

Consulta online com nutricionista?

Nunca se falou tanto da importância de se seguir uma alimentação balanceada para manter a saúde em dia e a imunidade lá em cima. Sendo assim, um profissional de nutrição se torna essencial para quem busca um estilo de vida mais saudável e melhores hábitos alimentares.

O isolamento social implementado para se bloquear o avanço do novo coronavírus tem mudado a rotina de diversas maneiras. Sobretudo, o jeito como lidamos com o mundo, a forma como trabalhamos e como cuidamos da alimentação e saúde.

Assim, sem a necessidade de sair de casa, um especialista pode desenvolver um plano alimentar para um paciente que pode estar em qualquer local do mundo, sem que seja feito um atendimento presencial.

Mas, por conta da quarentena, tivemos acesso à chamada [telemedicina](#), em que podemos contar com atendimento médico de maneira remota, via ligação telefônica ou videochamada.

Da mesma forma, é possível agora usufruir de **consulta online com nutricionista**. Assim, sem a necessidade de sair de casa, um especialista pode desenvolver uma orientação nutricional para um paciente que pode estar em qualquer local do globo, sem que seja feito um atendimento presencial.

A consulta

Geralmente, a consulta se inicia com a avaliação do paciente, em que o nutricionista colhe dados como altura, peso e idade, bem como histórico familiar, hábitos alimentares e de exercícios físicos, horários e uso de medicamentos. Além disso, durante o atendimento, o nutricionista esclarece a importância de uma alimentação saudável. Da mesma maneira, oferece orientações como:

- O que é interessante colocar na lista de compras do mercado e da feira
- Como montar as refeições
- Quais alimentos priorizar
- Dicas de lanches e substituições inteligentes
- Ansiedades

- Vontades
- Objetivos

A partir dessas informações, é possível estabelecer metas. Porém, sempre respeitando as necessidades, restrições e preferências de cada indivíduo.

Benefícios

Se antes era considerada apenas uma conveniência, a consulta online com um profissional de nutrição agora é uma necessidade, pois se tornou em vantagem em situações como:

- Aproximação do especialista com o paciente, garantindo orientação nutricional onde e quando for necessário;
- Alcance a uma maior parcela da população;
- Agilidade nos atendimentos;
- Ampliação da agenda clínica dos profissionais;
- Redução do tempo de atendimento e dos custos operacionais.

Anamnese

Na primeira consulta será realizada uma anamnese (entrevista) para conhecer:

- Objetivo do atendimento
- Avaliação clínica: histórico de saúde do paciente, sinais, sintomas, medicamentos, rotina alimentar, rotina de atividades, aversões, alergias, preferências alimentares.

- Avaliação física (antropométrica): será a distância nesse primeiro momento, mas o paciente recebe um documento com todas as orientações de perimetria e posicionamento de fotos para posterior comparação e evolução.

- Avaliação bioquímica: com exame de sangue recente (menos de 1 ano) que o paciente já tenha realizado.

Após a consulta será desenvolvido um plano alimentar, com todas as ferramentas adequadas para a sua implantação (cardápio, receitas, lista de compras, lista de substituição).

O acompanhamento nutricional será feito pelo diário alimentar que o paciente preenche diariamente e anexa no prontuário para sua posterior avaliação junto ao profissional na consulta subsequente.

A próxima consulta é previamente agendada no encerramento do atendimento.

A partir dessas informações, é possível estabelecer **metas**. Porém, sempre respeitando as necessidades, restrições e preferências de cada indivíduo.

Então, se antes era considerada apenas uma conveniência, a consulta online com nutricionista agora é uma necessidade.

Este artigo foi útil para você? Então, fique por dentro de conteúdos relevantes e exclusivos como este seguindo nossas redes.

[Instagram](#) | [Facebook](#) | [LinkedIn](#)