

# DIETBOX

e-magazine

Setembro 2021  
| Edição 02





**Nesta edição**

**Dietbox nas redes**



# Defenda aquilo que você ama

Ser nutricionista é tão bom que todo mundo pensa que é. Provavelmente você já deve ter escutado essa frase, não é? Mas nós estamos aqui pra defender nosso trabalho sempre que for preciso. Nutrição é com nutricionista, e sempre deve ser.

Médicos, psicólogos, fisioterapeutas, dentistas, educadores físicos, nutricionistas, enfim, uma gama enorme de profissões incríveis onde cada uma possui suas atribuições e delimitações - num cenário perfeito - mas sabemos que normalmente não é sempre que isso ocorre, principalmente na Nutrição.

Médicos que prescrevem dietas, blogueiras que compartilham e incentivam “estilos de vida” totalmente inapropriados, coaches que se intitam líderes de emagrecimento... muitos deles vêm tentando ganhar força em cima do trabalho que é privativo do Nutricionista. E é claro que o contrário também pode ocorrer. Existem nutricionistas que, infelizmente, se sentem à vontade para interferir acerca de medicamentos e treinamento físico.

Você pode até pensar “isso está tão comum que não vale a pena se desgastar com isso”, mas a verdade é que essas ocorrências não deveriam ser um desgaste. Não deveríamos precisar nos preocupar com pessoas tentando tomar conta da nossa profissão. Pessoas essas que, sem nenhum conhecimento, espalham informações que lutamos tanto para desmistificar e ensinar. Porém, de nada adianta cruzarmos os braços e lamentar. Precisamos fazer diferente: empoderar mais nutricionistas para que a gente consiga dominar essa ciência que é da nossa competência! Que tal?

Vamos nos posicionar com firmeza, debater com respeito e sem medo do julgamento, denunciar aos órgãos competentes quando for necessário e valorizar, acima de tudo, o trabalho de outros colegas e profissionais? Temos certeza de que a nossa união é a chave para fortalecer a Nutrição e mostrar que esse espaço é unicamente nosso. Juntos seremos sempre mais fortes!



**Júlia Canabarro**

*Nutricionista da Dietbox*

Nutricionista formada pela UFPel (2019), pós graduada em Nutrição Esportiva pelo IPGS e capacitada em Nutrição Hospitalar pelo HCPA.

Realiza atendimentos nutricionais voltados ao emagrecimento e prática esportiva e trabalha na área de Customer Experience na empresa Dietbox.

Acompanhe Júlia no LinkedIn

 Júlia Canabarro





# Dietbox Academy

A área de cursos e materiais educativos do Dietbox



No dia do nutri, inauguramos uma novidade super importante para o nosso time. O Dietbox Academy, já conferiu tudinho por lá?

Cursos • Lâminas • Ebooks • Lives • Artigos científicos e muito mais!

Tudo isso, disponível gratuitamente para os assinantes no Dietbox. Acesse e comece seus estudos hoje mesmo!

[academy.dietbox.me](https://academy.dietbox.me)



# Novidades do mundo da Nutrição

*Quer ficar por dentro dos principais acontecimentos no mercado de Nutrição? Preparamos uma curadoria de notícias, cursos, artigos, publicações e outros materiais que merecem destaque.*

## Ministério da Saúde lança campanha de prevenção à obesidade infantil

O Ministério da Saúde (MS) lançou uma campanha de prevenção à obesidade infantil, com o lema: “Vamos prevenir a obesidade infantil: 1,2,3 e já!”. A ação reforça a necessidade de incentivar crianças a adotarem uma alimentação saudável aliada à prática de atividades físicas. A pasta tem como objetivo, investir na melhoria da saúde e da nutrição das crianças, apoiando os municípios no planejamento, implementação e monitoramento de ações na Atenção Primária à Saúde.

Para acessar a versão preliminar da Estratégia de Prevenção e Atenção à Obesidade Infantil (Proteja), [clique aqui](#).



## UNA-SUS: inscrições abertas para o curso Preceptorial na Atenção Primária à Saúde

Já estão abertas as inscrições para o curso de capacitação sobre Preceptorial na Atenção Primária à Saúde, desenvolvido pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre (UFCSPA), instituição integrante da Rede UNA-SUS. As matrículas podem ser realizadas, pelo link até o dia 1º de dezembro deste ano.

