
ALINE ANGELA

GUIA DE CONSULTA

NUTRIÇÃO COM ABORDAGEM COMPORTAMENTAL

O que mudar os seus hábitos e escolhas alimentares significa para você?

Parar de me sabotar e recuperar o controle da minha vida.

Não passar mais noites em claro com culpa ou arrependimento pelo que comi.

Conseguir ter energia para trabalhar, treinar e viver sem me arrastar o dia inteiro.

Viver sem que cada refeição pareça um teste de controle.

A resposta é o ponto de partida para a um estilo de vida realmente equilibrado.

Se você já tentou seguir regras rígidas na dieta e desistiu no meio do caminho, talvez a limitação não seja a falta de disciplina, mas sim a abordagem.

A Nutrição Comportamental não é uma área da Nutrição!

Mas sim uma **abordagem**, ou seja, uma forma diferente de conduzir as consultas e usada para criar metodologias de atendimento clínico que vão além do plano alimentar.

A **Nutrição Tradicional** — popularmente conhecida como prescritiva e com foco na função dos alimentos — está cada vez mais dividindo espaço com outra perspectiva: a mudança de estilo de vida, não apenas do que está no seu prato.

Ou seja, a **Nutrição Comportamental**.

O que é diferente, no fim das contas?

- Os assuntos abordados em sessões
- A anamnese e comunicação
- O ambiente de consultório e formato de atendimento
- O processo de aprendizado
- As trocas entre paciente e nutricionista
- O modelo de negócio
- A recorrência do acompanhamento...

Tantos outros aspectos que nem cabem nesta página (então vamos para a próxima).

Essa abordagem surgiu da necessidade de integrar conceitos da psicologia e neurociência à nutrição, considerando o fato de que comer não é um ato puramente biológico, mas também emocional e social.

O movimento começou a ganhar força nos Estados Unidos e na Europa entre os anos 90 e 2000, com a popularização de estudos sobre alimentação intuitiva e comportamento alimentar.

No Brasil, chegou de forma mais estruturada por volta de 2010, impulsionado por profissionais que buscavam alternativas à cultura da dieta e perceberam que simplesmente prescrever cardápios não resolvia os desafios reais de muitos pacientes.

Neste e-book, vou te explicar tudo que você precisa saber

ÍNDICE | *Ao clicar nas frases, você pode ir direto para a informação que mais te interessa.*

1. O que contar para a nutri
2. Preparando o ambiente para atendimentos remotos/online
3. Como funcionam as sessões ou consultas
4. Alinhamento de expectativas
5. Ética e segurança de dados
6. Ferramentas que ajudam no processo
7. Como funciona o meu acompanhamento nutricional

O QUE CONTAR PARA A NUTRI

ESTADO DE SAÚDE

- Sintomas
- Diagnósticos
- Resultados de exames
- Alergias e intolerâncias

HÁBITOS E ROTINA

- Atividades
- Horários
- Preferências alimentares
- Contextos da alimentação

EMOÇÕES

- Sentimentos associados à comida
- Emoções antes e após comer

Não é preciso relatar todas essas informações na primeira consulta, mas se preparar para a possibilidade de respondê-las ao longo das sessões vai fazer toda a diferença na sua evolução (e principalmente no seu investimento).

2

PREPARANDO O AMBIENTE

(PARA ATENDIMENTOS
REMOTOS/ONLINE)





Escolha um espaço tranquilo, onde você possa se sentir confortável para conversar com privacidade e sem interrupções.



Outra dica interessante é deixar por perto um caderno ou bloco de notas para registrar as ideias e reflexões que surgem do diálogo.



Evite distrações sonoras e visuais, como televisão ligada, várias abas abertas no computador, ou sons de notificações no celular.



É essencial que você teste sua conexão com a internet antes, também conferindo se o som está funcionando corretamente.

Esses pequenos ajustes fazem toda a diferença para que a sessão/consulta seja mais eficiente e valiosa.

COMO FUNCIONAM AS CONSULTAS/SESSÕES?

