



— GUIA PRÁTICO —

GUIA 01

Os 12 Mitos Sobre a Diabetes



Descubra a verdade e faça escolhas
mais conscientes para sua saúde



Antes de começarmos...

Se você recebeu este material, provavelmente existe uma pergunta que aparece quase todos os dias.

"Será que posso comer isso?"

Talvez essa dúvida surja no café da manhã.

Talvez apareça quando alguém oferece um pedaço de bolo.

Ou talvez aconteça durante uma simples ida ao supermercado, diante de dezenas de embalagens prometendo ser "mais saudáveis".

Com o tempo, essa incerteza pode transformar algo que deveria ser prazeroso em um momento de preocupação.

E ninguém merece viver assim.

A boa notícia é que grande parte dessa insegurança não existe por falta de força de vontade.

Ela existe porque circulam muitas informações incompletas, antigas ou simplesmente incorretas sobre alimentação e diabetes.

Este pequeno guia foi criado justamente para ajudar você a separar fatos de mitos.

Aqui, o objetivo não é criar mais regras.

É oferecer clareza.

Quanto mais você entende como os alimentos funcionam, mais tranquilidade ganha para fazer escolhas conscientes no dia a dia.

Sem terrorismo alimentar.

Sem culpa.

Sem promessas milagrosas.

Apenas informação confiável, explicada de maneira simples.

Importante

As informações apresentadas neste ebook têm caráter exclusivamente educativo e informativo.

Elas não substituem consultas médicas, acompanhamento nutricional ou qualquer orientação individualizada realizada por profissionais habilitados.

Cada pessoa possui necessidades específicas, e qualquer alteração importante na alimentação deve ser discutida com seu médico ou nutricionista.

Meu objetivo aqui é ajudar você a compreender melhor o assunto, facilitando conversas mais produtivas com os profissionais que acompanham sua saúde.

SUMARIO

1. Antes de começar

2. Os quatro pilares de uma alimentação mais tranquila e consciente

3. Checklist Prático

4. Perguntas que talvez ainda estejam passando pela sua cabeça

5. Uma conversa antes de nos despedirmos

6. O próximo passo da sua jornada

7. Um presente para continuar sua evolução

Os primeiros mitos que merecem ficar no passado

Mito 1 — "Quem tem diabetes nunca mais pode comer frutas."

Essa talvez seja uma das frases que mais causam medo.

Muitas pessoas passam a enxergar as frutas como se fossem "vilãs", apenas porque contêm açúcar naturalmente presente nos alimentos.

Na realidade, as frutas também oferecem fibras, vitaminas, minerais e compostos antioxidantes importantes para a saúde. O que costuma fazer diferença é o tipo da fruta, a quantidade consumida e o contexto da refeição.

Uma maçã inteira, por exemplo, tende a ter um efeito diferente de um copo de suco de maçã, já que a fruta preserva suas fibras.

Na prática

- ✓ Prefira consumir a fruta inteira.
- ✓ Observe a porção indicada pelo profissional que acompanha seu caso.
- ✓ Sempre que possível, combine frutas com alimentos ricos em proteínas ou gorduras saudáveis para ajudar a tornar a refeição mais equilibrada.

Mito 2 — "Se o alimento é diet, posso comer à vontade."

A palavra "diet" costuma gerar uma falsa sensação de segurança.

Mas ela apenas indica que determinado produto teve algum componente retirado ou reduzido, como açúcar, sódio ou gordura, dependendo da proposta do fabricante.

Isso não significa que o alimento tenha poucas calorias ou que possa ser consumido sem atenção às quantidades.

Alguns produtos diet, por exemplo, possuem quantidade significativa de gorduras ou carboidratos.

Na prática

- ✓ Leia sempre a tabela nutricional.
- ✓ Observe a quantidade de carboidratos por porção.
- ✓ Não escolha um alimento apenas pelo destaque da embalagem.

Mito 3 — "Mel é sempre melhor do que açúcar."

Por ser um alimento natural, muitas pessoas acreditam que o mel pode substituir livremente o açúcar.

Embora tenha algumas características nutricionais interessantes, ele também contém carboidratos que influenciam a glicemia.

Natural não significa isento de impacto.

A melhor escolha depende do contexto alimentar e da orientação individual.

Na prática

- ✓ Evite pensar em alimentos como "bons" ou "ruins".
- ✓ Priorize equilíbrio e quantidade.
- ✓ Sempre considere a refeição como um todo.

Pequena reflexão

Percebe como muitos mitos surgem porque olhamos apenas para um alimento isolado?

Na alimentação, quase nunca existe um único responsável pelos resultados.

É o conjunto das escolhas que constrói o caminho.

Quando o problema não é o alimento, mas a forma como olhamos para ele

Mito 4 — "Quem tem diabetes precisa cortar todos os carboidratos."

Poucas afirmações geram tanta confusão quanto essa.

Os carboidratos são uma importante fonte de energia para o organismo e fazem parte de diversos alimentos consumidos diariamente.

