

DIETBOX

E-MAGAZINE



Dezembro 2021 | Edição 03
Especial *Dietbox On*

Índice

02 Introdução

03 Dietbox Academy

04 Novidades Dietbox

05 Novidades do mundo da nutrição

07 Nutrição esportiva de alto rendimento - entrevista com Ruan Santos

10 Indicação de livros

14 Receitinhas da edição - hambúrguer e cream cheese vegetarianos

16 Dúvida da edição

17 Tudo que o Dietbox entregou pra você durante a pandemia

19 Nutrição e ayurveda – um papo com Nathalia Ozio

21 Posts para nutricionista – ideias e como criar suas publicações

24 Dietbox nas redes sociais





Chegamos ao fim do ano de 2021...

...com o sentimento de dever cumprido! Mesmo com a pandemia ainda presente em nossas vidas, tivemos muitas conquistas e demos o nosso melhor, sempre pensando na experiência do nutricionista.

Tivemos grandes lançamentos no software, como a área de materiais, que permitiu ao nutri organizar e disponibilizar em um só lugar seus materiais de apoio, o novo app profissional, facilitando o dia-a-dia do nutri, e o lançamento do nosso queridinho Dietbox Academy, uma área feita especialmente para os nutris se atualizarem com cursos, artigos científicos e outros materiais.

Ainda no mês de dezembro, tivemos a realização do **Dietbox On**. Nosso primeiro evento online aconteceu perfeitamente como esperávamos e entregamos aos nutris palestras incríveis com profissionais renomados. Foram meses de muita dedicação para fazer com que o projeto saísse do papel. Foram dois dias de palestras sobre diversos assuntos na área da nutrição, desde materno infantil a nutrigenética, vegetarianismo e nutrição para idosos, nutrição esportiva e ayurveda, fitoterapia e comportamento alimentar. Tivemos também uma palestra para ajudar a impulsionar a carreira do nutri, sobre Instagram para nutricionistas e contamos com a participação do nutricionista do comitê olímpico do Brasil compartilhando conosco sua experiência nas olimpíadas e seu trabalho com os atletas.

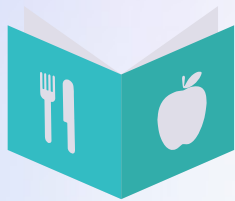


Bettina Del Pino

Nutricionista da Dietbox

Foi um ano de muitas novidades, e não é à toa que somos o melhor e mais completo software de nutrição do Brasil. Estamos constantemente trabalhando para trazer mais conteúdo para ajudar na vida dos nutricionistas, sempre avaliando as sugestões que recebemos e ideias que surgem na nossa equipe.

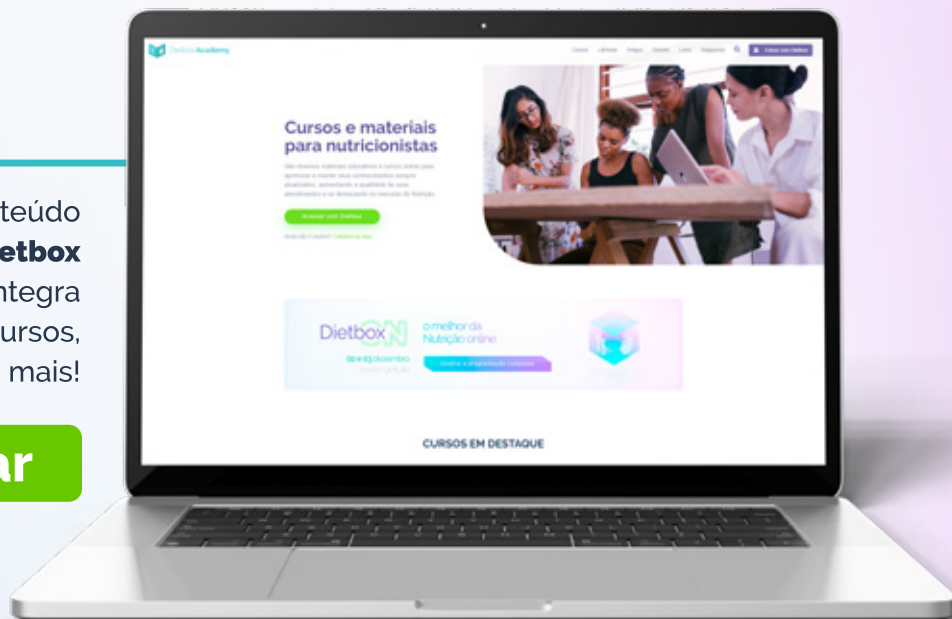
Espero estarmos juntos no próximo ano e que vocês aproveitem todas as facilidades que o Dietbox proporciona para a nossa rotina de atendimentos.



Dietbox Academy

Quer ter acesso a todo o conteúdo do Dietbox On? Acesse o **Dietbox Academy*** e confira na íntegra todas as palestras, além de cursos, lâminas e muito mais!