Para saber mais sobre esse e outros cursos UNA-SUS, acesse: [www.unasus.gov.br/cursos](http://www.unasus.gov.br/cursos)



# Cursos para nutricionistas: quais as melhores opções?

Investir em estudo e na formação é uma missão contínua do nutricionista, principalmente para quem busca sucesso e destaque como profissional. E os cursos para nutricionistas presentes hoje no mercado podem ser uma das maneiras de alcançar crescimento na carreira. Afinal de contas, a concorrência é grande, o mercado voltado para a saúde não para de crescer e o fato é que há sempre novidades na área, novas tecnologias e ferramentas.

## Cursos para nutricionista: como escolher?

Tudo depende do seu objetivo. Existem os cursos de pós-graduação, feitos após se formar como nutricionistas, como as especializações e MBAS, como as formações mais voltadas pra carreira acadêmica, como mestrado, doutorado e etc.

Existem também opções de cursos de menor duração, ideais para se especializar em áreas específicas, e fazer atualizações rápidas voltadas ao dia a dia e prática no trabalho.

Os cursos de atualização profissional para

nutricionistas são mais dinâmicos do que os cursos tradicionais de pós-graduação ou mestrado. Por serem cursos livres, podem ser realizados ainda durante a graduação, logo após o seu término e ao longo de toda a carreira profissional.

E as opções são bastante amplas. Esse tipo de curso é mais indicado para quem quer adentrar em um novo tema, tecnologia ou área da nutrição. Serve para nortear os estudos, descobrir novas abordagens e preencher lacunas importantes na formação. Por isso, são cada vez mais procurados por estudantes, recém formados e profissionais consolidados.

## **Cursos para nutricionista voltados para área técnica**

Dentre os cursos mais curtos, existem aqueles voltados para diversas áreas dentro da nutrição, como gerontologia, materno infantil, nutrição esportiva, bariátrica, suplementação, nutrição estética e por aí em diante. São opções mais direcionadas para conhecimentos exclusivos da nutrição ou multidisciplinares que agregam novas informações àquilo que o profissional já domina. São alternativas interessantes para quem quer descobrir um nicho, atualizar conteúdo ou até mesmo experimentar um pouco mais sobre um segmento antes de investir num curso de longa duração.

## **Cursos para nutricionista voltados para o mercado**

Há também aqueles mais voltados para um conteúdo que não se aprende na faculdade, mas que é exigido pelo mercado, como empreendedorismo, gestão do consultório, domínio de ferramentas e tecnologia (como os softwares de nutrição), marketing e divulgação, entre outros.

Geralmente, esses estudos têm um viés bastante prático, bastante voltado para negócios na área de nutrição.

## **Cursos para nutricionistas do Dietbox Academy:**

Como um profissional antenado, com certeza você já deve ter ouvido falar do Dietbox, o maior software de nutrição do Brasil. Como

uma plataforma completa, além das funcionalidades para cálculos dos planos alimentares, aplicativo para o nutricionista e o paciente, e as ferramentas de gestão do consultório, agora também os assinantes têm acesso ao Dietbox Academy – uma plataforma de cursos e materiais educativos.

**No Academy, você encontra tanto conteúdos voltados para o mercado quando aqueles mais específicos da área de Nutrição. Confira dois dos nossos cursos mais assistidos:**

### **Como potencializar os resultados do consultório de Nutrição**

Como se sabe, o atendimento nutricional vai muito além de fazer planos alimentares personalizados. Num cenário tão competitivo, e que exige que o nutricionista seja um profissional completo com conhecimentos muito mais amplos que o conteúdo técnico da área de Nutrição, a tecnologia se mostra uma das principais aliadas para se destacar no mercado e poder entregar um atendimento de excelência.

No curso “Como potencializar os resultados do consultório de nutrição”, você terá acesso a uma visão panorâmica de como o trabalho pode ser aprimorado de ponta a ponta. Desde o primeiro contato com o paciente à fidelização, além de outros pilares importantes, como a gestão financeira e visão empreendedora.

