



O passo a passo de uma Consulta nutricional

Ensino Superior
em Saúde

íPGS



Dietbox

Entrega das dietas

Organização da agenda

Conteúdos para redes sociais

Atendimentos

Gestão do consultório

à rotina do nutri.



A chegada dos softwares



Agilidade no trabalho
Ferramentas agrupadas
em um só local

Rotina mais organizada
e menos cansativa



Objetivo do curso

- Como utilizar o software nos seus atendimentos nutricionais
- Alinhamento de expectativas com o paciente: que tipo de conduta será tomada, como passar informações de forma assertiva ao seu paciente
- Exemplos de como conduzir diferentes tipos de consultas com diferentes perfis de pacientes
- Como entregar um plano alimentar no final da consulta
- Estratégias para fidelizar os seus pacientes: com ferramentas disponíveis no seu software e materiais entregáveis



Quem somos



**BETTINA DEL PINO
JULIA CANABARRO**

Nutricionistas da Dietbox



Pré-consulta

Acolhimento do paciente (início da fidelização)

● O PRIMEIRO CONTATO

Encantar o paciente

Escuta ativa

Aregar valor ao seu trabalho

Demonstrar que você é o profissional certo para ele

● MEIOS DE CONTATO

- Site

- Instagram

- WhatsApp

01





OBJETIVO DO PACIENTE

Importante para saber se você atende essa demanda
Pode preparar-se melhor para a consulta



DETALHES DO ATENDIMENTO

Scripts prontos podem facilitar a comunicação
Destaque nas suas redes sociais explicando como funciona sua consulta.

- *O que será abordado na consulta*
- *Quais são as maiores dificuldades do paciente*
- *Sinais e sintomas que ele possa estar apresentando*
- *Ferramentas e questionários usados na consulta*
- *Avaliação antropométrica*
- *Quais os prazos/retornos*
- *Quais os materiais que ele terá acesso*
- *Por fim, o valor investido (somente no WhatsApp)*



Porque não informar o preço da consulta antes de explicar o seu atendimento?

O paciente precisa entender o real valor do atendimento, tudo que você faz e oferece durante o acompanhamento. Quando ele descobre o que terá direito e acesso, o valor se torna mais atrativo do que se ele não conhecer o seu trabalho.



A photograph showing a person's hands holding a white tablet. They are using a white stylus to interact with a digital application on the screen. The app appears to be a diet or nutrition tracking tool, with various charts, graphs, and lists visible. The person is wearing a yellow long-sleeved shirt and blue jeans. The background is slightly blurred, showing an indoor setting.

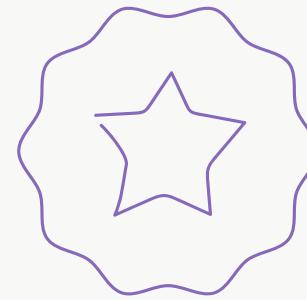
Planejando sua consulta

Como personalizar o Dietbox
+ Como fazer um mapa de
consulta (passo a passo)

MAPA DE CONSULTA

Quais são as ferramentas que você irá utilizar?
Quais são os recursos que você vai trabalhar com esse paciente?





Personalizando seu Dietbox

ANAMNESE

- Anamnese padrão ou em texto livre.
- Deixar modelos personalizado ao seu público.

QPC

- Utilize as perguntas mais pertinentes para conhecer o paciente e se preparar para a consulta.

RECEITAS

- Podem ser calculadas ou em texto livre.
- Permitem diversificar o plano alimentar.

MATERIAIS INFORMATIVOS

- Podem ser lâminas, e-books, links de vídeos.
- São ótimos guias para embasar a sua consulta.

MODELOS DE CARDÁPIO E REFEIÇÕES

- Facilitam a elaboração do plano alimentar, principalmente se você quiser entregá-lo na consulta.
- Podem ser quanti ou qualitativos.