Acessar



Programação



Fabricio Degrandis
Perda de peso em atletas



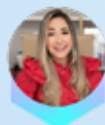
Raquel Milani Elkik
Como aplicar a Mini Avaliação Nutricional em pacientes idosos



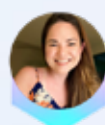
Nathalia Ozio
Nutrição e Ayurveda



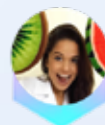
Natasha Fonseca
Comportamento Alimentar na prática clínica



Cybelle Monteiro
Instagram como ferramenta de trabalho para Nutricionistas



Tatiane Fujii
Nutrigenética na prática clínica



Carol Horta
Vegetarianismo: Pontos fundamentais



Isadora Flores
O papel da Nutrição no pré-natal do séc. XXI



Juliana Gonçalves
Fitoterapia e estética

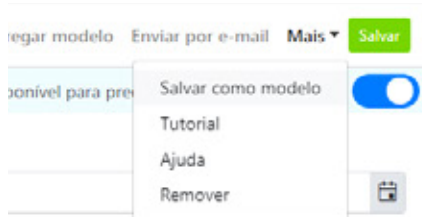


Ruan Santos
Nutrição Esportiva de Alto Rendimento - Jogos Olímpicos

*Acesso exclusivo para assinantes do Dietbox. Se você ainda não é assinante, faça sua assinatura e aproveite todas as vantagens em www.dietbox.me

Novidades do Dietbox

Veja os últimos lançamentos:



Atualização no QPC:

Você pediu e tem novidade no Questionário Pré-Consulta: agora é possível salvar um QPC como modelo diretamente da tela do paciente. Ao finalizar o QPC, basta salvá-lo como modelo para usar mais tarde.



Pix no Receba Fácil:

Ficou ainda mais prático receber os pagamentos da sua consulta pelo Dietbox: chegou o PIX no Receba Fácil.

É super descomplicado oferecer mais essa comodidade para os seus pacientes. Na hora de solicitar o pagamento, há também a opção de Pix. Você pode selecionar essa modalidade, ou "todas".



Novas lâminas:

As lâminas para os pacientes estão mais lindas do que nunca. Novos modelos já estão disponíveis no sistema para que você possa usar no consultório ou compartilhar via aplicativo. Veja alguns temas que trouxemos nas últimas semanas:

- O que o açúcar em excesso pode causar;
- Opções para substituir a farinha de trigo para celíacos;
- Principais genes associados à obesidade;
- Benefícios do ômega 3;
- Mindful Eating;
- Efeitos do estresse crônico no organismo;

Entre muitos outros!

Novidades do mundo da Nutrição



Observatório do Direito à Alimentação e à Nutrição 2021 é lançado na 49ª Sessão do CSA

Durante a 49ª Sessão do Comitê de Segurança Alimentar Mundial (CSA) da Organização das Nações Unidas para Alimentação e a Agricultura (FAO), foi lançada a edição 2021 do Observatório do Direito à Alimentação e à Nutrição – Esse menu não é nosso: falsas soluções para a fome e a subnutrição.

O material, dividido em quatro artigos, foi organizado pela Rede Global para o Direito à Alimentação e à Nutrição (Global Network for the Right to Food and Nutrition) e contou com a participação de diversas organizações e movimentos sociais, inclusive do Brasil, como o Coletivo de Entidades Negras (CEN) e o Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional (FBSSAN).

Para conferir a edição 2021 do Observatório do Direito à Alimentação e à Nutrição, [clique aqui](#).



Anvisa: documento tira dúvidas sobre contaminantes em alimentos

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) disponibilizou no início do mês o documento de Perguntas e Respostas sobre contaminantes em alimentos. A publicação apresenta as dúvidas mais frequentes sobre o tema, com o objetivo de auxiliar os órgãos que fazem parte do Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS) e as empresas fabricantes de embalagens e de alimentos na aplicação e interpretação da legislação sanitária.

Para acessar o documento de Perguntas e Respostas sobre contaminantes em alimentos, [clique aqui.](#)

Agroecologia: FAO oferece novo curso gratuito

A Organização das Nações Unidas para a Alimentação e a Agricultura (FAO) e a Sociedade Científica Latino-Americana de Agroecologia (SOCLA) oferecem gratuitamente o curso em espanhol Agroecologia, transição para sistemas alimentares sustentáveis.

Com carga horária de 40h, o curso é aberto para representantes dos setores público e privado, sociedade civil, academia, organismos internacionais, bem como pessoas com interesse no tema. As inscrições estão abertas até o dia 31 de dezembro deste ano. Para realizar a inscrição no curso, basta acessar o site do Centro de Treinamento em Políticas Públicas da FAO.

Inscrições estão abertas até o dia 31 de dezembro deste ano.

Nutrição Esportiva de Alto Rendimento – um papo com Ruan Santos, nutricionista do Laboratório Olímpico (LO), pertencente ao Comitê Olímpico do Brasil (COB)

O Ruan é um dos brilhantes profissionais que esteve no Dietbox On compartilhando suas experiências. Em sua palestra e na entrevista exclusiva à Dietbox e-magazine, o nutricionista nos conta um pouquinho mais sobre sua trajetória:

Dietbox: Pode contar pra gente há quanto tempo e como você iniciou seu trabalho com atletas olímpicos?

