa proximal, coxa medial, coxa distal e panturrilha), diâmetro ósseo (diâmetro do úmero, punho e fêmur), e caso utilize bioimpedância é possível adicionar os dados.

# Ferramentas Atendimento

- **Cálculo energético (com diferentes fórmulas para diferentes públicos-alvo)**

Diversas fórmulas podem ser aplicadas a diferentes públicos-alvo (Harris-benedict, FAO/WHO, EER/IOM, Katch-McArdle, Cunningham, Mifflin, Henry & Rees, Tinsley, dentre outras) para **estimar a necessidade energética** de seu paciente, levando em consideração múltiplos fatores, sendo alguns deles: peso, idade, gênero e estatura.

- **Prescrição alimentar**

Você quem decide de que forma seguir e disponibilizar o planejamento alimentar para o seu paciente, podendo utilizar 3 métodos distintos: **qualitativo, equivalentes e por alimentos.**

- **Prescrição de metas**

Prescrever metas é um jeito simples do paciente **se envolver e interagir com o processo de mudança** de forma ativa, além de aumentar sua autonomia ao decorrer do tratamento.



# Ferramentas Pós-consulta

---

- **Prescrição de manipulados**

Receitas de manipulados de suplementos e fitoterápicos para aplicação em diversas condições fisiológicas, como controle glicêmico, suporte antioxidante, fragilidade capilar, síndrome do ovário policístico, dentre outros.

- **Lista de indicações**

Precisou acrescentar no planejamento algum suplemento alimentar? Essa é uma forma de disponibilizar indicações de produtos e marcas confiáveis de alguns suplementos, como: creatina, glutamina, proteína do soro do leite, proteínas vegetais, ômega 3, termogênico, dentre outros.

- **Orientações nutricionais**

Situações clínicas adversas ou dúvidas frequentes dos pacientes requerem a elaboração de materiais que solucionam e os ajudam na caminhada durante o tratamento. Algumas sugestões de orientações nutricionais: diabetes mellitus, hipertrigliceridemia, obstipação, pancreatite crônica, obesidade, uso da creatina, náuseas e vômitos na gestação, dentre outros.



# Ferramentas Pós-consulta

---

- **Arquivos anexos**

Com esta ferramenta é possível armazenar e compartilhar em nuvem seus materiais que irão auxiliar o paciente durante o tratamento.

- **Documentos**

Gere documentos, como atestado de comparecimento, encaminhamento a outros profissionais de saúde e recibo financeiro.

- **Prontuário e diagnóstico**

O prontuário nutricional permite o armazenamento de informações a respeito do paciente e da conduta nutricional realizada pelo nutricionista durante a consulta. No documento são dispostas algumas informações como: avaliação do estado nutricional, hipótese do diagnóstico nutricional, principais características da conduta dietoterápica, necessidades nutricionais específicas e anamnese alimentar breve.



# Ferramentas Pós-consulta

---

- **Chat do paciente**

Ferramenta que facilita o diálogo e mantém o entrosamento com o paciente após o atendimento. Por lá é possível organizar as conversas individuais com cada paciente e tirar dúvidas que podem surgir na aplicação do planejamento alimentar.

- **Acompanhamento das metas prescritas**

Acompanhe e incentive o seu paciente através do check-in diário das metas traçadas na consulta.

- **Diário alimentar**

Através desta funcionalidade é possível ter um panorama dos hábitos alimentares do seu paciente, e também verificar se está tendo dificuldade, ou não, em seguir o que foi proposto na consulta.



# Ferramentas Pós-consulta

---

- **Reação às refeições**

O paciente consegue reagir antes e após as refeições do planejamento alimentar. É uma ótima ferramenta para uma análise comportamental relacionada a alimentação.

- **Receitas culinárias**

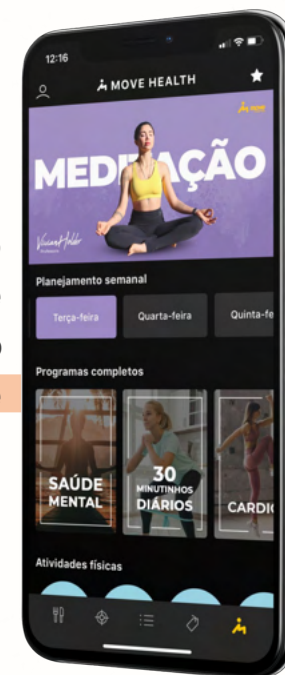
Por aqui você consegue disponibilizar as mais variadas receitas, para fugir da monotonia alimentar e variar ainda mais o cardápio do paciente, de forma que ele consiga sustentar o planejamento por maior tempo e de forma prazerosa.

- **Evolução física**

Compartilhe com o seu paciente a evolução antropométrica relativa às avaliações realizadas em consulta. Dessa forma, ele consegue visualizar seu progresso no decorrer do tratamento.

- **Move Health**

Ferramenta que pode ser disponibilizada no aplicativo para pacientes, que os estimula e engaja a não desistir do tratamento. Com o Move, o seu paciente trabalha o corpo e a mente em um só lugar, proporcionando bem-estar físico e mental.





# WebDiet

SOFTWARE NUTRICIONAL