Conheça 10 dos vários aspectos que podem
ser trabalhados além do plano alimentar



- 1 Identificação de gatilhos emocionais para momentos de compulsão ou restrição alimentar.
- 2 Diferenciar sinais do corpo e entender quando a comida está sendo usada para regular emoções.
- 3 Descobrir como as suas experiências passadas influenciam as escolhas atuais e de que forma ressignificá-las.
- 4 Estratégias para reduzir a pressa, a distração, e melhorar a percepção do prazer ao comer.
- 5 Desconstrução de mitos ou medos sobre alimentos, dietas e regras extremas.
- 6 Estratégias para lidar com desafios específicos. Ex: comer fora de casa, eventos sociais e pressão externa.
- 7 Como incluir na rotina alimentar todos os alimentos, sem culpa e sem a sensação de perda de controle.
- 8 Aprender a planejar a alimentação, sem rigidez, para cada mudança na rotina e preferências individuais.
- 9 Aprender a ajustar receitas, técnicas de preparo e apresentação dos alimentos para torná-los mais agradáveis ao seu paladar.
- 10 Reflexões pessoais sobre crenças alimentares, culpa ao comer e impacto da autoimagem nas escolhas alimentares.

Mas nenhuma explicação sobre as sessões traduz a experiência de um acompanhamento completo, dedicado a atender às suas principais necessidades.

ALINHAMENTO DE EXPECTATIVAS



Como é feita a avaliação física?

Entre as diferentes formas que existem de coletar dados sobre a sua composição corporal, estas são as principais.

BIOIMPEDÂNCIA

Avalia a composição corporal (percentual de gordura, massa magra, água corporal) por meio de uma corrente elétrica de baixa intensidade. É um método rápido, mas pode ser influenciado por hidratação, ciclo menstrual e outros fatores.

DOBRAS CUTÂNEAS

Utiliza compasso de dobras cutâneas para estimar o percentual de gordura corporal e fita métrica para medir circunferências (cintura, quadril, braço). É um método eficaz, mas depende da experiência do avaliador.

ULTRASSOM

Utiliza ondas sonoras para medir espessura da gordura subcutânea e muscular, proporcionando uma análise detalhada sem necessidade de pinçar a pele, como na antropometria. Depende de equipamentos específicos.

AValiação VISUAL E FUNCIONAL

O(a) nutricionista pode observar distribuição de gordura, tônus muscular e postura, além de realizar testes de força e mobilidade. É útil para análise qualitativa, principalmente em pacientes com dificuldade de medir peso e altura.

E como funciona a avaliação física se o atendimento é online?

AValiação REMOTA

Por questionários detalhados, fotos, medições caseiras guiadas, acompanhamento de sinais fisiológicos, relatórios de bioimpedância e/ou dobras cutâneas realizadas por outros profissionais da área da saúde ou em centros de treinamento.

Vamos usar algum tipo de balança?

Nas primeiras sessões, o uso da balança para aferir peso, bioimpedância, ou balança para medir alimentos será avaliado de forma individualizada.

Essa decisão considera tanto o conforto de cada pessoa em lidar com essas informações, quanto a análise da nutricionista sobre a relevância desses dados para o acompanhamento.

O foco é respeitar as necessidades individuais e criar um ambiente que favoreça o progresso de forma acolhedora e consciente.



E quanto ao plano alimentar?

Este é um serviço que cada nutricionista define se vai incluir no próprio modelo de negócio, ou se vai usar outras estratégias em sua atuação.



No meu acompanhamento nutricional, você não recebe só um plano alimentar, mas um **plano de ação completo**, elaborado **exclusivamente** para a sua **rotina real**.

Você escolhe os caminhos e eu te guio por eles.

Mais do que cálculos de nutrientes, desenvolvemos estratégias para escolhas conscientes, baseadas no que você aprende ao longo do processo.

Organização pessoal, receitas, planejamento financeiro e muito mais — tudo para construir **autonomia com segurança**.

Isso tudo faz parte da minha metodologia, apresentada em formatos diversos: de guias comportamentais, até a arte da improvisação na cozinha.