Ruan: Na infância, sempre fui influenciado pela minha família a praticar diversos esportes, ingressando na natação de alto rendimento aos 12 anos de idade. Toda esta vivência, acabou despertando uma maior afinidade com a área esportiva na minha vida acadêmica, na qual inicialmente escolhi a educação física e posteriormente migrei para a nutrição. Na academia, tive a imensa oportunidade de participar de diversos projetos em que o esporte de alto rendimento era o foco. Desta forma, no âmbito profissional continuei nesta trajetória, ingressando no Laboratório Olímpico do Comitê Olímpico do Brasil em 2017. Neste ano, completei a vivência do meu primeiro ciclo olímpico completo.

Dietbox: Qual a principal diferença que se pode citar quando o assunto é fazer o acompanhamento nutricional pra atletas de alto nível em relação à nutrição esportiva praticada para pessoas comuns que praticam atividade física?

Ruan: O interessante do esporte é que cada pessoa possui sua própria meta e desafios, tornando aquela jornada única. Existem praticantes de atividade física, que se dedicam tão quanto um atleta de alto

rendimento. Entretanto, este último ambiente é mensurado em detalhes e ajustes sinérgicos, que vão diferenciar aquele indivíduo de ser um medalhista olímpico ou não, por exemplo. Um dos aspectos mais importante é o suporte diário ao atleta, respeitando principalmente suas particularidades, na qual a nutrição possui um papel fundamental neste processo.

Dietbox: Sobre as Olimpíadas de 2020, que aconteceu em 2021, conta pra gente um pouquinho algum destaque dessa experiência?

Ruan: devido a pandemia, este último ciclo olímpico foi bastante atípico. O calendário de competições foi modificado, na qual devido as restrições de contato social, todo o planejamento nutricional dos atletas que estavam em acompanhamento, precisou ser remodelado e adaptado, em conjunto com a equipe multidisciplinar. O contato com estes atletas foi otimizado, visando o bem-estar de cada um e a manutenção da performance esportiva. Embora não tenha participado *in loco* nos Jogos Olímpicos, em Tóquio, foram realizadas ações no âmbito nutricional ao longo de todo o ciclo olímpico, e durante a realização dele, propiciando desta forma, um auxílio nutricional, mesmo de maneira remota.

Dietbox: Afinal, o que come e o que não come um atleta olímpico? Existem restrições alimentares e suplementares em relação ao doping?

Ruan: Embora o atleta olímpico seja um indivíduo que apresente particularidades, intrínsecas principalmente a modalidade praticada, estes também possuem anseios alimentares específicos. De maneira geral, é importante um atleta utilizar como base da sua alimentação, insumos alimentícios in natura e minimamente processados, evitando sobretudo os alimentos ultraprocessados. Uma estratégia alimentar adequada deve ser alinhada com as próprias metas individuais do atleta, em conjunto com a equipe multidisciplinar, em que a segurança alimentar e nutricional destes indivíduos também deve ser levada em consideração. Sobre o consumo de suplementos, compreendo que o risco de um possível efeito adverso é maior do que os efeitos daquele recurso ergogênico. Portanto, não é endossado o consumo de qualquer complemento alimentar, seja qual for a via de administração.

Dietbox: Qual a dica que você daria para um nutricionista esportivo que quer ingressar no trabalho com atletas de alto rendimento?

Ruan: Se dedicar principalmente ao estudo da nutrição esportiva é extremamente fundamental. Esta área vem em constante evolução, em conjunto ao surgimento de novas tecnologias, na qual o processo de atualização periódica também é importante. Paralelamente, se possível, as vivências profissionais irão auxiliar a modular a teoria com a prática.

Por fim, pilares como inteligência emocional, liderança e trabalho multidisciplinar são essenciais a serem desenvolvidos ou aperfeiçoados.

Dietbox: Você poderia indicar pro Time Dietbox algum livro relacionado a essa área?

Ruan: A literatura científica no âmbito da nutrição esportiva é vasta. Entretanto faz-se necessário buscar informações acuradas e de boa qualidade metodológica. Desta forma, o Comitê Olímpico Internacional disponibiliza uma série de consensos científicos de extrema relevância. Em adição, alguns livros são importantes na construção do conhecimento neste âmbito. Desta forma, segue a bibliografia sugerida:

- ➔ The Biochemical Basis of Sports Performance. 2nd Edition (2010) R Maughan, M Gleeson. Oxford University Press
- ➔ Clinical Sports Nutrition, 5th edition (2016) (eds LM Burke and V Deakin) McGraw Hill
- ➔ Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J. K., Burke, L. M., et al. (2018). IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. British journal of sports medicine, 52(11), 687–697. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2018-099193>
- ➔ Kerksick, C. M., Wilborn, C. D., Roberts, M. D., et al. (2018). ISSN exercise & sports nutrition review update: research & recommendations. Journal of the International Society of Sports Nutrition, 15(1), 38. <https://doi.org/10.1186/s12970-018-0242-y>



Ruan S. M. dos Santos, é Especialista em Nutrição Clínica e em Segurança Alimentar e Nutricional pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), Mestre em Neurologia pela Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro (UNIRIO), possui curso avançado em Gestão Esportiva pelo Comitê Olímpico Internacional (COI), Doutorado em Alimentação, Nutrição e Saúde pela Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ).