QPC e Rastreamento metabólico

Acolhimento do paciente (início da fidelização)

QPC

Coletar informações importantes do paciente que irá consultar

Facilita a entrega do plano alimentar na hora da consulta

O que pode ser abordado:

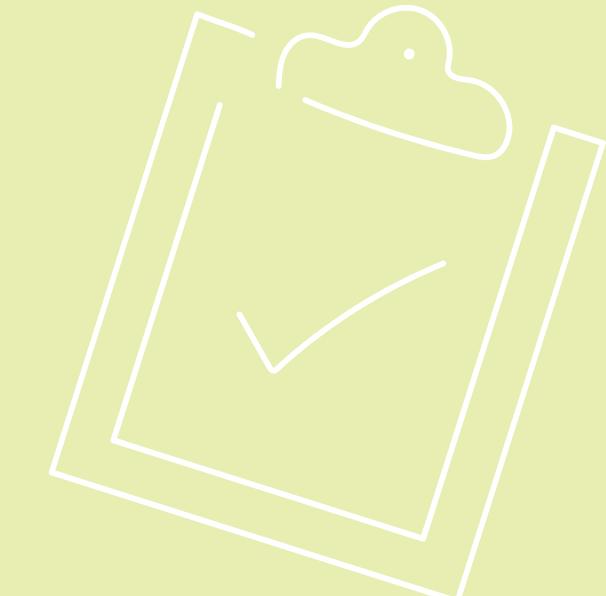
- *Qual é o seu objetivo?*
- *Qual é sua maior dificuldade relacionada ao seu objetivo?*
- *Qual o horário que sente mais fome?*
- *Você toma alguma medicação?*
- *Você possui alguma doença crônica/atual?*
- *Você possui alergias ou intolerâncias alimentares?*
- *Você pratica exercícios físicos? Se sim, quais e em qual frequência?*





QPC

Vantagens:



- ✓ Respostas que permitem abordar o paciente com mais profundidade
- ✓ Ganhar mais tempo de consulta
- ✓ Utilizá-lo para outros fins, como: QFA ou Questionário de auto avaliação de hábitos (consumo de industrializados, sintomas de ansiedade, depressão, qualidade do sono, etc.)





RASTREAMENTO METABÓLICO

- Questões relacionadas a sintomas e quaisquer sensibilidades que podem estar ligadas a alimentação.
- Ferramenta da nutrição funcional que mapeia a saúde do indivíduo a partir de uma avaliação de sintomas de todos os sistemas do corpo:
aspectos digestivos, endócrinos, cardiovasculares, nervosos, respiratórios, sensoriais, linfáticos, urinários, excretores, reprodutores e musculares.



Permite gerar um plano alimentar mais adequado a cada peculiaridade do indivíduo



Consulta

- Anamnese e Recordatório 24h
- Avaliação antropometrica
- Gastos energéticos
- Plano alimentar

