

## FICHA DE AVALIAÇÃO PRÉ-CONSULTA

Qual seu nome completo?

Qual sua data de nascimento?

Telefone:

Endereço:

E mail:

Qual a sua ocupação?

Porque procurou um nutricionista?

Usa algum medicamento ou suplemento de vitaminas e minerais? Se sim, preencha a tabela abaixo

Medicamento	Dose	Horários que toma

**Envie para o e mail xxxxxx @xxxxxxxxxxx os seus exames bioquímicos e exames de imagem que você possuir.**

**Para que eu conheça seus hábitos alimentares, se possível, relate para mim, quais foram as refeições que você fez, o que você comeu e qual a quantidade**

Refeição/ horário/local	Alimento e quantidade
Ex: café da manhã, 07:00, casa	Pão francês – 1 unidade

## FICHA DE AVALIAÇÃO NUTRICIONAL

### História Clínica:

Você tem alguma doença, se sim, quais?

Como é o seu sono?

Você faz alguma atividade física?

Qual atividade	Duração	Frequência

Qual seu nível de estresse e ansiedade em uma escala de 0 a 10?

Quais as situações te deixam estressados?

Na família (pai, mãe e irmãos) tem alguma doença?

Quais as suas queixas? (avaliar sintomas gastrointestinais, engajamento com a vida, disposição)

Como você acha que posso te ajudar?

### Avaliação antropométrica

Peso	
Altura	
IMC	
Circunferência da cintura	
Circunferência do quadril	
Relação cintura/quadril	
PCT	
PCB	
PCSe	
PCSi	
% de gordura	
Massa muscular (kg)	

**Coloque aqui os dados pertinentes ao seu público alvo**

**Avaliação dietética:**

<i>Refeição/ horário/ local</i>	<i>Alimento e quantidade</i>	<i>Sentimentos em relação a comida</i>

**Considerando tudo que conversamos, vamos estabelecer qual o foco do nosso atendimento?**

**Quais as metas vamos estabelecer para alcançar nosso foco?**

*Meta 01*

*Plano de ação*

*Meta 02*

*Plano de ação*

*Meta 03*

*Plano de ação*

**Prescrição dietética (exemplo):**

**Café da manhã – 07:00**

<b>Opção 01</b>	
<b>Opção 02</b>	
<b>Opção 03</b>	

**Almoço – 12:00**

<b>Opção 01</b>	
<b>Opção 02</b>	
<b>Opção 03</b>	

**Jantar – 18:00**

<b>Opção 01</b>	
<b>Opção 02</b>	
<b>Opção 03</b>	

**Qual sua motivação para mudança? De 0 a 10**