Atualmente é Pesquisador Nível II e Nutricionista do Laboratório Olímpico (LO), pertencente ao Comitê Olímpico do Brasil (COB), atuando na avaliação e suporte de atletas olímpicos, de alto rendimento, bem como coletividades.



Quer aprofundar seus conhecimentos?

Confira essas indicações de livros sobre cada um dos temas apresentados no Dietbox On.



Nutrição esportiva:

Estratégias de nutrição e suplementação no esporte

Nesta edição, o profissional da área de nutrição terá acesso a conteúdo atualizados sobre:

- ➔ Diretrizes nutricionais;
- ➔ Bioquímica do exercício, assim como a discussão de vias metabólicas, energia aos músculos e execução de trabalho físico.
- ➔ Nutrição personalizada, que ajuda os leitores a evoluírem da teoria para a prática, ao conhecerem melhor o modo como customizar a nutrição com base nas necessidades e no histórico de cada indivíduo.
- ➔ Adição de diretrizes práticas para ingestão de carboidrato destinadas a atletas de diversos esportes. E muito mais!



Comportamento Alimentar:

Ciência do comportamento alimentar

O livro *Ciência do comportamento alimentar* surgiu da necessidade de diálogo entre diferentes áreas científicas sobre o comportamento alimentar humano. Apresenta conceitos, teorias, modelos e estratégias de mudança de comportamento, com abordagens biológicas, psicológicas, sociais e culturais.

É uma leitura ideal para fugir dos nutricionismos e entender a alimentação como um ato humano, político, social, cultural, psicológico, para além do biológico.



Manual Prático de
**TERAPIA NUTRICIONAL
NA GESTAÇÃO**

Thiago José Martins Gonçalves
Daniel Magnoni
Celso Cukier
Maysa Penteado Guimarães

Dilivros

Nutrição materno infantil:

Manual prático de terapia nutricional na gestação

Esse manual tem o objetivo de esclarecer a importância de uma alimentação saudável no decorrer da gravidez. Isso inclui todos os benefícios compreendidos pela nutrição moderna para o desenvolvimento de uma dieta saudável e na redução de riscos de complicações como trabalho de parto pré-maturo, crescimento intrauterino, diabetes melito gestacional e síndromes hipertensivas.



**Tratado de
Nutrição em
Gerontologia**

ORGANIZADORES
Marta de Lourdes do Nascimento da Silva
Marta de Fátima Nunes Murici
Manuel de Almeida Rodrigues

Nutrição e gerontologia:

Tratado de nutrição em gerontologia

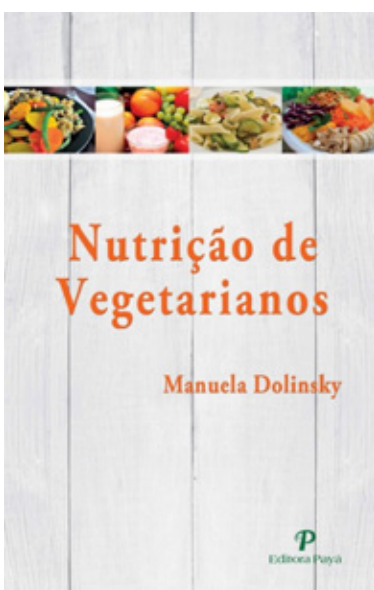
Este livro reúne os mais diferentes temas da nutrição e da alimentação do idoso, possibilitando oportunidade única para produção de conhecimento científico inovador na área de nutrição, gerontologia, geriatria, medicina e saúde pública.



Fitoterapia e estética:

Manual de Prescrição de Fitoterápicos pelo Nutricionista

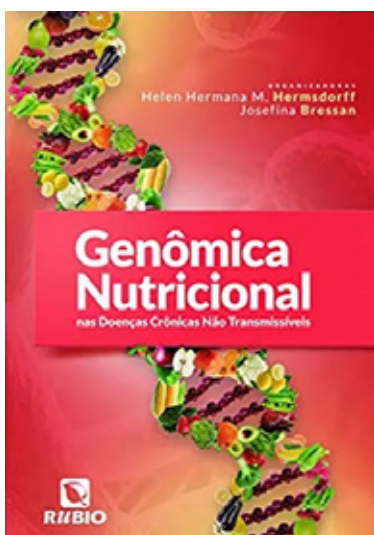
Escrito pela palestrante do Dietbox On, Juliana Gonçalves, o Manual de Prescrição de Fitoterápicos pelo Nutricionista constitui um trabalho essencial para todos que buscam otimizar seu atendimento nutricional com a prescrição de fitoterápicos e plantas medicinais. É um verdadeiro manual de apoio para o dia a dia da atividade profissional.



Nutrição e vegetarianismo:

Nutrição de vegetarianos

O número de grupos adeptos a dietas vegetarianas tem crescido nos últimos anos e o profissional nutricionista deve estar apto a elaborar planejamentos dietéticos para vegetarianos próximos das recomendações nutricionais atuais para prevenção de doenças como a obesidade.