ANAMNESE

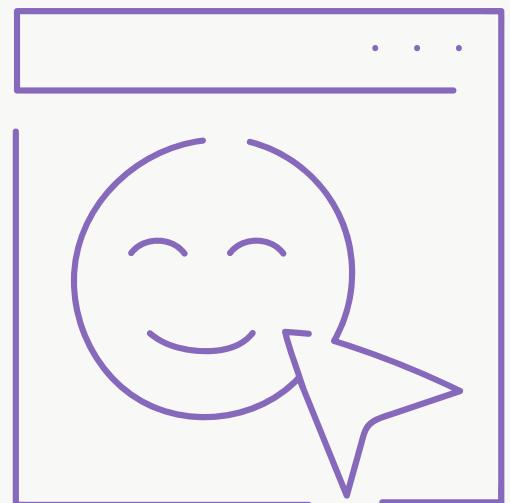
Padrão ou texto livre

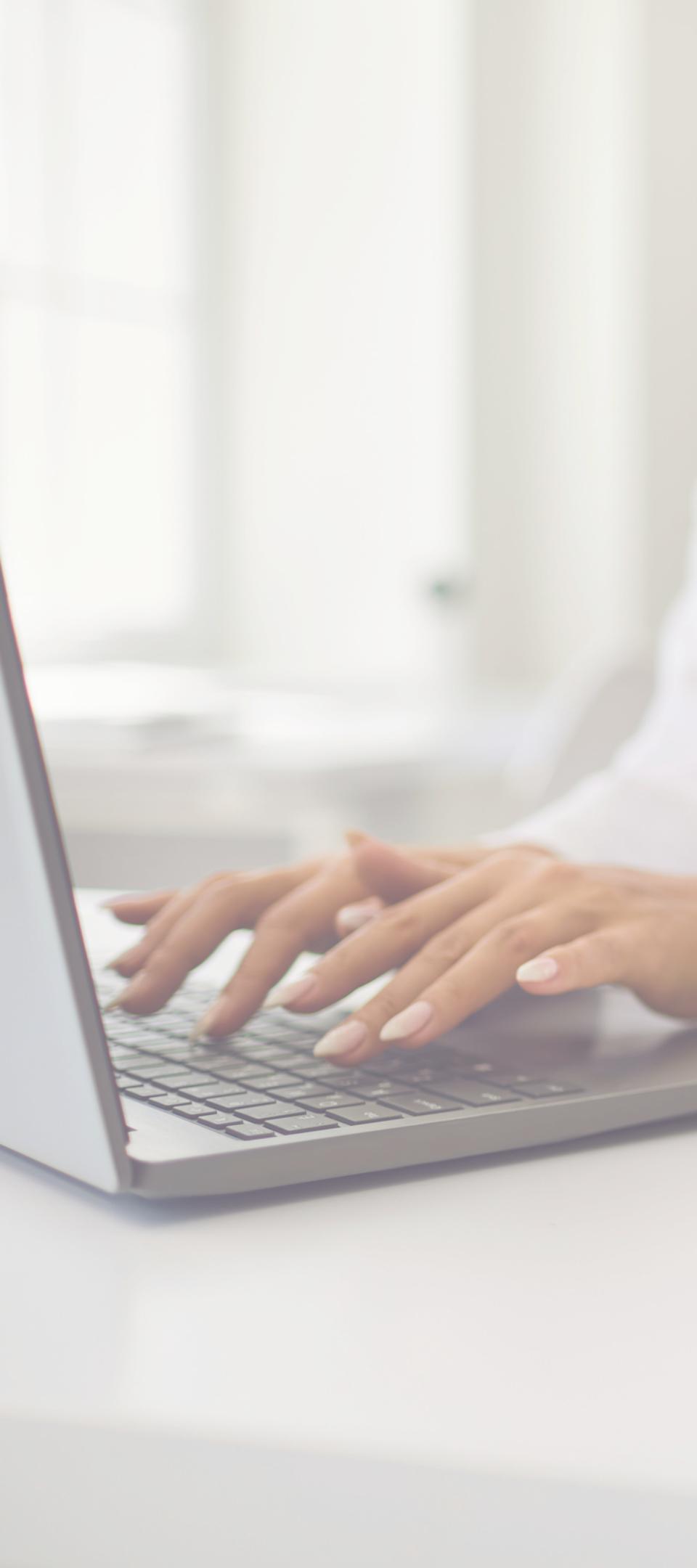
Momento de investigar o paciente - questione tudo que irá impactar no plano alimentar do paciente

Entenda as necessidades que ele está trazendo

Aproveitamento do QPC

02





ANAMNESE

- Hábitos de vida (fumante, alergias alimentares, bebida alcoólica, aversões alimentares, hidratação diária)
- Sono (quantas horas dorme por noite, como é o sono, usa medicamentos?)
- Exercícios físicos (qual modalidade, frequência, intensidade, como se sente?)
- Patologias (histórico familiar de doença, doença atual, medicações, suplementos, alteração nos exames)
- Avaliação clínica (apetite, mastigação, hábito intestinal e urinário, queda de cabelo, unhas quebradiças, fraqueza...)
- Comportamentos (como tem se sentido nos últimos dias - ansioso, deprimido, frustrado - como é a relação com a comida, já fez uso de laxantes ou outro método para emagrecer?)