O ponto principal não costuma ser eliminar totalmente esse grupo alimentar, mas aprender a reconhecer as fontes, compreender as porções e fazer combinações mais equilibradas.

Na prática

- ✓ Prefira carboidratos ricos em fibras quando possível.
- ✓ Combine carboidratos com proteínas e gorduras saudáveis.
- ✓ Evite extremos. Nem excesso, nem eliminação completa sem orientação profissional.

Mito 5 — "Produtos integrais não aumentam a glicemia."

Os alimentos integrais costumam ser excelentes aliados.

Mas isso não significa que sejam "livres" de carboidratos.

Eles continuam influenciando a glicemia, embora muitas vezes façam isso de forma diferente graças ao maior teor de fibras.

Integral não significa ilimitado.

Na prática

- ✓ Observe o tamanho das porções.
- ✓ Leia os ingredientes.
- ✓ Lembre-se de que "integral" não elimina a necessidade de equilíbrio.

Mito 6 — "Se minha glicemia está boa hoje, posso relaxar completamente."

Um resultado isolado não conta toda a história.

A glicemia sofre influência de diversos fatores, incluindo alimentação, medicamentos, sono, estresse, atividade física e até infecções.

O cuidado com o diabetes acontece de forma contínua.

Não como uma prova que termina depois de um bom resultado.

Na prática

- ✓ Comemore cada conquista.
- ✓ Continue mantendo os hábitos que ajudaram a chegar até ela.
- ✓ Consistência costuma trazer mais resultados do que perfeição.

Caixa de Reflexão

O objetivo não é controlar cada alimento com medo.

É aprender a fazer escolhas conscientes sem perder o prazer de comer.

Essa diferença muda completamente a relação com a alimentação.

Quando a alimentação deixa de ser uma lista de proibições e passa a fazer sentido

Mito 7 — "Quem tem diabetes nunca mais pode comer um doce."

Essa talvez seja uma das crenças mais dolorosas.

Quando alguém recebe o diagnóstico, é comum imaginar que sobremesas, aniversários e datas especiais ficarão para trás.

Mas a vida real não funciona assim.

O objetivo do tratamento não costuma ser viver em constante privação, e sim aprender a fazer escolhas conscientes. Em algumas situações, um doce pode fazer parte da alimentação, desde que esteja inserido em um planejamento adequado e respeite as orientações do profissional que acompanha você.

O verdadeiro desafio não é um pedaço de bolo em uma ocasião especial.

É transformar exceções em rotina.

Na prática

- ✓ Não pense em alimentos como "proibidos".
- ✓ Aprenda a diferenciar um momento especial de um hábito diário.
- ✓ Planejamento costuma funcionar melhor do que proibição.

Uma alimentação saudável precisa caber na sua vida. Não o contrário.

Mito 8 — "Se eu tomar medicamentos, posso comer qualquer coisa."

Os medicamentos são ferramentas importantes.

Mas eles não anulam o efeito da alimentação.

Imagine tentar esvaziar uma piscina enquanto a torneira continua aberta.

Os dois lados precisam trabalhar juntos.

Medicamentos, alimentação equilibrada, atividade física, sono e acompanhamento profissional formam uma equipe.

Nenhum deles faz todo o trabalho sozinho.

Na prática

- ✓ Veja os medicamentos como aliados.
- ✓ Continue cuidando da alimentação mesmo quando a glicemia estiver controlada.
- ✓ Pequenas escolhas repetidas diariamente costumam produzir grandes resultados ao longo do tempo.

Mito 9 — "Existem alimentos milagrosos que curam o diabetes."

De tempos em tempos surge um novo "superalimento".

Ora é uma fruta.

Depois uma farinha.

Mais tarde aparece um chá.

É compreensível querer acreditar em soluções simples para um problema complexo.

Mas, até o momento, nenhum alimento isolado demonstrou capacidade de curar o diabetes.

O que realmente faz diferença é um conjunto consistente de hábitos construídos ao longo do tempo.

Na prática

- ✓ Desconfie de promessas milagrosas.
- ✓ Informação séria raramente faz promessas extraordinárias.
- ✓ Resultados duradouros costumam nascer de pequenas mudanças mantidas por muito tempo.

Pare por um instante...

Percebe um padrão?

Os maiores mitos sempre tentam simplificar demais um assunto que, na verdade, depende de contexto.

Na alimentação, quase nunca existe um único herói.

E também quase nunca existe um único vilão.

Os últimos mitos — e talvez os mais libertadores

Mito 10 — "Quanto menos eu comer, melhor será minha glicemia."

Muitas pessoas passam a sentir medo da comida.

Sem perceber, começam a pular refeições ou comer muito menos do que precisam.

O problema é que isso pode trazer outros desafios, como episódios de hipoglicemia em algumas pessoas, perda de energia e maior dificuldade para manter uma alimentação equilibrada ao longo do dia.

Controlar o diabetes não significa viver em constante estado de privação.

Significa encontrar equilíbrio.

Na prática

- ✓ Evite longos períodos sem orientação profissional.
- ✓ Organize horários compatíveis com sua rotina.
- ✓ Ouça também os sinais do seu corpo.