ÉTICA E SEGURANÇA DE DADOS



Postura ética

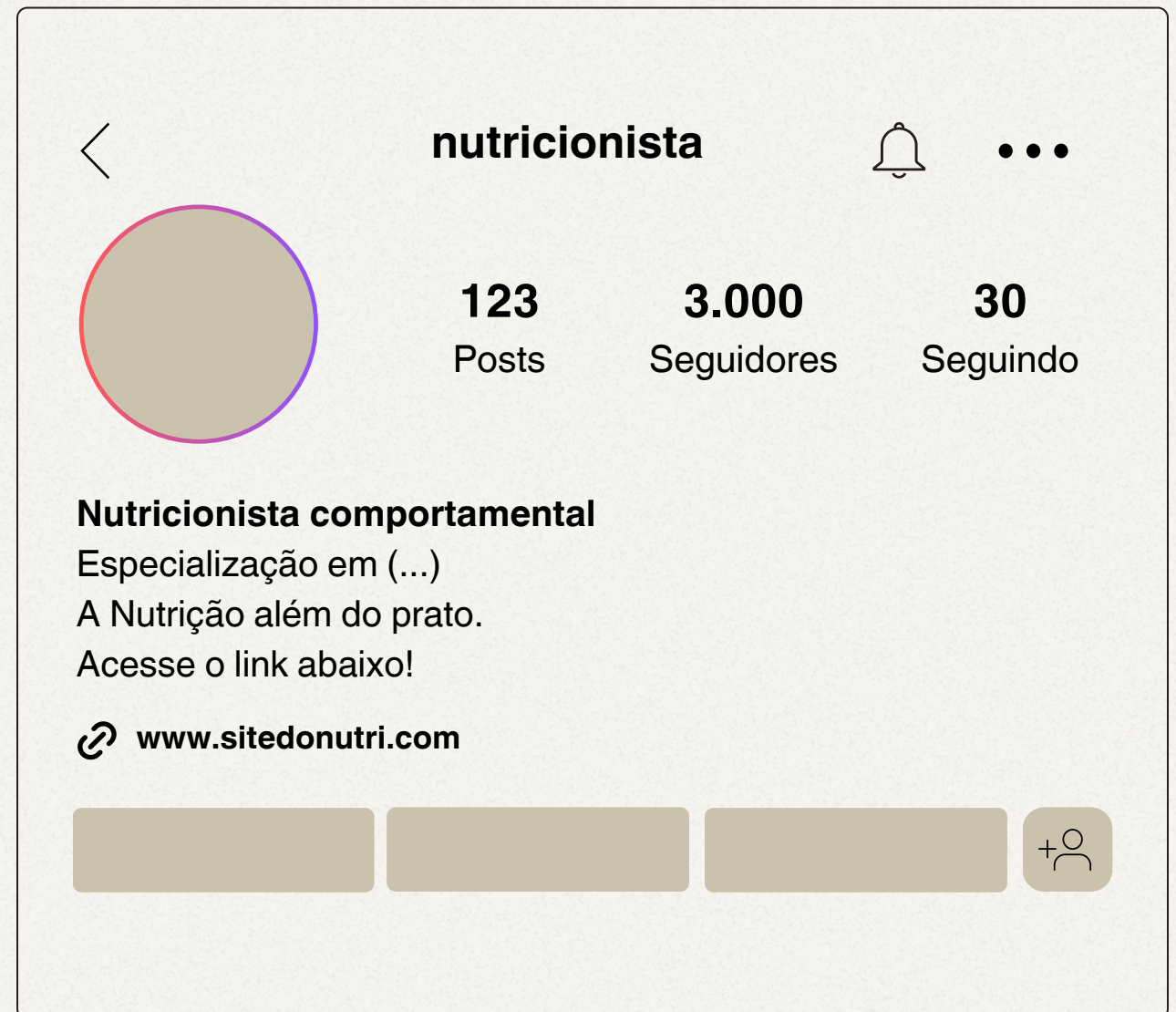
Você sabia que todo nutricionista é proibido, pelo Código de Ética e de Conduta do Nutricionista, de postar fotos do corpo antes e depois dos pacientes, mesmo com a autorização deles?

É por isso que nós sempre pedimos **feedbacks e a opinião de cada paciente por escrito**. Além de termos um histórico registrado para evolução pessoal, é a principal forma de provarmos o impacto do nosso trabalho.

Art. 58 do Capítulo IV.

Tipos de publicações permitidas na internet

- ✓ Publicar progresso de resultados da avaliação física **sem** identificação
- ✓ Conversas **sem** identificação
- ✓ Repost de relatos dos pacientes com marcação do perfil do(a) nutri
- ✓ Compartilhar relatos públicos
- ✓ Compartilhar relatos privados **sem** identificação (ou **com**, se autorizados)
- ✓ Mostrar a rotina de trabalho
- ✓ Comentar sobre casos atendidos **sem** fornecer muitas informações que possam identificar o(a) paciente.



Toda informação do paciente é sigilosa?

A **Lei Geral de Proteção de Dados** assegura que suas informações sejam tratadas com sigilo e segurança.

Registros clínicos são protegidos por ferramentas tecnológicas **criptografadas**. Nada é compartilhado sem autorização, garantindo um ambiente **ético, seguro e transparente** para seu acompanhamento.