Modelo de anamnese

Minhas anamnese

Anamnese Dietbox

Filtrar por...

Anamnese Básica - Modelo Dietbox

Anamnese Esportiva - Modelo Dietbox

Anamnese Gestantes - Modelo Dietbox

Anamnese Idosos - Modelo Dietbox

Anamnese para Crianças - Modelo Dietbox

Anamnese para Emagrecimento - Modelo Dietbox

QUESTIONÁRIO DE FREQUÊNCIA ALIMENTAR

Adicionar

Modelos de anamnese

Modelo de anamnese

Editar anamnese modelo

Salvar em PDF Duplicar Imprimir Visualizar

Título •

Anamnese Básica - Modelo Dietbox

- Qual o seu objetivo?
- Já foi em nutricionista antes? Se sim, o que funcionou?
- Qual a sua maior dificuldade relacionada ao seu objetivo?

HÁBITOS DE VIDA:

- Possui alguma restrição alimentar? (vegetariano/vegano)
- Possui alergias ou intolerâncias alimentares?
- Fuma? Quantos cigarros por dia?
- Ingere bebida alcoólica? Frequência/tipo
- Mora com quantas pessoas? Quem realiza as compras da casa?
- Tem o hábito de cozinhar?
- Tem algum alimento que você não goste?
- Quantos copos de água você costuma consumir por dia?

SONO:

- Quantas horas dorme por noite?
- Como é o seu sono?
- Usa algum medicamento para dormir?

● RECORDATÓRIO 24H

- Aborda a alimentação do paciente nas 24 horas anteriores, desde a hora que acorda, até a hora que vai dormir.
- Auxilia a entender como é a rotina atual desse paciente e identificar possíveis refeições que podem ser modificadas.

A veracidade das informações pode depender da memória e da coperação do paciente, assim como a capacidade do nutricionista não induzir respostas, tampouco fazer críticas durante o relato.

Ex.: Ao invés de perguntar "o tamanho da xícara é pequeno?", perguntar: "qual o tamanho da xícara?"

*Mensura em um único dia, o que pode não representar o consumo habitual.



[Editar recordatório](#)

Tipo [Alimentos calculados](#) [Texto livre](#)

Descrição • [Recordatório para Jurema](#)

Refeições

Café da manhã 07:30

- [Café com leite \(Caneca : 1\)](#)
- [Banana \(Unidade média \(75g\) : 1\)](#)
- [Pasta de amendoim \(Ponta De Faca : 1\)](#)

[Ver nutrientes](#)

Almoço 12:00

- [Arroz branco \(cozido\) \(Escumadeira média rasa \(60g\) : 2\)](#)
- [Feijão, preto, cozido \(Concha Média Cheia \(140g\) : 1\)](#)
- [Carne de frango, filé de peito à milanesa \(Filé médio \(140g\) : 2\)](#)
- [Salada, de legumes, cozida no vapor \(Gramas : 100\)](#)
- [Salada de maionese \(Colher De Arroz/Servir : 1\)](#)

[Ver nutrientes](#)

[Adicionar refeição](#)

[Adicionar](#)

Utilize o recordatório para calcular o consumo do paciente. Para criar um plano alimentar clique aqui.

Resumo de macronutrientes

[Configurar valores de referência](#)



PTN	1,02 g/kg	90,79g (27,0%)
CHO	1,39 g/kg	123,95g (36,8%)
LIP	0,61 g/kg	54,28g (36,3%)
Kcal		1.346 kcal

[Ver todos os nutrientes](#)



AVALIAÇÃO ANTROPOMÉTRICA

- Peso e altura
- Circunferências
- Dobras cutâneas
- Bioimpedância
- Comparativos de fotos

*Escolher um software que lhe dê protocolos conforme a faixa etária atendida.



Protocolos

3 PREGAS: JACKSON & POLLOCK

- Pode subestimar os níveis de gordura corporal de indivíduos muito magros, incluindo atletas de performance.

