

DIETBOX

E-MAGAZINE



Especial

DietboxON

Junho de 2022 | Edição 04
Especial *Dietbox On*

Índice

02 Introdução

03 Dietbox Academy

04 Novidades Dietbox

05 Novidades do mundo da nutrição

07 Dietbox On – entrevista com Claudia Kirst

10 Leitura em dia

14 Receitinhas da edição - Creme de brócolis e couve-flor e Bolinho de pinhão

16 Dúvida da edição

17 Cursos online de nutrição: como escolher o seu

20 Como usar metas na Nutrição

23 Dietbox nas redes sociais





O Dietbox tá on!

É com muita alegria que podemos vir aqui falar que realizamos a segunda edição do nosso evento Dietbox On. O primeiro, sem sombra de dúvidas, foi um sucesso! E isso só impulsionou nossa equipe para que a gente pudesse pôr as mãos à obra e fazer uma nova edição, esta, com três dias de duração. Foi gratificante ver o quanto cada palestra contribuiu para a disseminação de conhecimento na nossa comunidade de nutricionistas e ali vimos que não podíamos parar. Mais uma vez, fomos atrás de profissionais que são apaixonados pelo que fazem e que compactuam com nosso propósito: enriquecer o mercado da Nutrição com conhecimento de qualidade.



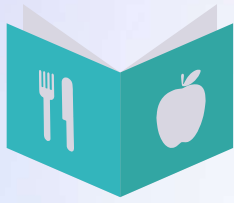
Júlia Canabarro

Nutricionista da Dietbox

Contamos com o engajamento de 12 profissionais que dedicaram seu tempo para produzir um conteúdo especialmente para o Dietbox. E o conteúdo estava incrível! Tentamos abranger áreas diferentes para que todas as especialidades pudessem ser contempladas, e conseguimos.

Também foi lindo de ver o quanto nossa equipe se empenhou pra fazer tudo acontecer. Desde a escolha dos nossos palestrantes, organização do roteiro e a gravação concentrou-se somente conosco. Cada um arquitetou uma parte dessa obra e saiu ainda melhor que o esperado!

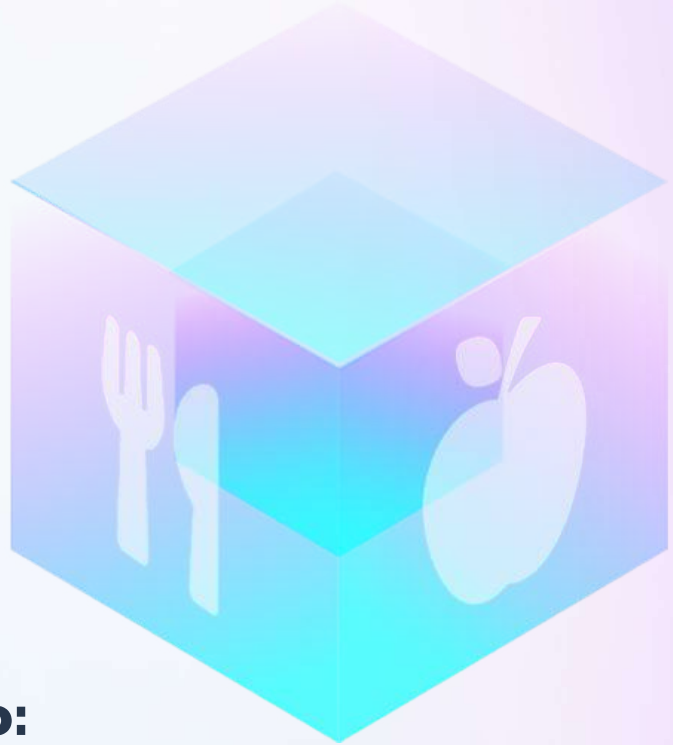
E é claro que as nutricionistas do Dietbox não ficaram de fora: eu e a Bettina preparamos com muito carinho uma aula com algumas ferramentas para utilizar durante as consultas nutricionais, a fim de melhorar a adesão e engajamento dos pacientes. Foi muito bom poder compartilhar com vocês um pouquinho da nossa prática clínica para fazer cada um de vocês voar ainda mais alto.



Dietbox Academy

Quer ter acesso a todo o conteúdo do **Dietbox On**? É só acessar o **Dietbox Academy** e conferir as palestras na íntegra, além de ter acesso a cursos com certificados, lâminas e muito mais!

Acessar



Confira a programação:



Eric Slywitch
Exames Laboratoriais



Luiza Ferracini
Nutrição Comportamental e Atendimento Humanizado



Ivana Goulart
Transtornos Alimentares



Juliana Carvalho
Nutrição e Emagrecimento



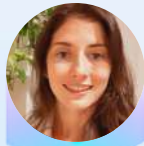
Drielly Viudes
Alimentos Funcionais na Prática Clínica do Nutricionista



Luana Friedrich
Nutrição Vegetariana para Praticantes de Atividade Física



Claudia Kirst
Marketing e Posicionamento na Nutrição



Cássia Medino Soares
Alimentação e Fertilidade



Gabriela Port
Nutrição na Saúde Intestinal e da Microbiota



Júlia e Bettina
Ferramentas para Consultas Nutricionais

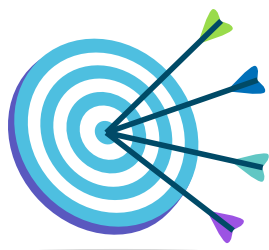


Luan Benigno Lisboa Souza
Metabolismo da frutose. Quando esse açúcar se torna um perigo real?

