

Aula 13 - Como entregar o Plano Alimentar na hora?

Por que isso é importante?

Se você cobra R\$200,00 pela sua consulta, sua hora vale R\$200,00.

Se você leva 1h para atender o paciente + 1h para montar o plano dele depois, sua hora estará valendo R\$100,00!

Saúde mental

Passo 1: Ter um nicho bem definido

Isso economiza tempo de consulta e evita que falte informações

Passo 2: Ter um cronograma de atendimento

Exemplo:

- 1: Expectativas do paciente
- 2: Anamnese
- 3: Análise de exames laboratoriais
- 4: Avaliação antropométrica
- 5: Inquéritos alimentares
- 6: Montagem do plano alimentar

Passo a passo

Passo 3: Automatização de cálculos

Softwares, planilhas

- Cálculo de IMC
- Percentual de gordura
- Peso ideal
- TMB
- GET
- Déficit ou superávit calórico
- Macronutrientes
- Micronutrientes
- Calorias totais

Passo 4: Ter materiais de apoio

- Questionário pré-consulta
- Ideias de refeições montadas
- Listas de substituições
- Lâminas explicativas
- Orientações definidas de acordo com a patologia
- Guia de medidas para consultas online

Passo 5: Auxílio de estagiários

Aula 13 - Como entregar o Plano Alimentar na hora?

1. Por que isso é importante?

1.1. Sua hora de trabalho é valiosa

1.2. Se você cobra R\$200,00 pela sua consulta, sua hora vale R\$200,00.

1.2.1. Se você leva 1h para atender o paciente + 1h para montar o plano dele depois, sua hora estará valendo R\$100,00!

1.3. Saúde mental

1.3.1. Levar dieta para casa diminui:

1.3.1.1. Seu tempo de descanso

1.3.1.2. Seu tempo de lazer

1.3.1.3. Seu tempo de estudo

1.3.1.4. Seu tempo se dedicando a outros projetos

2. Passo a passo

2.1. Passo 1: Ter um nicho bem definido

2.1.1. Quem atende de tudo, nunca terá muita experiência com nada

2.1.2. Se você atende emagrecimento, gestantes, crianças, DCNT, esporte, TA...sempre precisará rever muitas coisas para montar cada plano.

2.2. Passo 2: Ter um cronograma de atendimento

2.2.1. Isso economiza tempo de consulta e evita que falte informações

2.2.2. Exemplo:

2.2.2.1. 1: Expectativas do paciente

2.2.2.2. 2: Anamnese

2.2.2.3. 3: Análise de exames laboratoriais

2.2.2.4. 4: Avaliação antropométrica

2.2.2.5. 5: Inquéritos alimentares

2.2.2.6. 6: Montagem do plano alimentar

2.3. Passo 3: Automatização de cálculos

2.3.1. Softwares, planilhas

2.3.1.1. Cálculo de IMC

2.3.1.2. Percentual de gordura

2.3.1.3. Peso ideal

2.3.1.4. TMB

2.3.1.5. GET

2.3.1.6. Déficit ou superávit calórico

2.3.1.7. Macronutrientes

2.3.1.8. Micronutrientes

2.3.1.9. Calorias totais

2.4. Passo 4: Ter materiais de apoio

2.4.1. Questionário pré-consulta

2.4.1.1. Faz com que você já tenha noção de quem vai atender

2.4.2. Ideias de refeições montadas

2.4.3. Listas de substituições

2.4.4. Lâminas explicativas

2.4.5. Orientações definidas de acordo com a patologia

2.4.6. Guia de medidas para consultas online

2.5. Passo 5: Auxílio de estagiários

2.5.1. Parte estratégica (nutricionistas):

2.5.1.1. Diagnóstico nutricional

2.5.1.2. Definição de quais orientações irá passar

2.5.1.3. Definição da conduta

2.5.1.4. Definição das kcal

2.5.1.5. Divisão de macronutrientes

2.5.1.6. Suplementação necessária

2.5.2. Parte operacional (estagiário):

2.5.2.1. Cálculos

2.5.2.2. Adaptações das substituições

2.5.2.3. Envio dos planos

2.5.2.4. Responder dúvidas pontuais