Relação e classificação das informações colhidas

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| PERGUNTA | IMPORTANCIA | RESULTADO INDICA | OBS |
| 1. Você costuma consumir pelo menos três refeições principais por dia? | 3 | Rotina, tempo disponível | Coringa p outras perguntas |
| 1. Você inclui legumes e vegetais em todas as suas refeições principais? | 5 | Rotina de Alimentação saudável, abordagem que será escolhida |  |
| 1. Você faz o consumo de frutas diariamente? | 5 | Pelo menos 1 porção p/dia, sim → ótimo, não → motivação? |  |
| 1. Você controla o tamanho das porções que consome em cada refeição? | 2 | Se come muito ou pouco, muito → relaciona com a questão corporal, | Dificuldade de absorção, facilita gordura |
| 1. Você consome alimentos ricos em gorduras saturadas regularmente, como fast food ou frituras? | 5 | Motivação e a rotina que leva a isso, praticidade |  |
| 1. Você lê os rótulos dos alimentos para verificar os ingredientes e o valor nutricional? | 3 | O poder econômico em relação a qualidade do produto, o mais barato nem sempre é o melhor |  |
| 1. Você ingere água regularmente ao longo do dia? | 4 | Hidratação no sono, absorção, saúde, gestão total do corpo do individuo | Individual, mas tentativa de manter uma media de 1,5L |
| 1. Você costuma comer alimentos ricos em fibras, como grãos integrais e legumes? | 3 | Saúde intestinal, se o causador é a alimentação ou não |  |
| 1. Você mastiga bem os alimentos antes de engolir? | 2 | Digestão, mal → mais tempo e problemas gastrointestinais |  |
| 1. Você cozinha a maioria das suas refeições? | 1 | Comer fora, mapear a alimentação |  |
| 1. Você busca orientação profissional, como de um nutricionista, para melhorar seus hábitos alimentares? | 3 | Más escolhas, rotina é diferente da influencer, perda da individualidade e espelhamento irreal |  |
| 1. Você pratica atividade física regularmente? | 4 | Medição da qtd de calorias, carboidratos, proteínas, possível sedentarismo |  |
| 1. Você costuma fazer uso de telas enquanto se alimenta? (celulares, TVs, tablet, etc) | 2 | Perca da atenção na alimentação, mastigação, sabor, falta de saciedade |  |
| 1. Você tem aversões a temperos/ingredientes como, cebola, cheiro verde e alho? | 3 | Paladar infantil, temperos artificiais (caldo de galinha, carne, sazon) | Leitura do rotulo |

Evidenciando Regras Conclusivas através de Perguntas

A ideia é categorizar o nível de reeducação alimentar que a pessoa deverá receber, podendo ser classificada em 4 modos, sendo:

* Atenção total → precisa reeducar ***toda*** sua rotina alimentar e/ou hábitos saudáveis;
* Atenção moderada → precisa reeducar ***alguns*** pontos da sua rotina alimentar e/ou algumas mudanças em hábitos saudáveis;
* Atenção superficial → precisa fazer ***pequenos ajustes*** em rua rotina alimentar e/ou pequenas mudanças em hábitos saudáveis (por ex. adequar somente a quantidade de calorias ingeridas, incluir +1 dia de academia na rotina da pessoa caso ela faça 2x por semana);
* Alimentação saudável → ***não precisa*** fazer ajuste nenhum, rotina e hábitos ideais.

EX:

Com as perguntas 2, 3 e 5, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação?

R: Se a resposta 2 for não, a 3 for não e a 5 for sim, já pode-se afirmar que a educação alimentar da pessoa é categorizada como “atenção total”.

Se a resposta 2 for sim, a 3 for sim e a 5 for sim, já pode-se afirmar que a educação alimentar da pessoa é categorizada como “atenção moderada”.

Qualquer conjunto de resposta diferente destes, é necessário seguir o fluxo de investigação.

Obs. Inclua/exclua, altere os conjuntos de perguntas que achar necessárias, deverão ter no mínimo 8 conclusões, podendo resultar a mesma coisa (por ex: 3 conclusões que resultem em atenção total, 5 atenção moderada, 2 atenção superficial), não são necessários que sejam 3 perguntas por conjunto, pode ser mais ou menos perguntas.

Conclusões disposta pela especialista:

1. Se as perguntas 2, 3 e 5, FOREM RESPONDIDAS COM SIM, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação de ATENÇÃO TOTAL.
2. Se as perguntas 5, 7, 12 e FOREM RESPONDIDAS COM SIM, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação de ATENÇÃO TOTAL.
3. Se as perguntas 5, 7, 8, 12 e 14 FOREM RESPONDIDAS COM SIM, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação de ATENÇÃO TOTAL.
4. Se as perguntas 1, 6, 8 e 14 FOREM RESPONDIDAS COM SIM, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação de ATENÇÃO MODERADA.
5. Se as perguntas 8, 12, 12 e 14 FOREM RESPONDIDAS COM SIM, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação de ATENÇÃO MODERADA.
6. Se as perguntas 4, 6, 7 e 12 FOREM RESPONDIDAS COM SIM, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação de ATENÇÃO MODERADA.
7. Se as perguntas 4, 9, E 13 FOREM RESPONDIDAS COM SIM, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação de ATENÇÃO SUPERFICIAL.
8. Se as perguntas 9, 10 e 13 FOREM RESPONDIDAS COM SIM, em relação ao nível de reeducação alimentar do paciente, pode-se obter alguma afirmação de ATENÇÃO SUPERFICIAL