*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:



Metas:

Quer fidelizar seus pacientes e mantê-los engajados? Utilize a função de metas no Dietbox! Essa inovação oferece um verdadeiro diferencial para o acompanhamento nutricional e ajuda na criação de hábitos mais saudáveis.



Cursos com certificação:

Os cursos exclusivos do Dietbox Academy agora têm certificado. E há conteúdo novo te esperando:

Curso sobre Diabetes, feito em parceria com o nutricionista Fernando Lage

Curso O Passo a Passo para uma Consulta Nutricional, criado pelo time de nutricionistas da Dietbox



Integração com WhatsApp:

Mais uma inovação para aumentar a retenção e fidelização dos pacientes. Agora seus pacientes recebem notificação via WhatsApp e você diminui a desistência de consultas.



Nova área de casos clínicos:

Conte com a ajuda e o conhecimento do maior time de nutricionistas do Brasil. Dentro do Academy, os profissionais têm acesso a um espaço para tirar dúvidas e trocar ideia sobre seus casos clínicos.



Atualização nas Prescrições:

Além da nova funcionalidade de Prescrição Texto Livre, os assinantes têm à disposição 30 novas formulações fitoterápicas que já vêm prontinhas para usar.

Novidades do mundo da Nutrição



Campanha quer ampliar o uso do Guia Alimentar para a População Brasileira

A Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) lançou a campanha “Segue o Guia”, para promover o Guia Alimentar para a População Brasileira entre nutricionistas, especialmente para os que atuam na Atenção Primária à Saúde (APS). O objetivo central da ação é capacitar essas equipes que atuam no Sistema Único de Saúde (SUS) para implementar o Guia e incorporá-lo na rotina de trabalho, apresentando recomendações mais acessíveis para a população.

O movimento é uma parceria com a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS) e a Coordenação Geral de Alimentação e Nutrição do Ministério da Saúde (CGAN/MS). Oficinas, debates e orientações nas redes sociais da ASBRAN são algumas das ações previstas para orientar a compreensão do Guia Alimentar.

Para acessar o Guia Alimentar para a População Brasileira, [clique aqui](#).



FNDE pesquisa o perfil dos conselheiros de alimentação escolar

A Coordenação de Educação e Controle Social do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE) lançou uma pesquisa para traçar o perfil dos integrantes dos Conselhos de Alimentação Escolar (CAEs). O levantamento pretende aprimorar a comunicação entre o Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação (FNDE) e os conselheiros de alimentação escolar.

O objetivo principal da pesquisa é compreender o controle social do PNAE e assim, criar estratégias de visibilidade ao CAE para melhorar as condições de atuação dos conselheiros. O questionário deve ser preenchido pelos conselheiros da alimentação escolar até o dia 30 de junho. O conteúdo está disponível na plataforma FNDEForms

Posicionamento e uso estratégico

do branding para nutricionistas



Claúdia Kirst é uma das brilhantes profissionais que esteve no Dietbox On compartilhando seus conhecimentos e experiências. Em sua palestra e na entrevista exclusiva à Dietbox e- Magazine, a nutricionista nos conta um pouquinho mais sobre como utilizar a digitalização a seu favor:

Dietbox: Como nutricionista formada e atuante, em que momento você percebeu que se especializar na área de posicionamento e marketing era relevante para a carreira?

Claúdia Kirst: Comecei a trabalhar na área há cinco anos e no início eu busquei muitos cursos livres na área de marketing para ir resolvendo problemas do dia-a-dia. A grande maioria dos cursos mais aprofundados da área eram voltados ao mercado como um todo e não específicos para a área da saúde, então fui adaptando os conteúdos à realidade do Nutricionista. No momento em que eu comecei a atuar como consultora, tanto para instituições, quanto

para profissionais, senti a necessidade de formalizar esse conhecimento já adquirido por meio de um método acadêmico e mais conceitual e, que me desse a segurança de que eu realmente estava no caminho certo.

Dietbox: Para um profissional da Nutrição que hoje não faz nenhum trabalho específico voltado ao posicionamento, por onde você recomendaria dar o primeiro passo?

Claúdia Kirst: Nossa! Essa é a primeira pergunta que recebo em todas as minhas consultorias (tá, 90 % delas - risos). O primeiro passo, com toda certeza, é trabalhar o autoconhecimento. Essa etapa permite identificarmos habilidades e anseios pessoais que

irão nortear todo planejamento, seja de um serviço, como a consulta nutricional, ou até mesmo de um produto, como a criação de um curso ou de um e-book, por exemplo.

Dietbox: Quando você começou a adotar os princípios de posicionamento, qual foi a mudança que percebeu na sua carreira?

Claúdia Kirst: Parece que é conversa de vendedor, mas no momento em que eu entendi quem era a Claudia no universo da Nutrição e o que ela poderia fazer para ajudar ou sanar alguma dor de outro profissional, tudo fluiu. Eu consegui ter clareza. Essa clareza, com toda certeza, foi - e é - transmitida para o mercado e conseqüentemente, as pessoas começaram a me procurar como prestadora de serviço. Me sinto muito realizada por isso!

