

Preparo para a sua consulta de nutrologia

O que levar e como aproveitar melhor o atendimento

O QUE LEVAR

- Exames anteriores, mesmo os antigos — a evolução ao longo do tempo é uma informação valiosa.
- Lista completa de medicamentos e suplementos em uso, com as doses.
- Relatórios ou receitas de outros profissionais que acompanham você.
- Se possível, um registro do que você comeu nos últimos três dias, incluindo um dia de fim de semana.

ANTES DA CONSULTA

- Se for realizada avaliação de composição corporal, evite exercício intenso e bebida alcoólica nas 24 horas anteriores, e mantenha a hidratação habitual.
- Prefira roupas leves e confortáveis.
- Não é necessário jejum, a menos que a clínica tenha orientado o contrário.

COMO APROVEITAR MELHOR A CONSULTA

- Anote suas queixas principais e há quanto tempo elas aparecem.
- Traga suas dúvidas por escrito — é comum esquecer na hora.
- Responda com sinceridade sobre rotina, sono, estresse e alimentação: a conduta depende dessas informações.

O QUE ESPERAR

A primeira consulta é sobretudo de investigação: histórico, exame clínico e, quando indicado, solicitação de exames. O plano de tratamento é construído com esse conjunto de informações e ajustado nos retornos. Resultados dependem de adesão, tempo e resposta individual.

MEU RETORNO

____ / ____ / _____ às ____:____

Paciente: _____ Data: ____ / ____ / ____ Profissional: _____
Registro: _____

Documento informativo: complementa a orientação recebida na consulta e não substitui avaliação profissional. Versão
____ · revisada por _____.