



Primeiramente, gratidão pelo contato!

Sou nutricionista pós-graduada em Nutrição Clínica Funcional pela VP Centro de Nutrição Funcional, membro do Instituto Brasileiro de Nutrição Funcional (IBNF) e da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB).

Realizo atendimento clínico voltado para:

- **Qualidade de vida e Vitalidade Positiva:** indivíduos que buscam aprender a comer e escolher os alimentos de forma equilibrada e nutritiva, lembrando sempre que corpo-mente-espírito caminham juntos. Ter vitalidade positiva é atingir a saúde integral e não apenas ausência de doença, modulando por meio dos nutrientes as reações bioquímicas do nosso organismo.
- **Vegetarianismo e Veganismo:** indivíduos vegetarianos ou que estejam em transição (reduzindo o consumo de produtos animais) além dos veganos.
- **Alergias e intolerâncias alimentares**
- **Doenças crônicas:** diabetes, doença cardiovascular, obesidade, alteração de colesterol, etc.
- **Doença autoimune:** disfunção da tireoide, doença celíaca, psoríase, artrite reumatoide, vitiligo, etc.
- **Alterações do trato gastrointestinal:** refluxo, gastrite, diarreia, obstipação, colite ulcerativa, síndrome do intestino irritável, doença de Crohn, diverticulite, SIBO, disbiose.
- **Emagrecimento e ganho de massa muscular**
- **Câncer**

Sobre o atendimento:

I) Consulta Inicial:

Nesse primeiro encontro quero entender o que te trouxe até aqui, sua história de vida desde a gestação até os dias atuais, o que espera com o tratamento, histórico clínico da sua família, irei aplicar um questionário de rastreio metabólico com vários sinais e sintomas, quero entender sua rotina, hábitos, alimentos preferidos, memórias afetivas, prática de exercício físico, seus dotes culinários para conseguirmos atingir nosso objetivo. Irei realizar sua avaliação antropométrica para ver seu peso, altura, percentual de gordura, massa muscular e massa de gordura.

Duração: 1h30 – 2h

O que levar: exames dos últimos 2 meses, medicamentos e suplementos que esteja consumindo, roupas adequadas (short ou sunga / short e top ou biquíni)

Exames laboratoriais: Solicito os exames necessários de acordo com a avaliação dos sinais e sintomas relatados durante a consulta.

II) Entrega do Plano Alimentar:

Sete dias depois da consulta inicial será entregue pessoalmente o plano alimentar e iremos discutir juntos todas as opções. Serão entregues algumas orientações alimentares e de hábito de vida além de receitas diversas conforme seu interesse e materiais educativos.

Duração: 1h

O que levar: Os exames que foram solicitados na primeira consulta.

Suplementação: A suplementação será feita quando necessária após os exames laboratoriais para corrigir carências nutricionais.

Materiais: Todos os impressos são em folhas recicláveis inclusive sua pasta para conscientizar não apenas sobre alimentação, mas também sustentabilidade e produção de lixo.

III) Retorno:

No prazo de 30 dias será a consulta de retorno e nela iremos avaliar as facilidades e dificuldades, o que funcionou e aderência ao plano alimentar, avaliação e comparação dos sinais e sintomas com a primeira consulta além de realizar a avaliação antropométrica para observar as mudanças no corpo e novos hábitos. Quando necessária serão feitas alterações no plano alimentar visando tornar o mais simples e adequado a sua rotina além da inclusão de novas preparações e receitas de acordo com a sua necessidade.

Duração: 1h-1h30

O que levar: roupas adequadas (short ou sunga / short e top ou biquíni) e sua pasta que foi entregue no plano alimentar, pois nela irei acrescentar os novos materiais. Ela deve ser levada em todas as consultas funcionando com um fichário para incluir os novos informativos e planos.

Horário de atendimento:

- Sexta-feira das 13h30 às 19h / sábado a negociar

Obs.: Nos outros dias trabalho com o Dr. Weder Willian no Med Plastic Hospital além de prestar serviço de personal diet.

Agendamentos:

- Informe seu nome completo, telefone e idade quando for marcar sua primeira consulta. O pagamento deverá ser feito em dinheiro, cheque ou transferência bancária (Banco Itaú).

Confirmação, atrasos e remarcação das consultas:

A confirmação da consulta será feita sempre no dia anterior. A tolerância de atraso é de 20 minutos sendo descontado do seu atendimento para não prejudicar o próximo paciente. A desmarcação deve ser feita com 24 horas de antecedência e a remarcação dependerá da disponibilidade de horário na agenda, lembrando que o prazo máximo são 45 dias após a entrega do plano alimentar.

Comunicação:

Após a consulta, disponibilizo meu telefone pessoal para quaisquer dúvidas que venha ter durante o tratamento como escolhas de produtos quando for comprar, dúvidas sobre o plano e as receitas, sinais e sintomas, suplementação entre outros.

Serviços adicionais:

I) Personal Diet:

Além do atendimento no consultório, caso você queira aprender algumas técnicas e receitas, podemos utilizar a cozinha da Nutricook para experimentar novos sabores além de aprender um pouco mais sobre a escolha e compra dos alimentos. Quero te mostrar

que ter uma alimentação **Plant Based** pode ser mais simples do que você pensa. A chave está no **Planejamento e Organização**. Muitos pacientes relatam algumas dificuldades, desde preparações simples como arroz e feijão quanto receitas mais elaboradas, criatividade para montar saladas, combinações de leguminosas, sucos, panquecas, substituição para o ovo, leite e derivados. No Personal Diet irei te ensinar como montar um cardápio divertido, gostoso, conforme sua necessidade e você poderá tirar várias dúvidas e pegar várias dicas que uso no meu dia a dia.

Vou dar alguns exemplos:

- Podemos transformar grão de bico em snack, moqueca, quiche, torta, pasta;
- Inhame em iogurte, vitamina, leite, purê, chips;
- Lentilha em pasta, almôndega, hambúrguer, bolinhos;
- Tofu em requeijão, mexido, pasta, mousse, vitamina, panqueca.

Entre várias outras combinações conforme vontade, gosto, paladar e o que te apetece no dia.

Investimento: Os valores dependem do número de módulos que você deseja.

Data e horário: Os horários serão acordados conforme disponibilidade da agenda e do paciente, sendo ajustados na contratação.

II) Nutri Acompanha:

Caso tenha dificuldade na escolha dos alimentos quando for ao mercado, queira aprender a escolher verduras e frutas, aprender sobre leitura de rótulos e qual produto levar eu irei te acompanhar e te orientar sobre essas escolhas alimentares para não comprar produtos desnecessários.

Investimento: Os valores são acordados na consulta inicial ou no retorno conforme sua necessidade.

III) Cardápio Quinzenal:

Se você tem dificuldade em se planejar e precisa de uma ajuda para organizar sua semana e sua alimentação, irei te orientar em como fazer isso elaborando todas as refeições do dia (exemplo: café da manhã, lanche, almoço, lanche da tarde, pré-treino, jantar, ceia) conforme sua individualidade bioquímica, preferências e rotina, além da lista de compras para facilitar esse processo de mudança de hábito.

Investimento: Os valores são acordados na consulta inicial.

Muitos mais que fazer dieta e contar calorias eu quero te mostrar o mundo da nutrição e como os alimentos podem te ajudar a ter mais qualidade de vida, afinal você não deve ter medo da comida, mas sim utiliza-la a seu favor promovendo saúde corporal e mental. Criar novos hábitos e mudar seu estilo de vida por você, pelos outros e pelo planeta.

Karla S. M. de P. Escoda | Nutricionista - CRN/1 11640