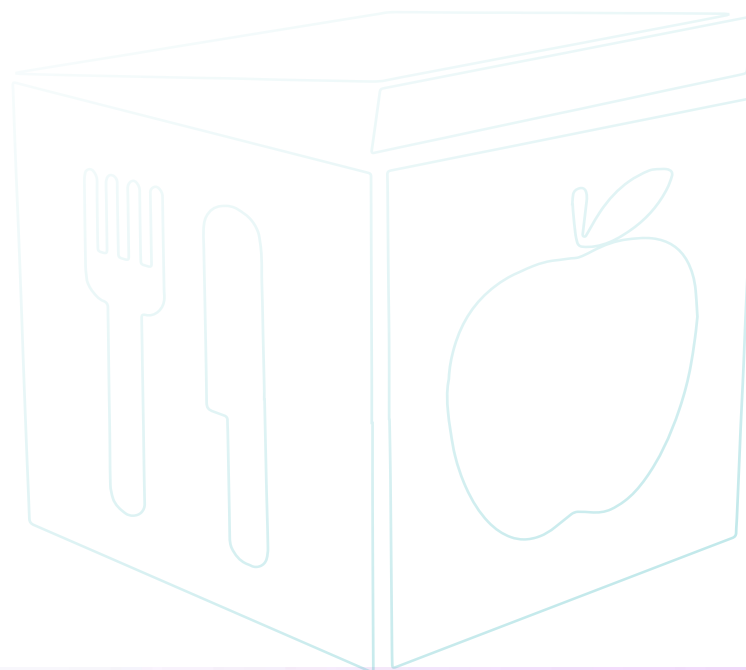
Dietbox: Muitos nutricionistas recém formados se sentem perdidos ao iniciarem no mercado de trabalho. Que erro comum os nutris cometem que poderia ser evitado?

Claúdia Kirst: Dentre as diversas questões que atrapalham o nosso desenvolvimento profissional no início da carreira, eu escolheria um erro comum: o medo das críticas. Por muito tempo também me vi assim, limitada à opinião e julgamento de colegas de profissão, familiares, amigos e até mesmo outros profissionais da área da saúde. Portanto, se você sofre com isso, uma dica básica, mas muito importante: "Você estu-

dou para isso, tem o conhecimento técnico e sabe das melhores referências para construir a sua conduta. Saiba muito bem quais são os seus objetivos e não deixe que comentários ou julgamentos impeçam você de trilhar uma carreira brilhante.

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

Claúdia Kirst: Claro! A leitura é uma das minhas paixões. Sempre procuro ler livros diferentes e que me tiram da caixa da Nutrição, para que eu realmente possa adaptar os conteúdos para a nossa área. A minha indicação da vez é "Marketing de Serviços: Pessoas, Tecnologia e Estratégia" da Editora Saraiva, na sua 8ª edição, esse livro fala muito sobre o processo de criação de um serviço, às suas características, precificação, ponto de venda e publicidade. Espero que gostem!

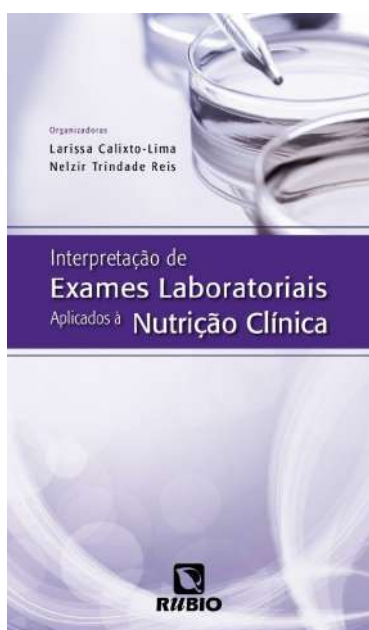


Cláudia Kirst é nutricionista, Pós-graduada em Nutrição Esportiva e Mestre em Ciências Médicas pela UFRGS. Especialização em Marketing e Branding pela PUCRS em andamento. É produtora de conteúdo e copywriter parceira da Faculdade iPGS. Atua como consultora de Marketing e Posicionamento, com foco em orientação de carreira e é Professora de cursos de pós-graduação na mesma área. Assista à palestra para entender como o posicionamento profissional é essencial para uma carreira de sucesso na Nutrição.



Quer aprofundar seus conhecimentos?

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



Exames laboratoriais

Interpretação de Exames Laboratoriais Aplicados à Nutrição Clínica

Em 20 capítulos, a obra *Interpretação de Exames Laboratoriais Aplicados à Nutrição Clínica* contempla desde aspectos básicos relevantes, como a avaliação hematológica e bioquímica do sangue, exames de urina e de fezes, até a avaliação e interpretação dos exames para fins diagnósticos e de acompanhamento de diversas enfermidades relacionadas à nutrição (desnutrição, déficit de vitaminas e minerais, alterações da função intestinal, alergias alimentares, anemias carenciais, diabetes melito e outras disfunções endócrinas, dislipidemias, bem como doenças pancreáticas, hepáticas e renais).