Nutrigenética:

Genômica nutricional nas doenças crônicas não transmissíveis

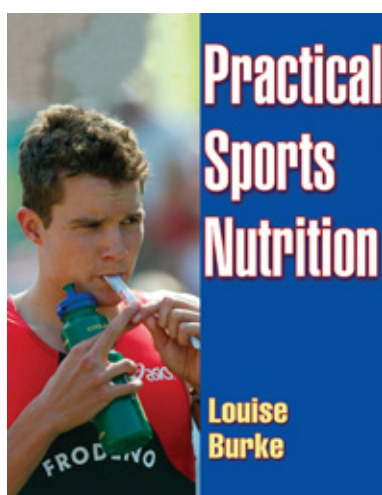
As doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) são as maiores causas de morbimortalidade no mundo, com repercussões graves no desenvolvimento socioeconômico de países desenvolvidos e em desenvolvimento. Entre os fatores não modificáveis, destacam-se os fatores genéticos, simultaneamente aos hábitos alimentares, considerados os principais fatores de risco modificáveis. Desse modo, a genômica nutricional é a ciência capaz de trazer maior conhecimento, com base em evidências científicas, sobre a interação de genes e nutrientes e sua influência sobre a prevenção e/ou o desenvolvimento das DCNT.



Nutrição e Ayurveda:

Longevidade: Nutrição e Ayurveda para um envelhecer ativo

“O alimento sustenta a vida de todos os seres vivos. A pele, clareza dos sentidos, a boa voz, a longevidade, a felicidade, a satisfação, a nutrição, a força e o intelecto são todos condicionados pelo alimento.” - Charaka Samhita Desde que foi à Índia pela primeira vez em 2005, Laura Pires mergulhou na Ayurveda, ciência milenar que cuida, preserva e nos ensina a ver a vida de forma holística e a entender a relação entre corpo, sentidos, mente e alma e tudo que está ao nosso redor.



Nutrição Esportiva de Alto Rendimento:

Practical Sports Nutrition – Louise Burke

À medida que o conhecimento e a prática da nutrição esportiva se tornam cada vez mais sofisticados, há um entendimento do fato de que jogadores de basquete, corredores, ginastas - todos atletas - têm necessidades nutricionais diferentes. Esse livro fornece conselhos detalhados e específicos para esportes, permitindo que o profissional se aproxime de atletas individuais e equipes com uma compreensão de seu esporte e necessidades nutricionais exclusivas.

A especialista em nutrição Louise Burke envolve os leitores com seu estilo de escrita fácil e ela explora uma variedade de esportes populares - ciclismo de estrada, natação, corrida, corrida de longa distância e muitos outros.

Receitinhas do mês #vegetarianas

Cream Cheese Vegano

Ingredientes:

- 5g de azeite de oliva
- 40g de castanha de caju
- 1 limão

Modo de preparo:

- Coloque as castanhas de molho por pelo menos 4 horas.
- Após esse período, descarte a água.
- Bata as castanhas "demolhadas" no processador por 3 minutos ou até que vire um creme uniforme.
- Acrescente o suco de limão, o sal e o azeite e bater por mais 2 minutos.

Pronto! É só colocar na geladeira por 2 horas antes de servir para que fique bem encorpado. Você pode também temperá-lo com orégano, manjeriço, tomate seco... fica uma delícia!

Hambúrguer vegetariano

Ingredientes:

- ➔ 1 abobrinha ralada (crua)
- ➔ 1 cebola
- ➔ 1 cenoura Ralada (Unidade: 1)
- ➔ 1 colher (chá) de curry em pó
- ➔ 2 dentes de Alho
- ➔ 3 colheres (sopa) de farinha de arroz integral
- ➔ 1 colher (chá) de manteiga com ou sem sal
- ➔ 1 ovo de galinha
- ➔ 3 xícaras (chá) de quinoa
- ➔ 1 colher (sopa) de salsinha picada

Modo de preparo:

- ➔ Refogue a cebola e o alho na manteiga (fogo baixo).
- ➔ Misture a quinoa já cozida.
- ➔ Espere esfriar e acrescente o ovo e os outros ingredientes. Se preferir, coloque na geladeira para a massa ficar mais firme.
- ➔ Molde os hamburguers e grelhe em uma frigideira untada com manteiga ou óleo de coco, virando para ficarem dourados por completo.
- ➔ Agora é só montar seu sanduíche com um pão integral e muita saladinha!

Você encontra essas receitas no Dietbox. Não se esqueça de postar nas redes usando a #receitanodietbox.



Dúvida da edição

Novo login e reforço para a segurança dos usuários.

Para nos adequarmos à nova LGPD (Lei geral de proteção de dados), atualizamos nosso sistema de login no dia 20/09/2021. A LGPD é uma lei federal criada pela Autoridade Nacional de Proteção de Dados, que visa a segurança das informações de todos os usuários de internet.

A necessidade de senha para o login de todos os pacientes não é uma exigência da Dietbox, e sim uma obrigatoriedade definida em lei. É importante que você, nutricionista usuário do Dietbox, explique a seus pacientes que no aplicativo deles há informações pessoais e de saúde, além de histórico de comunicação entre vocês. Essa informação precisa estar segura através de senha para que ambos possam sempre ter acesso aos dados do tratamento.