*Mais indicado para constituições corporais medianas.

- Homens: tórax, abdominal e coxa.

- Mulheres: tríceps, suprailíaca, coxa.

3 PREGAS: GUEDES (CARACTERÍSTICAS BRASILEIRAS)

- Surgiu de um estudo da Universidade Federal de Santa Maria (RS), portanto preserva características do sul do país.

*Não foram avaliados atletas.

- Homens: tríceps, suprailíaca, abdominal.

- Mulheres: subescapular, suprailíaca, coxa.

4 PREGAS: DURNIN & WOMERSLEY

Determina a densidade corporal de homens e mulheres (de 16 a 72 anos).

- Bicipital, tricipital, subescapular e suprailíaca.





4 PREGAS: FAULKNER

Cogita-se que o estudo foi feito em homens americanos jovens nadadores.

- Subescapular, tricipital, abdominal e supra-ilíaca.

*Estudos atuais demonstram que não vem mais sendo tão fidedigna quanto outras fórmulas apresentadas no mercado.

4 PREGAS: PETROSKI (C. BRASILEIRAS)

Estudo realizado com homens e mulheres de 18 a 66 anos, do sul do Brasil.

- Homens: subescapular, tríceps, suprailíaca, panturrilha medial
- Mulheres axilar média, suprailíaca, coxa, panturrilha medial.

*Não foram avaliados atletas.

7 PREGAS: JACKSON, POLLOCK & WARD

Propõe equações para estimar gordura corporal em indivíduos de 18 a 55 anos de idade.

Mais voltado para mulheres.

- Peitoral/tórax, axilar média, tríceps, subescapular, abdominal, suprailíaca e coxa.





GASTOS ENERGÉTICOS

- O uso do software é imprescindível para não chegar em dados errôneos.
- Ponto principal antes da elaboração do plano alimentar
- Importante optar por um sistema que ofereça fórmulas que atenda ao seu público.

- Harris & Benedict (1919)
- FAO/OMS (1985) e FAO/OMS (2001)
- EER/IOM (2005)
- Katch-McArdle (1996)
- Henry & Rees (1991)
- Schofield (1985)
- Cunningham
- Equações Mifflin-St Jeor



Protocolos

HARRIS & BENEDICT (1919)

Em sua composição é avaliado: sexo, idade, peso e altura.

Sexo Masculino: $66,47 + (13,75 \times \text{peso em Kg}) + (5,003 \times \text{altura em cm}) - (6,775 \times \text{idade})$

Sexo Feminino: $655,09 + (9,563 \times \text{peso em Kg}) + (1,85 \times \text{altura em cm}) - (4,676 \times \text{idade})$.

Após calcular o GEB pela equação de Harris-Benedict, pode ser calculado o nível de atividade do indivíduo associada à sua prática de atividade física diária.



Protocolos

FAO/OMS (1985) E FAO/OMS (2001) -

Desenvolvidas para estimar necessidades energéticas de grupos populacionais.
Consideram sexo, peso atual e faixa etária, sendo:

Quadro 3. Equações para estimativa da taxa metabólica basal conforme peso, sexo e idade em indivíduos saudáveis.

Faixa etária (anos)	Sexo masculino (TMB, emKcal/dia)	Sexo feminino (TMB, emKcal/dia)
0-3	60,9P -54	61,0P -51
3-10	22,7P + 495	22,5P + 499
10-18	17,5P + 651	12,2 + 746
18-30	15,3P + 679	14,7P + 496
30-60	11,6P + 879	8,7P + 829
> 60	13,5P + 487	10,5P + 596

P: peso atual em kg

Fonte: Adaptado de FAO/OMS/ONU (1985) in SARTORELLI; FLORINDO; CARDOSO (2006).



Protocolos

EER/IOM (2005)

Utiliza peso, altura, idade e sexo para seus cálculos. Pode ser utilizada para crianças e adultos. Essa fórmula, diferente das outras, não mede a taxa metabólica basal do paciente, ela calcula direto o gasto energético total, pois o fator atividade está embutido na fórmula original.