Prepare-se para otimizar seu tempo, aumentar o valor agregado dos seus serviços e atingir melhores resultados no seu consultório.



## **Nutrição Funcional na modulação da imunidade e inflamação**

Com a crescente demanda pela melhora da resposta imunológica e redução da inflamação, especialmente no contexto de pandemia que vivemos atualmente, a nutrição funcional ganhou visibilidade por apresentar-se como uma linha de tratamento interessante para proporcionar saúde aos indivíduos.

Este curso trará informações atuais extraídas de publicações científicas a respeito da temática imunidade, resposta inflamatória e nutrição. Além do conteúdo teórico, será discutida

a aplicabilidade de cada abordagem nutricional na prática clínica.

Neste contexto, este curso tem como objetivo apresentar ao profissional nutricionista o papel da nutrição funcional na modulação da imunidade e inflamação, direcionando a prescrição nutricional e/ou suplementar de acordo com as particularidades de cada situação de saúde apresentada.

Além dos cursos, no Dietbox Academy você conta com acesso a lâminas educativas, artigos, ebooks, materiais de apoios, lives e muito mais.

# Conteúdos que você não pode perder



*A gente sabe, é difícil acompanhar tudo que rola na internet. Todo dia tem coisa nova e muito bacana surgindo. Por isso, elencamos a seguir alguns dos links mais legais dos últimos tempos. Espia só:*

## Podcasts

### Bom dia, Obvious

#### #107/ Por que as dietas não funcionam, com Sophie Deram

Dieta, no significado original da palavra, tem origem do grego “díaitē”, que significa “modo de vida”. Mas ao longo dos anos o que deveria ser um estilo de vida, virou sinônimo de restrição e para muitas também de frustração. O terrorismo nutricional e a obsessão com a magreza esconde que o equilíbrio do corpo vai muito além de calorias ou IMC. É sobre fazer as pazes com a comida, com o corpo e não permitir que a vida gire em torno do que vamos comer. Neste episódio, Marcela Ceribelli, CEO e diretora criativa na Obvious, recebe Dr Sophie Deram, nutricionista e autora do best seller “O Peso das Dietas”.

Disponível no [Spotify](#).

### Quatro cinco um

#### #32 - Empanada com farofa

A chef Paola Carosella e Carlos Monteiro – autor do Guia Alimentar para a População Brasileira – conversam sobre comida de verdade e ultraprocessada, políticas públicas e gestos individuais para uma alimentação saudável, gostosa, afetiva e socialmente justa. Contém spoilers da ceia de Natal (e sobre o que eles guardam na geladeira).

Disponível no [Spotify](#).

## Lives na Dietbox

### Com o nutricionista Fabrício Degrandis

Em comemoração ao dia do profissional de educação física (01/09) chamamos para a conversa quem, assim como a gente, também ajuda a deixar o mundo mais saudável.

Por isso, rolou live aqui na Dietbox! Convidamos o nutricionista e também profissional de educação física Fabrício Degrandis para nos ajudar a abordar o tema: nutricionista e profissional de educação física – como a atuação desses dois profissionais deve ser complementar?

[Veja a live completa!](#)

### Com a nutricionista Juliana Gonçalves

Setembro amarelo é tempo de abrir espaço pra se aprofundar num assunto muito importante: a saúde mental. Para nos ajudar a abordar o tema, convidamos a nutricionista professora do IPGS, Juliana Gonçalves.

A Juliana é professora, palestrante e autora do Manual de Prescrição de Fitoterápicos pelo Nutricionista. Na live, iremos abordar como a nutrição e fitoterapia podem auxiliar nos casos de distúrbios emocionais, como a ansiedade, que pode levar ao surgimento de outras queixas, como o estresse, depressão e a insônia.

[Siga-nos no Instagram para não perder!](#)

## Livro



### Fazendo as pazes com o corpo

Autora: Daiana Garbin

“A insatisfação com o corpo é muito comum. E, especialmente no caso das mulheres, é incentivada pelo mercado, pela mídia e até pelas próprias mulheres. Daiana resolveu falar sobre isso. E aí você pensa: Uau, que legal, ela está curada e vai me ensinar a me curar! Não. Ela vai oferecer algo muito melhor: a verdade.” – do prefácio de Tiago Leifert

Neste livro, Daiana revela o longo caminho que percorreu para aprender a ficar em paz com seu corpo e com a comida – os altos e baixos, o que deu certo e o que deu errado, as vezes que quis desistir e o momento em que percebeu que existia uma saída.