A solicitação e a interpretação dos exames estão embasadas na fisiopatologia, na classificação e nas diretrizes das especialidades médicas.



Nutrição e Emagrecimento

*Nutrição, dietética e boa cozinha:
Soluções criativas para restrições alimentares*

Nutrição e gastronomia fazem uma parceria para esclarecer que a alimentação saudável e a boa mesa também estão ao alcance de pessoas que sofrem com disfunções orgânicas, restrições ou alergias alimentares. A nutricionista Laura Sampaio enfoca os princípios da alimentação equilibrada e das dietas especiais para obesos, diabéticos, pessoas intolerantes a glúten, trigo e leite e derivados, explicando como controlar excessos em cada caso.

Já o chef de cozinha Harold Lethiais oferece sugestões de cardápios adaptados a essas dietas especiais devidamente calculados em seus nutrientes. O livro traz ainda um caderno das receitas do chef Lethiais.



Marketing e Posicionamento na Nutrição

*Ebook: Marketing Digital
para nutricionistas – Dietbox*

É inegável: os meios digitais são hoje a ferramenta de pesquisa que os usuários utilizam para encontrar as melhores soluções para os seus problemas, tirar dúvidas de forma rápida, informar-se, educar-se e também ter acesso a entretenimento. Muitas vezes, tudo isso se mistura.

Por isso ter uma presença online é fundamental para a saúde do seu negócio. É por meio dela que você não apenas se manterá relevante, mas também impulsionará o crescimento e se tornará uma referência no mercado.

[Baixe gratuitamente](#)

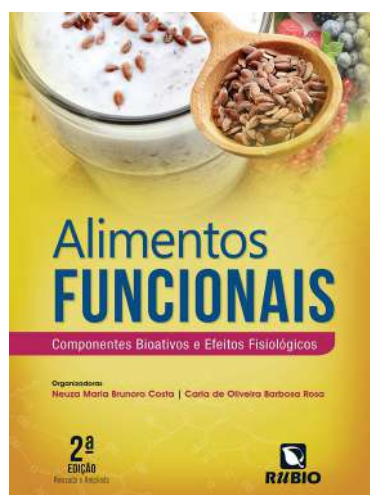


Nutrição Comportamental

Nutrição comportamental

Embora os temas nutrição e alimentação estejam cada vez mais em pauta, persiste uma visão restrita e dicotômica do “saudável e não saudável”, dos alimentos “bons ou ruins”, na qual o prazer em comer é muitas vezes associado à culpa. Esse contexto não promove a mudança de comportamento e não torna as pessoas mais saudáveis (como pode ser comprovado pelo aumento dos índices de doenças crônicas, transtornos alimentares e obesidade).

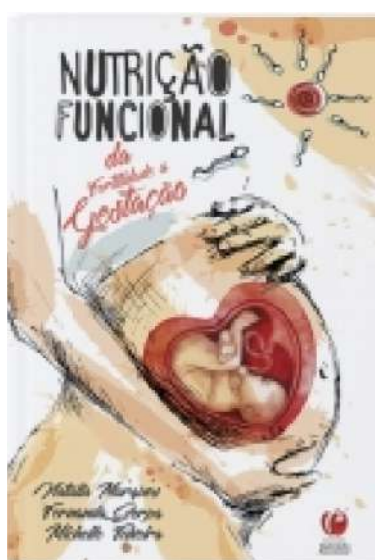
A Nutrição Comportamental propõe que a Nutrição possa ser praticada de maneira mais holística, humana, inclusiva; que o ser humano seja sempre mais importante que o corpo humano, que a comida seja sempre valorizada antes do nutriente.



Alimentos Funcionais

Alimentos Funcionais: Componentes Bioativos e Efeitos Fisiológicos

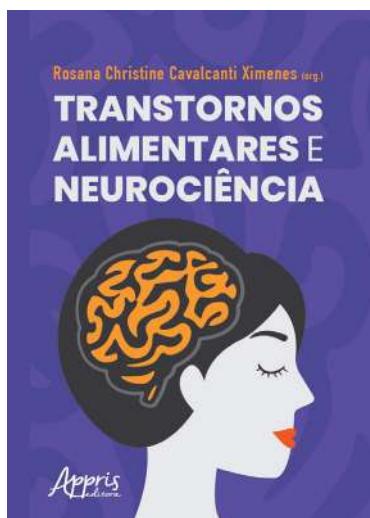
A primeira parte trata dos compostos bioativos; a segunda, de alguns alimentos com propriedades funcionais; e a terceira, do papel dos compostos bioativos e dos alimentos funcionais na redução do risco de algumas doenças crônicas. Na obra, os autores e coautores traduziram sua própria experiência e a literatura correlata de modo sintético e, ao mesmo tempo, aprofundado sobre os efeitos dos alimentos funcionais.



Fertilidade e Nutrição

Nutrição funcional: Da fertilidade à gestação

A obra procura auxiliar o profissional a encontrar estratégias nutricionais eficientes para melhorar a saúde de seus pacientes da fertilidade à gestação. Entre os tópicos abordados no livro, estão: fertilidade masculina, fertilidade feminina, embriologia humana e a Nutrição, ajustes fisiológicos da gestação, avaliação antropométrica na gestação, diabetes gestacional, e receitas.