Adultos de 19 anos ou mais - EER (kcal/dia) = Gasto energético total

Homens	$EER = 662 - (9,53 \times \text{idade [anos]}) + AF \times (15,91 \times \text{peso [kg]}) + (539,6 \times \text{altura [m]})$
--------	--

Mulheres	$EER = 354 - (6,91 \times \text{idade [anos]}) + AF \times (9,36 \times \text{peso [kg]}) + (726 \times \text{altura [m]})$
----------	---



Protocolos

KATCH-MCARDLE (1996)

Considera a composição corporal para a estimativa, por usar na equação a massa livre de gordura ao invés da massa corporal total do indivíduo.

Equação: $370 + (21,6 \times \text{massa magra})$



Protocolos

HENRY & REES (1991)

Estudo feito com indivíduos residentes em regiões tropicais, criando equações específicas para essas populações.

Estas equações levam em consideração o peso corporal, a idade e o sexo dos indivíduos:

Quadro 6 . Equações de predição da taxa metabólica basal, segundo faixa etária e sexo.

Faixa Etária	Gênero	Equações
3 – 10	Masculino	0,113(MC) + 1,689 x 239
	Feminino	0,063(MC) + 2,466 x 239
10 – 18	Masculino	0,084(MC) + 2,122 x 239
	Feminino	0,047(MC) + 2,951 x 239
18 – 30	Masculino	0,056(MC) + 2,800 x 239
	Feminino	0,048(MC) + 2,562 x 239
30 – 60	Masculino	0,046(MC) + 3,160 x 239
	Feminino	0,048(MC) + 2,448 x 239



Protocolos

SCHOFIELD (1985)

Utiliza as variáveis de sexo, idade e peso para gerar os resultados. Pode ser trabalhada para o público em geral, aqui, trouxemos as equações para o público adulto:

<i>Schofield (1985) em kcal/dia</i>	10-17	Masculino	$(0,074 \times P \text{ (kg)} + 2.754) \times 239$
		Feminino	$(0,056 \times P \text{ (kg)} + 2.898) \times 239$
	18-29	Masculino	$(0,063 \times P \text{ (kg)} + 2.896) \times 239$
		Feminino	$(0,062 \times P \text{ (kg)} + 2.036) \times 239$
	30-59	Masculino	$(0,048 \times P \text{ (kg)} + 3.653) \times 239$
		Feminino	$(0,034 \times P \text{ (kg)} + 3.538) \times 239$
	A partir de 60 anos	Masculino	$(0,049 \times P \text{ (kg)} + 2.459) \times 239$
		Feminino	$(0,038 \times P \text{ (kg)} + 2.755) \times 239$



Protocolos

CUNNINGHAM

Essa fórmula é indicada para pacientes com percentual de gordura baixo, e por isso é amplamente utilizada para atletas.

Utiliza o peso e massa magra como parâmetros para o cálculo, e não se modifica de acordo com o sexo do paciente.

Equação: $(22 \times \text{MLG}) + 500$

Onde MLG = massa livre de gordura.



Protocolos

EQUAÇÕES MIFFLIN-ST JEOR

Utilizada para estimar o GEB tanto em indivíduos eutróficos, como em sobrepeso e obesos.

Homens: $10 \times P \text{ (kg)} + 6,25 \times E \text{ (cm)} - 5 \times I \text{ (anos)} + 5$

Mulheres: $10 \times P \text{ (kg)} + 6,25 \times E \text{ (cm)} - 5 \times I \text{ (anos)} - 161$

Onde: P= peso; E = estatura; I= idade.



● **PLANO ALIMENTAR**

A escolha do tipo de plano alimentar vai depender da conduta de cada nutricionista e das necessidades do paciente.