# Ei, nutri!

Não tem dancinha ainda, mas tem conteúdo bacana te esperando por lá





# Receita do mês

## Salada de lentilha

### Ingredientes:

- Um copo de azeitona preta (66g)
- Uma cebola roxa (70g)
- Uma cenoura crua (120g)
- Uma xícara de lentilhas (192 g)
- Suco de um limão (30 ml)
- 2 tomates (124 g)



### Modo de preparo:

Em uma vasilha, coloque a lentilha e deixe de molho por 12 horas. Posteriormente, escorra e “lave” a lentilha em água corrente. Em uma panela com água fervente, com uma colher rasa de sal, adicione a cenoura picada e deixe cozinhar por cerca de 2 minutos. Em seguida adicione a lentilha escorrida e deixe cozinhar por mais 3 minutos ou até que fique um pouco mais macia. Escorra o conteúdo da panela e transfira para uma vasilha. Adicione a cebola roxa picada, os tomates (de preferência sem sementes), as azeitonas picadas e salsinha, cebolinha e hortelã. Por fim, tempere com uma pitada de sal, o suco de limão e azeite de oliva.

**Obs:** fica melhor levar à geladeira antes de servir!

## Nutri, tem uma receita bacana?

Poste nas redes sociais usando [#receitanodietbox](#). Diversas delas são repostadas nos [Guides da Dietbox no Instagram](#), selecionadas para publicação em ebooks e também cadastradas na área de receitas do software com o crédito dos nutricionistas para que outros profissionais e pacientes de todo o país possam utilizar.

Quer dar uma espiadinha? Confira as centenas de publicações: [#receitanodietbox](#)



# Dúvidas do mês

Veja, a seguir, a resposta para as perguntas que mais apareceram em nossos canais de atendimento:

## Tenho um caso clínico difícil no consultório, como pedir ajuda pro #timedietbox?

Para participar da [Comunidade Dietbox](#) você precisa entrar na Comunidade e **fazer um cadastro rápido**.

Mesmo que você já seja assinante do Dietbox, precisará cadastrar e-mail e senha novamente, pois é um login diferente.

Basta clicar em **'Nova Publicação' > Cadastre-se > Preencher nome completo e e-mail > Ir até a caixa de entrada do seu e-mail e confirmar o cadastro para criar uma senha!**

E pronto, já poderá participar, tanto publicando seu caso como auxiliando outros colegas de profissão :)

## Como fazer um plano alimentar para diferentes dias da semana?

Muitos nutris têm uma dúvida em comum: Não quero que o meu paciente coma a mesma coisa todos os dias! Como fazer planos diferentes para ele? Calma que aqui no Dietbox tudo é possível!

Ao fazer o plano alimentar, na barra superior ao plano há um pequeno menu escrito "dias da semana". Ali, você poderá clicar em "editar" e selecionar o dia da semana que quiser aquele plano vigente. Para os demais dias, basta clicar novamente em "adicionar" > plano alimentar. Assim, você pode ir editando dia por dia destes planos para seu paciente, tornando o acompanhamento dinâmico e variado!

**VEJA O TUTORIAL COMPLETO COM OS PRINTS DAS TELAS**

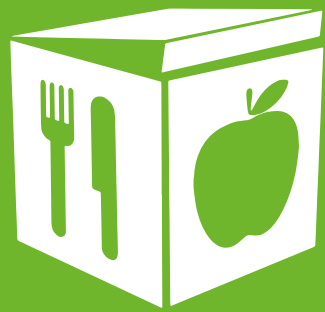
Se tiver alguma dúvida, entre em contato com o nosso time de especialistas!

 Financeiro: [financeiro@dietbox.me](mailto:financeiro@dietbox.me)

 Suporte: [suporte@dietbox.me](mailto:suporte@dietbox.me)

 Tutoriais e treinamentos: [Dietbox Software de Nutrição - YouTube](#)

 Guia com as principais dúvidas: [Dietbox \(zendesk.com\)](#)



Dietbox