Transtornos Alimentares

Transtornos alimentares e neurociência

Os transtornos alimentares são desvios no comportamento alimentar que podem levar aos extremos da obesidade ou da desnutrição severa. Apresentam a maior taxa de mortalidade entre os transtornos psiquiátricos. O livro *Transtornos alimentares e neurociência* apresenta parte dos resultados de pesquisas sobre o tema desenvolvidas pelo grupo “Comportamentos e Transtornos Alimentares”, registrado no Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq) em julho de 2011, em parceria com pesquisadores colaboradores de instituições brasileiras.

O objetivo do livro é trazer a discussão e a reflexão de diversos aspectos ligados aos transtornos alimentares, além das principais contribuições da neurociência na compreensão de sua etiologia, comorbidades e complicações clínicas.



Nutrição Vegetariana para Praticantes de Atividade Física

Alimentação vegetariana para a prática de esportes: Mais de 100 deliciosas receitas para uma vida ativa

Nutricionista esportiva internacionalmente reconhecida, Anita Bean explica neste livro que - ao contrário da crença popular - é possível ter sucesso no esporte, ou em qualquer atividade física, com uma dieta vegetariana. E mostra ainda quais alimentos consumir, como colocar a dieta vegetariana em prática e quais são as armadilhas mais comuns de tal dieta.

Este livro reúne mais de 100 receitas de café da manhã, pratos principais, sopas, saladas, sobremesas, lanches, vitaminas e shakes - todas elaboradas para atender as necessidades de atletas, pessoas ativas e até mesmo daquelas que tenham interesse em reduzir o consumo de carne. Repletas de ingredientes nutritivos e frescos, as receitas de Bean oferecem a combinação perfeita de nutrientes para o leitor obter alto desempenho, ganhar músculos de forma consistente e alcançar seus objetivos com o esporte sem comer carne. E o melhor: todas as receitas são incrivelmente fáceis de fazer, exigem habilidades mínimas de cozinha e têm um sabor incrível!

Receitinhas do mês #vegetarianas



Ingredientes:

- 300 g de brócolis
- 300 g de couve-flor
- 160 g de batata ralada
- 1 xícara (chá) de água
- 40 g de cebola picada
- 3 xícaras (chá) de leite
- 1 pitada de noz-moscada
- sal e pimenta-do-reino moída na hora a gosto

Creme de brócolis e couve-flor

Modo de preparo:

- Higienize os brócolis e a couve-flor e corte-os em pedaços pequenos.
- Coloque todos os ingredientes numa panela e leve ao fogo baixo por 30 minutos – ou até que os legumes estejam macios.
- Transfira os legumes e o caldo para um liquidificador.
- Bata até obter um creme homogêneo.
- Volte o creme para a panela, ajuste o sal e adicione mais água se preferir.
- Deixe aquecer bem e sirva a seguir.

Bolinho de pinhão

Ingredientes do bolinho:

- ➔ 2 colheres (sopa) de manteiga
- ➔ 1/2 cebola picada
- ➔ 300g de carne moída
- ➔ 2 xícaras (chá) de pinhão cozido e picado
- ➔ Sal e cheiro-verde picado a gosto
- ➔ 1 xícara (chá) de leite
- ➔ 1 xícara (chá) de farinha de trigo integral
- ➔ Farinha de trigo para empanar

Ingredientes do molho:

- ➔ 1/2 cebola picada
- ➔ 1 xícara (chá) de pickles picado
- ➔ Suco de 1 limão
- ➔ 2 colheres (sopa) de azeite
- ➔ 2 colheres (sopa) de mostarda
- ➔ 1 xícara (chá) de creme de ricota
- ➔ Sal e pimenta-do-reino a gosto

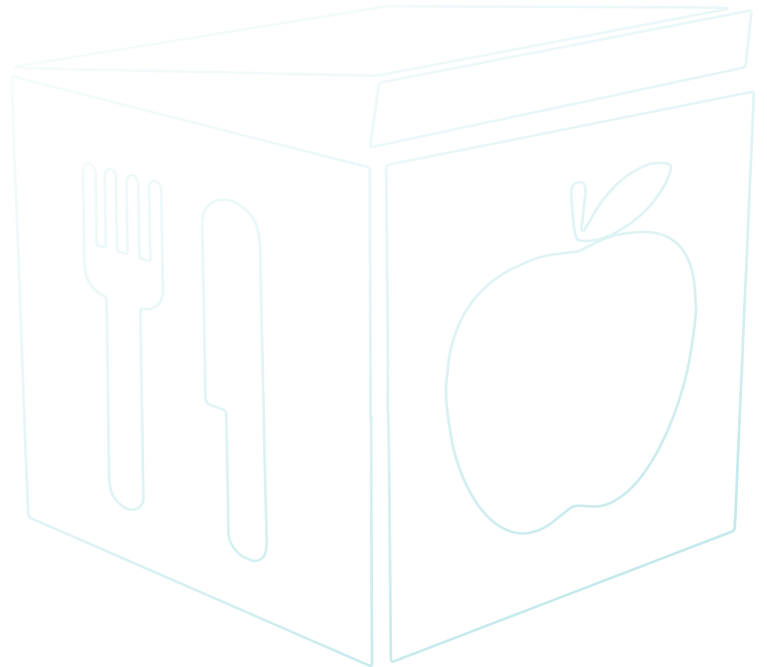
Modo de preparo:

