

Como é a minha consulta?

Contribuição de Adriana Bavagnoli Monaco

A consulta nutricional não tem exatamente a mesma dinâmica de uma consulta médica. O contato com o paciente é sempre fundamental para se estabelecer um vínculo terapêutico que permita a obtenção de mudanças dos hábitos alimentares. Além disto, a troca de informações com o cliente também é muito importante para o resultado que se deseja.

Aqui, descrevo como é a minha consulta.

/* */

PRIMEIRA ETAPA: as perguntas iniciais.

1. objetivo da consulta.
2. o histórico de vida em relação ao peso.
3. se este apresenta alguma doença diagnosticada por médico (ex: diabetes, hipertensão arterial sistêmica, artrose, dislipidemia, etc).
4. se este usa atualmente algum medicamento.
5. se já sofreu alguma cirurgia. Se positivo, qual e quando.
6. se já seguiu dieta. Se positivo, que dieta e recomendada por quem.

Observação: sempre é bom levar à consulta os resultados do último exame de sangue realizado.

SEGUNDA ETAPA: o hábito alimentar do paciente

Geralmente eu faço o recordatório alimentar do paciente. Para isso, pergunto o que o paciente costuma comer desde o momento em que acorda até a hora que vai dormir.

Se eu observar que o paciente não possui um hábito alimentar muito regular, oriento a fazer o registro alimentar de três dias (o paciente registra, em sua casa, da maneira mais precisa, todos os alimentos que ingeriu durante três dias não consecutivos incluindo um dia do final de semana).

TERCEIRA ETAPA: hábitos alimentares saudáveis

A partir da análise dos dados fornecidos pelas duas etapas da consulta, faço uma orientação qualitativa: explico que

hábitos devem ser modificados e o porquê dessa mudança. Além disso crio, junto com o paciente, estratégias para alcançar os bons hábitos alimentares.

QUARTA ETAPA: as medidas antropométricas. Realizo as seguintes medidas: : peso, altura, medida das pregas cutâneas e das circunferências de panturrilha, cintura, abdômen e quadril (o caso de cada paciente determinará que medidas serão necessárias para uma avaliação nutricional eficiente).

QUINTA ETAPA: o peso ideal. Faço a análise dos dados coletados na quarta etapa para verificar se o paciente está no peso ideal e se a sua constituição corporal está de acordo com o esperado para a idade e estado fisiológico. Se não estiver no seu peso ideal eu calculo um peso mais adequado para o paciente de acordo com a sua estrutura óssea, altura, idade e composição corporal.

SEXTA ETAPA: a necessidade calórica. A partir da idade, peso ideal, nível de atividade física, estado fisiológico (gravidez, por exemplo), estado nutricional e nível de atividade , calculo a quantidade de calorias que esse paciente deve ingerir para se manter saudável.

SÉTIMA ETAPA: Explicando a dieta e retorno. Explico ao paciente que, na minha casa, transformarei , através de um programa de computador, as calorias calculadas na sexta etapa em alimentos de acordo com os seus horários, preferências e aversões alimentares.

Essa transformação resultará em um cardápio individualizado que será entregue ao paciente no retorno (o prazo máximo é de uma semana). Alguns pacientes preferem receber o cardápio por e-mail.

Além disso, junto com o paciente, defino o seu tipo de cardápio ideal. Ex: um único cardápio com uma lista de substituições para os alimentos ali presentes ou um cardápio diferente para cada dia da semana ou um cardápio baseado em pratos de restaurantes freqüentados pelo paciente (isso para pacientes que raramente fazem suas refeições em casa).

OITAVA ETAPA: nutricionista não é bruxa!

Explico ao paciente que, após a retirada do cardápio, ele tentará seguir os conceitos dessa reeducação alimentar (qualitativa e quantitativa) por 1 mês e agendar uma nova consulta. O paciente deverá comparecer a essa consulta mesmo que ainda não tenha alcançado a meta definida na primeira consulta. Aliás, se isso acontecer, é mais um motivo para comparecer; teremos que pensar juntos em outras estratégias para que o objetivo seja alcançado; lembro ao paciente que deveremos ser cúmplices. Saliento ainda que é muito difícil mudar hábitos e que uma mera mudança, mesmo que de início não haja alteração no peso, significa muito para o estrado geral de saúde do paciente.

Por último, explico que nunca brigo ou desanimo diante de um resultado ruim. Sei que é muito difícil desvincular a alimentação do seu estado emocional e quem está procurando ajuda para melhorar sua saúde sempre merece apoio.

Adriana Bavagnoli Monaco

Al. dos Jurupis, 452, cj, 64 - São Paulo - SP

Fone: (11) 5051-5572