Também é importante ressaltar que todos, nutricionistas, pacientes e recepcionistas precisam utilizar um e-mail real para o cadastro no Dietbox. E-mails inexistentes impossibilitam a criação de senha, já que o código de redefinição chega através do e-mail. Se algum paciente seu possui um e-mail não existente cadastrado, você precisa ir até a tela do mesmo e cadastrar um e-mail correto, ao qual ele tem acesso.

⚠ Não é permitido que Nutricionista e Recepcionista tenham o mesmo e-mail de acesso. Isso gera conflito de informação no momento do login.

Caso o site esteja bloqueando o acesso, você, seus pacientes ou seus recepcionistas podem estar digitando o e-mail ou senha incorretos. Para isso é necessário tentar o processo de 'Redefinir Senha'.

⚠ Se você, nutri, fazia login com um e-mail inexistente e agora não consegue redefinir senha, envie e-mail para suporte@dietbox.me informando esta situação, o seu e-mail atual de cadastro e o novo para o qual deseja alterar.

Leia os guias para mais orientações:

Como paciente cadastra ou redefine senha no Dietbox? [Clique aqui](#)

Como alterar o e-mail de cadastro do paciente no Dietbox? [Clique aqui](#)

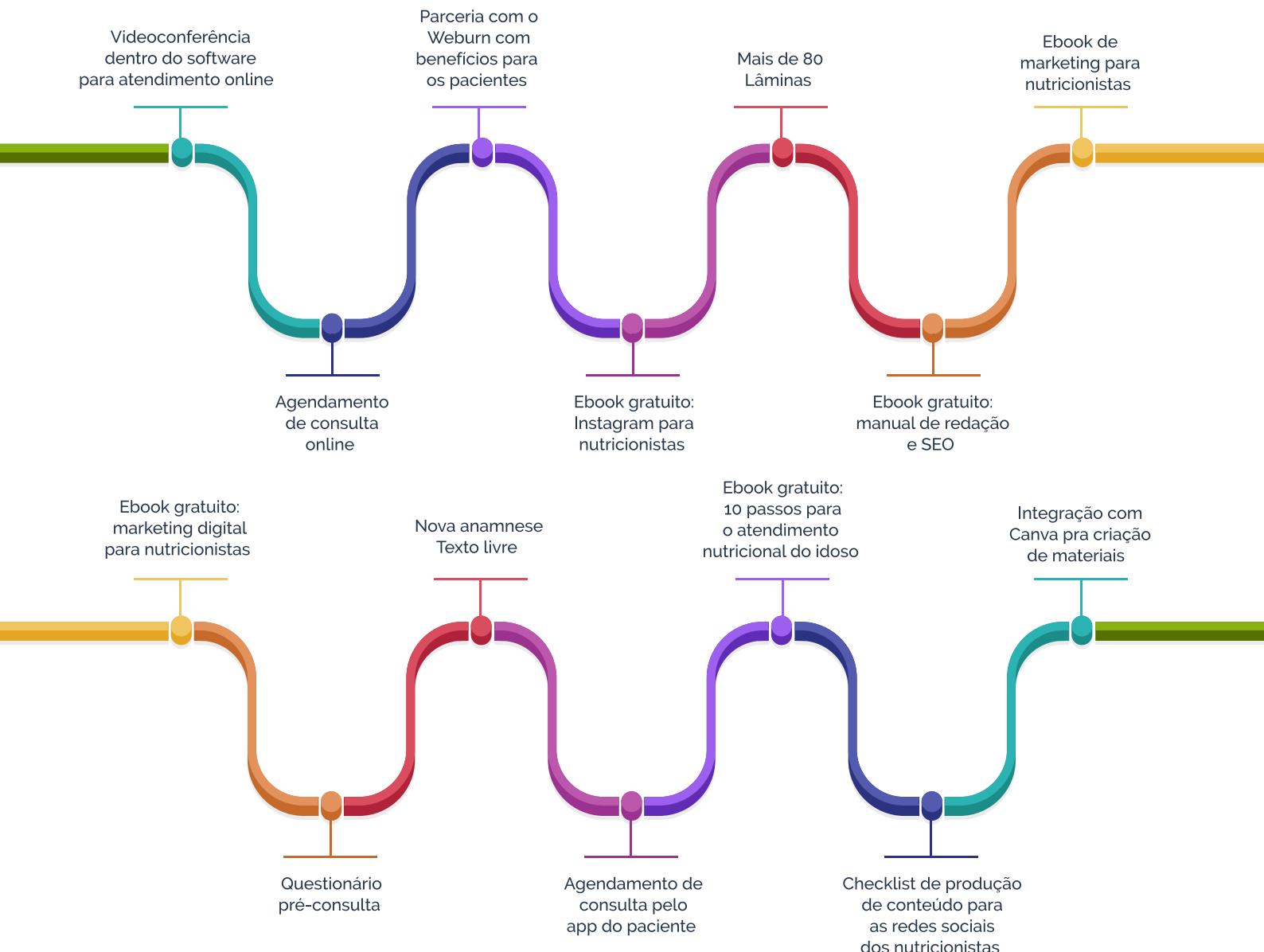
Sou nutricionista e não consigo fazer login no Dietbox. O que eu faço? [Clique aqui](#)

Tudo que o **Dietbox** entregou pra você **durante a pandemia.**

Nutri, já reparou que *está tudo mais caro desde que começou a pandemia?*

Tudo, menos o Dietbox, que além de não repassar nenhum reajuste ainda entregou nada mais nada menos **30 novidades adicionais** durante esse período.