- ➔ Para o molho, junte no liquidificador a cebola, o pickles, o suco de limão, o azeite, a mostarda, o creme de ricota, sal e pimenta e bata até ficar homogêneo. Transfira para uma molheira e reserve.
- ➔ Aqueça uma panela, adicione a manteiga e frite a cebola até murchar.
- ➔ Adicione a carne e doure por 3 minutos.
- ➔ Acrescente o pinhão, sal e cheiro verde e refogue por mais 3 minutos.
- ➔ Acrescente o leite e deixe ferver. Em seguida, junte a farinha e misture até engrossar.
- ➔ Deixe amornar e leve à geladeira por 1 hora.
- ➔ Retire, modele em bolinhas e passe pela farinha de trigo.
- ➔ Leve ao forno ou airfryer até dourar. | Sirva com o molho!



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





Dúvida da edição

“Como fazer o cálculo de gastos energéticos da forma correta no Dietbox?”

Para obtermos o GET do paciente é necessário: TMB (taxa metabólica basal) x NA (nível atividade). Ou seja, o Gasto Energético Total considerando os gastos com atividades físicas devem englobar: $TMB \times NA + METs$ (gasto com atividade física específica).

Para fazer o cálculo correto, dessa forma, basta adicionar o nível de atividade sedentário (coeficiente 1), e adicionar posteriormente os gastos com a atividade física.



Cursos online de nutrição: como escolher o seu

Na área da nutrição, o profissional precisa estar em constante estado de aprendizado e atualização. E se você é um nutricionista que gosta de estudar e está sempre de olho nas novidades do mercado, com certeza já deve ter visto milhares de cursos online de nutrição por aí, não é?

E isso tem um lado ótimo: assim, um maior número de pessoas pode ter acesso a estudos, teorias, diferentes abordagens, pesquisas e conhecimentos. Isso aumenta a maturidade da classe como um todo. Mas, por outro lado, essa grande procura abre espaço pra que pessoas e instituições com pouco conhecimento disponibilizem um conteúdo somente com o intuito de ganhar dinheiro.

Nesse cenário, os cursos EAD (ensino à distância) surgem como uma ótima alternativa para a capacitação e qualificação dos nutricionistas. Basta ficar atento à credibilidade de quem está oferecendo os cursos e aproveitar todos os benefícios dessa modalidade.

Vantagens dos cursos online de nutrição:

Confira alguns motivos pelos quais esse tipo de curso pode ser uma boa pedida pra sua rotina:

➔ Flexibilidade de horários e agenda

Pra quem tem uma rotina agitada como o nutricionista, poder montar seu próprio horário de estudos é um grande benefício. Assim, você pode acessar o conteúdo do curso escolhido na hora de preferir, encaixando na sua agenda. Afinal de conta, as plataformas costumam funcionar 24 horas por dia, diferente do que acontece no ensino tradicional, onde há grade e horários fixos. Com isso, você pode ajustar os estudos à sua rotina e não o contrário, reservando um momento que for mais conveniente ou produtivo.

➔ Comodidade e acessibilidade

Por serem online, os cursos são disponibilizados em plataformas de fácil acesso. Você pode acessar o material de qualquer lugar com acesso à internet no seu smartphone, tablet ou notebook, podendo estudar do conforto da sua casa, do consultório, ou até mesmo um café. Assim, você fica mais confortável para estudar, inclusive melhorando seu rendimento.

➔ Otimização do tempo

Quem é que não está cansado de perder horas no trânsito, se deslocando de casa pro trabalho e do trabalho pro local de estudos? Felizmente esse problema não existe ao optar por um curso online. Esse tempo poupado no deslocamento pode ser aproveitado para se dedicar melhor aos estudos e outras tarefas importantes do seu dia a dia. Não é muito melhor?

→ **Aprendizado facilitado**

Nem sempre é possível comparecer a todas as aulas presencialmente. E ninguém está livre de imprevistos. Há situações em que o entendimento fica prejudicado por perder a aula – ainda mais se não houver reposição. Quando se fala de cursos online de nutrição, isso não acontece. Você não perde aulas, tem a possibilidade de interação com os participantes do fórum, e ainda conta com a alternativa de pausar, voltar a reassistir algo que você não entendeu – tudo, no seu ritmo.

→ **Ótimo custo/benefício**

Em geral, são opções mais acessíveis que os presenciais, oferecendo um ótimo custo-benefício. Há também a possibilidade de aprendizagem com os melhores professores das áreas, de diversas regiões do país e do mundo. Assim, algo que seria impossível por questões de distância, como cursos um curso no exterior, pode ser feito da comodidade do seu sofá, por valores bem mais atrativos.

Que tipos de cursos de nutrição que se pode fazer online?

Antes de mais nada, é preciso conhecer algumas regras:

Se você não tem graduação, nem registro Cadastro Nacional de Nutricionista do CFN, não poderá fazer um curso online de nutrição com a intenção de atuar como nutricionista. Afinal de contas, isso seria um exercício ilegal da profissão.

