

Primeiramente, parabéns pela iniciativa de procurar um profissional para auxiliá-lo. Com as inúmeras informações que temos acesso hoje em dia, muitas vezes acreditamos saber o que fazer e como fazer para atingirmos um objetivo. Porém, uma orientação nutricional vai muito além disso, ela pode ser a chave para uma vida com mais qualidade, mais energia, pode prevenir doenças e ajudá-lo a alcançar resultados que vão muito além da estética.

Na consulta será feita via online através da plataforma escolhida (zoom, google meet, facetime).

Nela analiso sua rotina, alimentação, exames, sintomas, sinais de deficiências nutricionais, suas principais dificuldades e etc. Falaremos sobre seu histórico de saúde também, então recolha informações relevantes para que eu entenda mais sobre você.

Autorização para atendimento online

Sou nutricionista cadastrada no *eNutricionista*, sistema oficial do CONSELHO FEDERAL DE NUTRIÇÃO que autoriza a realização de consultas online. Você pode checar esta informação no site:

<https://enutricionista.cfn.org.br/application/enutri/consulta-cadastro-remoto>

Protocolo	Nome Completo	CPF	Data de Cadastro
#6084	MARIANA SANTIN POLETTO	XXXXXXXXXX	09/12/2020 06:25:15
CRN	Inscrição	Situação	Observações do CRN
CRN-3	37524	Aprovação Deferida	

Métodos de avaliação de composição corporal

Não incluso na consulta:

Você pode agendar com a nutricionista Isabella Rengel pelo telefone ou whatsapp: (11) 96614-5460. Ela já trabalhou comigo e seguimos o mesmo procedimento para realizar as medidas.

- medidas de circunferências
- peso
- altura
- pregas cutâneas e composição corporal com adipômetro

Metodologias que você mesmo pode utilizar:

- Algumas pessoas questionam sobre a necessidade ou prejuízo de não poder realizar as medidas para fazer o acompanhamento nutricional. A verdade é que isso sempre foi algo opcional.

Muitas das queixas de saúde como problemas digestivos, insônia, pele, doenças autoimunes e até mesmo ajustes na alimentação, transição para alimentação vegana, entre outros, não necessitam de medidas para terem sua evolução avaliada, nem pelo nutricionista nem pelo paciente.

O próprio paciente pode acompanhar sua evolução e compartilhar comigo através de medidas, fotos, roupas, performance esportiva e melhora dos sintomas e exames.

Pessoas que moram no exterior – dúvidas mais comuns

Não posso solicitar exames nem prescrever manipulados em outros países, pois meu CRN é válido apenas no Brasil.

O que faço com pacientes que moram no exterior é enviar suplementos de sites como Amazon ou iHerb, de acordo com os objetivos/necessidades do paciente. Procuro sempre suplementos do país onde a pessoa está.

Quanto a exames, depende muito do que deve ser avaliado.

Tenho pacientes que passam em consulta com médicos e solicitam os exames que eu indico que façam; tenho pacientes que fazem exames particulares e existem exames que podem ser solicitados por qualquer pessoa, como exames de Microbiota, Avaliação do sistema digestivo e Exames Hormonais.

Envio do plano alimentar

Em média, **em 5 dias úteis**, envio um plano alimentar *personalizado* para sua rotina e necessidades que verifiquei. Demora um pouco pois **não faço dieta pronta**, eu monto uma dieta inteira somente para você.

ATENÇÃO ESPECIAL

Peço por favor, para evitar:

- Utilizar o WhatsApp como forma de ACOMPANHAMENTO após consulta e encontro. Isso prejudica somente você. Ficar trocando informações “picadas” ao longo dos dias faz com que eu perca a linha de raciocínio estabelecida na sua consulta e não saiba mais o que foi feito, me perca nos exames e informações. Preciso anotar tudo que é feito e investigado na sua ficha de anamnese. ***Para isso que existe o encontro:*** para alinharmos juntos os próximos passos, avaliarmos exames, alterarmos suplementação. Por esta razão que ele tem um custo baixo e pode ser agendado quantas vezes você quiser, pois ele é sua forma de acompanhamento.

O WhatsApp é uma ferramenta de uso pessoal e deve ser usado para dúvidas emergenciais e não para acompanhamento.

- Tirar dúvidas por redes sociais como instagram ou facebook, pois preciso estar com seu plano alimentar e ficha de anamnese em mãos para ajudá-lo da maneira mais precisa possível.

Um abraço,

Nutricionista Mariana Poletto