Olha só quanta coisa nossos usuários receberam a mais **sem pagar nada por isso:**



45 novos modelos de refeições

Novo Blog

Ebook: receitas de comfort foods

Fórum de Casos Clínicos de Nutrição

Área de Materiais

Novo App profissional

Mais de 800 alimentos da TBCA

Artes personalizáveis para Canva

Dietbox Academy

Dietbox E-magazine

PIX no Receba Fácil

Mais de 50 novos vídeos no Youtube

Novos alimentos de parceiros na lista do Dietbox - são mais de 700 alimentos itens

Dietbox On

Ebook de receitas natalinas

Vem um lançamento super aguardado por aí!

**Aqui,
é assim:
você cuida
dos pacientes
e o Dietbox
cuida do resto.**



**Nutrição
e ayurveda:
um olhar
empático para
a prática
nutricional**

A Nathalia Ozio é uma das incríveis profissionais que esteve no Dietbox On compartilhando seu conhecimento e vivências. Em sua palestra e na entrevista exclusiva à Dietbox e-magazine, a nutricionista nos conta um pouquinho mais sobre como a ayurveda contribui para uma nutrição mais empática.

Dietbox: Pode contar pra gente há quanto tempo e como você iniciou seu trabalho com a Ayurveda?

Nathalia: Em 2019 fui diagnosticada com SOP, e o tratamento prescrito foi uso de anticoncepcional (considerando que eu já tinha uma alimentação regulada, prática regular de exercício físico, sono e peso adequados). Pouco antes disso, eu li algum texto sobre Ayurveda pela primeira vez, e logo após o diagnóstico comecei a me interessar cada vez mais e colocar todas as rotinas Ayurvédicas em prática na minha vida. Alguns meses depois, meus exames haviam regulado, minha menstruação voltou ao ciclo normal, acne e queda de cabelo diminuíram consideravelmente. Fiquei encantada! Logo iniciei o curso de formação em Terapeuta Ayurveda para aplicar com meus pacientes também.

Dietbox: Quais são os principais benefícios que você poderia citar da junção entre nutrição e a Ayurveda?

Nathalia: Com certeza é o desenvolvimento de um atendimento mais integrativo, com um olhar mais sistêmico do meu paciente, deixando de avaliá-lo apenas como um corpo físico, e considerar toda parte mental e espiritual também. E ainda, todas as práticas e rotinas diárias que o Ayurveda nos apresenta, sem contar as

peculiaridades da parte alimentar que fazem muita diferença no tratamento.

Dietbox: Qual a principal diferença que você nota nos seus pacientes após adotarem uma alimentação baseada nos princípios da Ayurveda?

Nathalia: O autoconhecimento que o Ayurveda nos convida a fazer, deixando de seguir “regras” externas, para respeitar, verdadeiramente, seu próprio corpo, identificando o que faz bem ou mal para si.

Dietbox: Qual a dica que você daria para um nutricionista que quer ingressar no trabalho com Ayurveda?

Nathalia: Primeiramente, aplicar o Ayurveda na sua vida, entender e sentir a essência desta ciência, perceber as transformações, para assim, poder passar adiante com seus pacientes, de forma leve e com amor. O Ayurveda precisa ser sentido. Vai muito além das práticas.

Dietbox: Você poderia indicar pro Time Dietbox algum livro relacionado a essa área?

Nathalia: Ayurveda: princípios e práticas para atingir o equilíbrio e bem-estar (Sivananda Yoga Vedanta Centre) e Ayurveda: cultura de bem-viver (Marcia de Lucca).



Nathalia Ozio, formada em nutrição Feevale, é especializada em nutrição clínica e doenças crônicas pelo Hospital Moinhos de Vento de Porto Alegre -RS e formada em terapia nutricional integrativa, trabalhando diretamente com o comportamento alimentar dos pacientes. Desde 2019, alia os atendimentos nutricionais com Ayurveda, tornando a consulta muito mais sistêmica e resolutiva para os pacientes. Hoje também é professora do curso de formação em terapeuta Ayurveda e, nessa aula, irá abordar como a nutrição pode se beneficiar dos conhecimentos da Ayurveda.

Posts para nutricionista: ideias e como criar suas publicações

Nunca a saúde esteve tão em alta: por todos os lugares na internet, a alimentação é o centro de discussões, matérias, pesquisas, polêmicas e dúvidas. Se por um lado é muito bacana que a nutrição seja um assunto em pauta, por outro, se vê também um excesso de informações que nem sempre são confiáveis. É nesse cenário que a voz do nutricionista se torna ainda mais relevante, afinal de contas, ele é o profissional mais capacitado para levar ao público um conhecimento científico e acessível sobre os alimentos. E se você ainda tem dúvidas como transformar o que você sabe em conteúdo para as redes sociais, vai adorar conhecer essas ideias de post para nutricionistas.

Mas, afinal de contas, de onde tirar ideias de posts para nutricionistas?