Com isso em mente, vamos às possibilidades que os cursos online oferecem:

Graduação em nutrição online:

É uma novidade recentes no mercado educacional brasileiro, acelerada pela pandemia. Cursar Nutrição à distância é possível por meio de um bacharelado com quatro anos de duração e, por enquanto, está disponível em apenas algumas faculdades pelo país.

Tá, mas como ficam as atividades práticas nesse cenário de distanciamento social? Na verdade, a maioria dos cursos que até mesmo eram 100% presenciais tiveram que migrar pra um formato semipresencial. Assim, pelo menos uma parte dos conteúdos, sobretudo aqueles mais teóricos, pode ser feita à distância. Já as disciplinas mais práticas acontecem de forma presencial nas unidades da instituição que oferece o curso.

Pós/especialização em nutrição:

Depois de conquistar o tão sonhado diploma de nutricionista, chegou a hora de encontrar um nicho e se especializar naquela área que faz seus olhos brilharem.

Basicamente, podemos dividir os cursos de especialização em Nutrição em dois grandes grupos:

- As pós-graduações focadas na abordagem.

São aquelas que vão ensinar o profissional na forma de abordar um paciente, e não tratar um tema ou nicho específico. Alguns exemplos são: Nutrição Comportamental, Nutrição Funcional e Ortomolecular.

- As pós-graduações focadas em nichos específicos

Nesse caso, estamos falando não na abordagem, mas sim na forma de atuação. São aqueles nichos se vê na graduação de forma muito superficial. Esses seriam os cursos para se especializar e se aprofundar numa dessas vertentes. São exemplos bem populares: Esportiva, Emagrecimento, Vegetarianismo, Materno-infantil, Estética, entre outras.

As opções são muitas. Mas não esqueça de garantir que o curso de especialização em nutrição online seja reconhecido pelo MEC, certo?

Outros formatos de cursos

Há também a opção de fazer um MBA. Geralmente essa modalidade é mais focada para gestão, ou seja, é indicada para o nutricionista que busca gerenciar uma equipe em um estabelecimento comercial, por exemplo, pode fazer um MBA em gestão de restaurantes veganos

Há ainda as opções voltadas para a área acadêmica, como um mestrado, doutorado e pós-doutorado.

Vale lembrar que as instituições têm autonomia para aceitar alunos de diversas graduações em seus cursos. Mas, em geral, um dos principais critérios utilizados é a proximidade da formação com a área da pós-graduação e a relevância do tema a ser desenvolvido durante o processo.

Cursos curtos de nutrição online:

Por fim, há também as opções de cursos de rápida duração. É possível classificá-los entre dois grandes grupos:

Cursos para nutricionista voltados para área técnica

São aqueles voltados para diversas áreas dentro da nutrição, como gerontologia, materno infantil, nutrição esportiva, bariátrica, suplementação, e por aí em diante. São opções mais direcionadas para conhecimentos exclusivos da nutrição e funcionam muito bem 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, eles costumam ter viés bem prático e são mais voltados pro mercado, como empreendedorismo, gestão do consultório, marketing, entre outros.

Cursos do Dietbox Academy

Na área de cursos e materiais educativos do Dietbox, os nutricionistas e estudantes de nutrição têm acesso a cursos de curta duração em diversas áreas de nutrição. E tudo isso já está incluso gratuitamente na assinatura do Dietbox – o maior e mais completo software de nutrição do Brasil.

Os cursos do Dietbox oferecem certificado de conclusão. Assim, os estudantes podem usá-los para validar suas horas complementares. Já os profissionais podem publicar seus certificados no LinkedIn, comprovar a conclusão dos seus estudos, postar nas redes sociais, ou fazer a impressão para exibição no consultório, mostrando aos pacientes o quanto investem em oferecer um serviço cada vez melhor.

Além dos cursos, na plataforma você conta com acesso a lâminas educativas, artigos, ebooks, materiais de apoios, lives e muito mais.

Como usar metas na nutrição para fidelizar pacientes

Um ponto muito esperado no acompanhamento nutricional é a obtenção de resultados, e por isso, estipular metas pode ser uma alternativa interessante para ir, aos poucos, se aproximando de grandes resultados com conquistas pequenas e gradativas. Dessa forma, estabelecer metas é quantificar algo que queremos alcançar, seja em determinado tempo ou determinada frequência, por exemplo. Junto a um profissional capacitado, fazer o acompanhamento de metas pode ser ainda melhor, afinal, o paciente terá apoio para prosseguir em frente ou melhorar o que for preciso ainda em tempo. E você, sabe a importância de utilizar as metas no seu consultório? Veja a seguir como usar metas na nutrição para fidelizar os pacientes:

→ Foco sempre ativo

Metas são excelentes para ajudar seu paciente a manter-se no foco. É importante que elas sejam conversadas em conjunto, para que não haja estranhamento ou dificuldade na realização das mesmas.

Uma rotina acelerada e até mesmo as dificuldades no trabalho ou dia a dia podem acabar desmotivando seu paciente, e até mesmo afastando ele dos seus objetivos. Por isso, ter metas traçadas e que sejam fáceis de serem executadas, pode facilitar muito a manter seu paciente engajado e focado para trazer resultados positivos na próxima consulta.

→ Estabelecer estratégias

Muitas vezes sabemos onde queremos chegar, mas não sabemos como. Por isso, as metas chegam para dar um norte para onde devemos seguir. Com isso, você poderá desenvolver estratégias junto ao seu paciente para que ele de fato concretize a meta.