A quebra de sigilo terapêutico pelo nutricionista apenas está fundamentada em certos dispositivos legais e normativos, como:

Código de Ética do Nutricionista (Resolução CFN nº 599/2018): “(...) exceto nos casos previstos em lei ou por determinação judicial.”

O(a) nutricionista também pode adicionar no contrato um termo autorizando o acionamento de contatos de emergência em casos de risco iminente à vida, garantindo a segurança do(a) paciente.

6

FERRAMENTAS DO PROCESSO



Fotografar a alimentação

Assim que iniciar seu acompanhamento, você vai precisar explicar suas escolhas alimentares na rotina.

Para facilitar essa revisão e dar um empurrãozinho na memória, é interessante (não obrigatório) relatar usando alguns registros do que você comeu, pelo menos na semana ou dias anteriores ao agendamento.

Obs: Não precisa fotografar alimentos consumidos em embalagens, basta descrever a marca e a quantidade que comeu.



Dica:

Fotografar de cima é ideal para mostrar todos os alimentos, ou levemente inclinado para frente, mostrando a profundidade (no caso de cumbucas ou pratos fundos) e altura (para unidades e fatias servidas em pratos).

Diário comentado

Também é preciso saber como você está se sentindo com a estratégia que vamos construir.

Mas, acima de tudo, é você quem precisa passar pelo processo de auto análise, buscando entender até que ponto suas atitudes estão alinhadas com seus objetivos.

Não se preocupe, pois estarei contigo em cada passo.

O mais importante ao registrar um diário alimentar, é usar a ferramenta que for mais prática e confortável para você.

Dica:

Registrar o que comeu, em qual horário e em que quantidade já é um ótimo passo. Mas se também anotar os sentimentos antes, durante e depois das refeições, trará ainda mais insights para as consultas.



Cada nutricionista tem sua própria forma de trabalhar

O recordatório e o diário alimentar são as ferramentas mais conhecidas e tradicionais, mas não são as únicas.

Desenvolvi meu modelo de atendimento considerando tecnologia, inovação e adaptação, para que o **seu investimento seja realmente personalizado.**



*“A natureza
nunca se
apressa. No
entanto, tudo
é realizado.”*

— LAO TZU

NUTRICIONISTA ALINE ANGELA

A close-up, high-resolution photograph of a large pile of almonds. The almonds are a rich brown color with a textured, ribbed surface. They are scattered across the entire frame, creating a dense, organic pattern. The lighting is soft, highlighting the natural curves and textures of the nuts.

**Podemos trabalhar juntos(as) para conquistar
suas metas de duas formas diferentes:**

ONLINE

No conforto do seu lar, ou em qualquer lugar e fuso horário em que esteja.

PRESENCIAL

Por enquanto apenas em Curitiba, mas em breve em Itajaí, Balneário Camboriú e Joinville.



Meu acompanhamento tem vagas limitadas
para garantir a atenção e personalização
necessárias para cada paciente.

**Preparei algumas opções para
você escolher por qual caminho
deseja seguir agora**

CONVERSE COMIGO



Quem é a sua nutri?

Muito prazer! Meu nome é Aline Angela, atualmente moro em **Curitiba**, mas **atendo pessoas de qualquer cidade por vídeo chamada**.

Detalhes sobre a minha formação e meu currículo lattes você encontra no meu site ou no meu LinkedIn.



Aqui, quero apenas te contar que sou completamente apaixonada pela natureza, cultura (principalmente a brasileira e nossas comidas), arte, atividades em grupo, conhecer lugares novos, tecnologia (embora não abra mão dos meus cadernos) e planejar projetos.

The background of the entire slide is a textured, light beige surface. Two hands are positioned on the slide, one in the upper right and one in the lower left. Both hands and forearms are covered in white, cracked paint or plaster, which is chipped and peeling in several places, revealing the skin underneath. The hands are open, with fingers slightly spread. The lighting creates soft shadows on the textured background.

Meu trabalho é voltado para quem quer parar de lutar contra a comida, **perder o medo de comer**, e construir hábitos mais sustentáveis, sem culpa, sem terrorismo nutricional, sem atalhos que mais empacam do que ajudam a progredir.

E o mais importante:

- Com sabor
- Com **autonomia**
- Com liberdade de escolha
- Com **tranquilidade**
- Com apoio

CONHEÇA A MINHA HISTÓRIA

ASSINE MINHA NEWSLETTER

SIGA MEU INSTAGRAM