Com uma maior procura do público geral por informações sobre nutrição e os benefícios da alimentação saudável, com certeza os profissionais da área conquistam mais espaço e visibilidade para atuar, inclusive nas redes sociais.

De acordo com uma pesquisa de mercado da Technavio, essa onda de preocupação com a saúde veio pra ficar: o mercado da saúde e bem-estar deve crescer a uma taxa anual de cerca de 6% até 2022.

Isso significa que o nutricionista, com um plano de marketing bem elaborado, pode conquistar uma fatia desse mercado. Nesse sentido, uma das estratégias que mais se destaca é a produção de conteúdo no marketing digital. Com ela, é possível aumentar sua visibilidade ao agregar valor para os seus possíveis pacientes, tirar dúvidas e ajudá-los. A consequência disso é o aumento no reconhecimento e autoridade na área de nutrição.

No Youtube nossa especialista em marketing digital explica de onde é possível tirar ideias de posts para nutricionistas no seu dia a dia. Confira!



Além desses insights, a Dietbox preparou um material que vai te ajudar a alavancar de vez sua produção de conteúdo para as redes sociais, lá explicamos diversos pontos essenciais, como:

- Entendendo o Instagram e como aplicar na nutrição;
- Por que o nutricionista deve ter um perfil no Instagram?
- Dicas para construir a persona do seu conteúdo;
- Boas práticas de marketing no Instagram para nutricionistas;

E no final do ebook, montamos um calendário com ideias para 30 dias de conteúdo que você pode personalizar e replicar com seus conhecimentos, confira!

EBOOK: marketing no Instagram para nutricionistas

Dicas para postar nas redes sociais do nutricionista e qual a frequência?

Agora que você já sabe de onde tirar as ideias de posts de nutrição, existem algumas dicas práticas que vão te ajudar a organizar seu conteúdo de forma mais efetiva e trazer melhores resultados. Vamos lá?

→ Explorando os assuntos e formatos

Principalmente quando se atende um nicho, é comum achar que está sendo repetitivo nas postagens. Mas, ao se colocar no lugar do paciente, lembre-se sempre: aquilo que é óbvio pra você pode sempre ajudar alguém.

Além disso, como vimos no vídeo, é possível desdobrar um mesmo termo em várias ideias de postagens diferentes. Por exemplo, se você vai falar sobre alimentos antioxidantes, é possível desmembrar o conteúdo em diferentes postagens e formatos.

É fundamental para manter sua audiência engajada variar o formato das publicações. Fique de olho sempre nas novidades trazidas pelas redes sociais para sair sempre na frente. Uma parte da audiência prefere vídeos, outra prefere textos mais aprofundados, ou dicas rápidas. Por isso, varie sempre entre textos, imagens, vídeos, curiosidades, entre outros.

Seguindo o exemplo, você pode fazer um carrossel no Instagram listando os alimentos antioxidantes, produzir um vídeo para o Youtube preparando receitas com esses alimentos, fazer um blogpost explicando detalhadamente os benefícios desses alimentos, e por aí vai... um só tema rende diferentes publicações e formatos para várias plataformas.

→ Qualidade no conteúdo visual

Hoje em dia qualquer pessoa com um smartphone consegue produzir imagens e vídeos em alta resolução. E qualidade nas imagens sem dúvidas faz a diferença no seu alcance e engajamento.

A maioria das mídias digitais, atualmente, é extremamente visual. Logo, por melhor que seja o seu conteúdo e abordagem, se as suas publicações também não apresentarem boas imagens, é possível que elas passem batido.

Na hora de produzir suas imagens, priorize sempre por espaços bem iluminados, o que ajuda bastante. Além disso, na produção de vídeos, o áudio é muito importante. São detalhes como esses que vão deixar seus posts de nutrição com um ar muito mais profissional.

➔ Investa no design

Outro ponto super importante para que a sua presença digital seja consistente e reforce positivamente sua imagem profissional é o design. Se você tem uma identidade visual para o seu consultório e materiais, é recomendado que seja mantido o padrão, de modo que a sua marca seja facilmente identificada pelas pessoas. Isso tanto quanto aplicação do logo e padrão de cores, por exemplo.

Pra ajudar os nutricionistas na criação de posts, aqui na Dietbox, desenvolvemos uma parceria inédita com o Canva. Com essa integração, você pode criar seus conteúdos como posts para redes sociais, ebooks e outros materiais via Dietbox.



➔ Use hashtags com equilíbrio

Usar as hashtags certas podem trazer visitantes qualificados ao publicar posts para Instagram de nutricionista. Mas nada de abusar: elas precisam estar relacionadas com o assunto. A recomendação é usar entre 5 e 6 hashtags por post, certo?

➔ Quando e quanto devo postar?

Como você viu, é preciso disciplina para que sua estratégia de conteúdo nas mídias sociais traga bons resultados. Neste post do blog, explicamos detalhadamente qual a melhor frequência para postagens, além de uma [checklist para redes sociais](#) que vai te ajudar a organizar suas publicações. Não deixe de conferir!

Quer ficar por dentro de todas as novidades do Dietbox?

Faça parte da maior comunidade de nutricionistas do Brasil também nas redes sociais.