Vamos supor que a meta do paciente seja beber 2 litros de água por dia. Pode parecer simples, mas ele precisará de disciplina e estratégia para saber como começar a inserir esse hábito na sua rotina. Você poderá dar todo esse passo a passo a ele, distribuindo copos de água ao longo do dia, com pequenas orientações, exemplo: Ao acordar, beba 1 copo de água de 200ml. Assim, ele terá o pontapé inicial de uma das medidas que ele deverá pôr em prática para atingir o objetivo macro.

→ Mudanças graduais e duradouras

Provavelmente você já deve ter escutado que nenhuma mudança brusca é adaptável, não é? E isso vale para o desenvolvimento pessoal do seu paciente também. Estabelecer pequenas metas pode ser muito mais saudável do que traçar grandes objetivos a curto prazo. Assim, gradativamente ele atingirá os pequenos objetivos para ir na sequência aos maiores, evitando frustrações ao longo do percurso.

➔ Usa as metas como motivador

Principalmente quando se trata de um plano alimentar qualitativo e se quer atingir alguns objetivos específicos (como um determinado peso ou taxa de gordura, por exemplo), muitos pacientes têm dificuldade em sentir que estão fazendo algum avanço.

Por isso, fatiar grandes objetivos em pequenas conquistas pode ser aquilo que faltava para que o paciente consiga ver sua evolução mesmo quando um determinado marco ainda parece distante. Use essa ferramenta a seu favor: o paciente não pode sair da consulta sem uma nova meta para atingir.

Usando metas SMART na nutrição

Para que o uso das metas na nutrição seja ainda mais efetivo, existem algumas maneiras de criar metas inteligentes – as metas SMART.

Esse tipo de meta é definido seguindo um padrão e com critérios específicos, que são facilmente lembrados usando a sigla SMART.

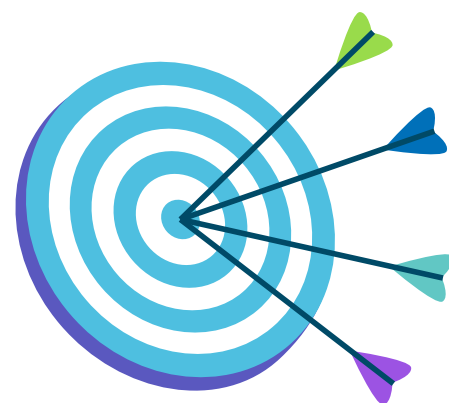
S – Specific (específico)

M – Measurable (mensurável)

A – Attainable (atingível)

R – Relevant (relevante)

T – Time based (temporal)



Quer ver um exemplo na nutrição?

➔ Manter o consumo de água em 2 litros diariamente nos próximos 30 dias;

- É específica, pois coloca um objetivo único a ser cumprido;
- É mensurável, pois estabelece um número, como os litros a serem consumidos;
- É atingível, para que o paciente se sinta capaz de realizá-la.
- É relevante, pois ajudará na saúde como um todo.
- É temporal, pois coloca uma linha de chegada a ser comemorada.

Esse tipo de meta vai ajudar muito mais a manter os pacientes motivados e focados a atingirem seus objetivos, pois são facilmente registráveis e memoráveis.

Outras dicas para usar metas na Nutrição

Além de basear seu acompanhamento nutricional em metas, existem outras dicas que podem ajudar a otimizar a criação desses "checkpoints" no seu consultório:

Seja um motivador: use cada meta como uma pequena conquista com algo a ser celebrado pelo paciente;

Use as metas como bússolas: não crie metas por criar, cada uma delas deve ajudar na conquista de um objetivo, seja a curto, médio ou longo prazo;

Trace metas graduais: comece pelo básico e por aquilo que pode ser iniciado hoje. Outra forma de priorizar, é iniciar por aquilo que envolve o melhor custo benefício entre esforço e resultado;

Alinhe expectativas com seu paciente: as metas precisam ser sempre realistas e pensadas em conjunto, para garantir uma melhor aderência;

Liberdade para replanejar: caso algo saia fora do pensado, não é motivo para desistir. Lembre-se de sempre contar com uma tolerância para ajustar a rota quando necessário.

Usando as metas do Dietbox

A principal vantagem de especificar metas e estabelecer prazos para realizá-las é ficar mais fácil manter o foco e observar sempre os resultados e o progresso ao longo da jornada.

No Dietbox, o profissional da Nutrição tem acesso à ferramenta ideal para aplicar metas e gamificação no seu consultório: as metas do Dietbox! Nela, você consegue criar metas ilimitadas e personalizadas de acordo com o objetivo de cada um dos pacientes, mantendo-os mais fidelizados, motivados e engajados.

Você cria as metas para cada paciente no seu software de nutrição e elas serão automaticamente registradas no app do paciente.

Assim, a cada meta alcançada, é só dar um "check" e acompanhar o progresso diariamente.

Agora que você já sabe algumas das inúmeras vantagens de utilizar as metas, já pensou ainda poder acompanhar de muito pertinho a evolução dos seus pacientes? O Dietbox te proporciona isso!



Quer ficar por dentro de todas as novidades do Dietbox?

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