Plano alimentar

PLANO ALIMENTAR QUALITATIVO (TEXTO LIVRE)

- Feito baseado no que o paciente usualmente já come, com poucas modificações
- Mais fácil para ser entregue na hora, pois não é calculado
- Necessita de experiência do nutricionista para entender quantidades calóricas e de macro/micronutrientes, afinal, não será quantificado
- Indicado para pacientes que desejam realizar reeducação alimentar, sem muitos objetivos específicos.

PLANO ALIMENTAR QUANTITATIVO (CALCULADO)

- Também pode se basear no que o paciente já consome, porém é mais elaborado, atentando aos macros
- Requer maior tempo para elaboração
- Leva em consideração os gastos energéticos do paciente, incluindo atividades físicas
- Indicado para pacientes que possuem um objetivo específico ou alguma patologia, pois é possível avaliar os valores de macro e micronutrientes.





● **LISTA DE SUBSTITUIÇÃO**

- Evita monotonia no plano alimentar
- Age como um guia, onde os alimentos são separados conforme o grupo alimentar e cada grupo possui uma média calórica ou de macronutrientes.
- Confere mais autonomia na hora do paciente fazer suas escolhas.



Pós-atendimento

- Diário alimentar
- Lembrete de hidratação
- Chat com o paciente
- Retorno e fidelização

● **DIÁRIO ALIMENTAR**

Ferramenta importante no acompanhamento nutricional

O nutricionista pode acompanhar a alimentação do seu paciente e ajudar no que for preciso.

O app do Dietbox notifica o horário da refeição e o registro pode ser feito através de texto ou foto.

03



● LEMBRETE DE HIDRATAÇÃO

O app também pode disparar lembretes de hidratação, desde que o nutricionista cadastre horários de início, fim e intervalo entre os alertas.





CHAT COM O PACIENTE NO APLICATIVO

- O WhatsApp nem sempre é sua melhor opção.
- No Dietbox é possível comunicar-se com todos os seus pacientes de forma profissional através do chat.
- É um canal único para aproximar-se com o paciente, seja para reagendar consultas ou resolver dúvidas e demandas.





RETORNO

Estratégias para o pós-consulta são fundamentais dentro do atendimento, pois são pilares para que o paciente continue engajado. É importante ter o planejamento das consultas, incluindo o que fazer nos retornos.



MATERIAIS E CONTEÚDOS EDUCATIVOS

LISTA DE COMPRAS DE SUPERMERCADO

E-BOOK DE RECEITAS

E-BOOK DE LOCAIS/RESTAURANTES SAUDÁVEIS

GUIA DE MEDIDAS CASEIRAS

GUIA DE COMO MONTAR O "PRATO IDEAL"

MATERIAL EXPLICATIVO DE ALGUMA PATOLOGIA (SE O PACIENTE TIVER)

MATERIAL EXPLICATIVO SOBRE CONSUMO FIBRAS





● **DEFINIÇÃO DE METAS JUNTO AO PACIENTE**

Isso irá gerar compromisso com o paciente, o que fará manter-se motivado para a consulta. Devem ser sempre conversadas junto ao paciente e nunca estabelecidas apenas por você. Isso faz com que o paciente se sinta parte dessa decisão.

● **ESTRUTURANDO AS CONSULTAS DE RETORNO**

Planejar as consultas de retorno pode te ajudar a estruturar tudo que você quer trabalhar nas consultas com o paciente, evitando sentir-se perdido.



Alguns pontos que você pode explorar nos retornos:

- Como o paciente se sente com as mudanças propostas?
- Quais foram as dificuldades obtidas?
- O que o paciente conseguiu fazer com facilidade?
- Há alguma refeição que o paciente não se adaptou/não gostou?
- Houve melhora nos sinais e sintomas relatados na primeira consulta?
- Explicação prática sobre determinado assunto que o paciente refere interesse/dúvidas/ou, está passando (utilizar lâminas explicativas)
- Indicação de locais onde o paciente possa fazer refeições saudáveis, ou, comprá-las.
- Estratégias alimentares para momentos de confraternização (festas de final de ano, por exemplo).





Obrigada!

suporte@dietbox.me

Ensino Superior
em Saúde

íPGS



Dietbox