Mito 11 — "Todo alimento sem açúcar é automaticamente saudável."

A indústria alimentícia evoluiu bastante.

Hoje existem muitos produtos "zero açúcar".

Isso é positivo.

Mas ainda assim eles podem conter grandes quantidades de gorduras, sódio, carboidratos refinados ou aditivos.

A ausência de açúcar não transforma automaticamente um alimento em uma boa escolha.

Na prática

- ✓ Leia os rótulos completos.
- ✓ Observe os ingredientes.
- ✓ Lembre-se de que uma alimentação saudável é construída principalmente com alimentos in natura ou minimamente processados.

Mito 12 — "Depois do diagnóstico, nunca mais vou sentir prazer em comer."

Esse talvez seja o mito mais silencioso.

E, provavelmente, o mais triste.

Porque ele não fala apenas sobre comida.

Ele fala sobre medo.

Sobre culpa.

Sobre liberdade.

Sobre a sensação de que a vida mudou para sempre.

No começo, essa impressão é comum.

Mas ela não precisa acompanhar você para sempre.

Com informação confiável, planejamento e acompanhamento adequado, muitas pessoas descobrem que é possível voltar a sentar à mesa com tranquilidade.

Não porque esqueceram o diabetes.

Mas porque aprenderam a conviver com ele de forma consciente.

E existe uma enorme diferença entre essas duas coisas.

Na prática

- ✓ O objetivo não é comer perfeito.
- ✓ O objetivo é construir uma relação mais tranquila com a alimentação.
- ✓ A saúde também passa pela qualidade de vida.

Uma nova forma de olhar para tudo isso

Depois de conhecer estes doze mitos, talvez você tenha percebido algo importante.

Quase todos eles nasceram do medo.

Medo do açúcar.

Medo dos carboidratos.

Medo das frutas.

Medo dos erros.

Medo de perder o controle.

Mas decisões tomadas apenas pelo medo raramente permanecem por muito tempo.

O conhecimento, por outro lado, transforma escolhas.

E escolhas conscientes costumam durar muito mais.

A melhor alimentação não é aquela que você consegue seguir por uma semana. É aquela que ainda faz sentido daqui a cinco anos.

Curiosidade

As principais diretrizes internacionais sobre diabetes reforçam que não existe um único padrão alimentar ideal para todas as pessoas. A alimentação deve ser individualizada, considerando preferências, cultura, rotina, objetivos e condições de saúde, sempre com acompanhamento profissional. Essa visão substitui antigas listas rígidas de "permitidos" e "proibidos" por uma abordagem mais personalizada e sustentável.

Se não é sobre proibir alimentos... então o que realmente faz diferença?

Depois de conhecer tantos mitos, talvez uma pergunta tenha surgido naturalmente:

“Então, afinal... no que eu devo prestar atenção?”

A resposta pode parecer mais simples do que você imagina.

O controle da alimentação não depende de encontrar um alimento perfeito.

Também não depende de eliminar completamente um grupo alimentar.

Na maioria das vezes, os melhores resultados aparecem quando pequenas escolhas são repetidas todos os dias.

É como montar um quebra-cabeça.

Cada peça, sozinha, parece pequena.

Mas juntas, elas constroem um cenário completamente diferente.

Em vez de procurar regras rígidas, experimente observar estes cinco aspectos durante suas refeições.

1. Quantidade importa tanto quanto a qualidade

Mesmo alimentos considerados saudáveis precisam ser consumidos com equilíbrio.

Uma alimentação equilibrada não significa comer pouco.

Significa comer a quantidade adequada para a sua realidade.

Nem sempre o problema está no alimento. Muitas vezes está na quantidade e na frequência.

2. A combinação dos alimentos faz diferença

Imagine dois pratos.

O primeiro contém apenas arroz branco.

O segundo tem arroz, feijão, salada, legumes e uma fonte de proteína.

Embora ambos tenham carboidratos, eles não são iguais.

A combinação de fibras, proteínas e gorduras saudáveis pode contribuir para refeições mais equilibradas e favorecer uma digestão mais lenta.

Por isso, olhar para o prato inteiro costuma ser muito mais útil do que analisar apenas um ingrediente.

3. Comer com atenção também faz parte do cuidado

Vivemos em uma rotina acelerada.

É comum almoçar olhando para o celular.

Jantar assistindo televisão.

Ou comer em poucos minutos entre uma tarefa e outra.

Quando isso acontece, fica mais difícil perceber sinais naturais de fome e saciedade.

Sempre que possível, permita que a refeição seja apenas uma refeição.

Pode parecer um detalhe.

Mas, ao longo do tempo, pequenos detalhes constroem grandes hábitos.

4. A consistência vale mais do que a perfeição

Muitas pessoas acreditam que um único deslize coloca tudo a perder.

Não coloca.

Uma refeição isolada dificilmente define sua saúde.

O que realmente produz resultados é o conjunto das escolhas feitas durante semanas, meses e anos.

Não procure fazer tudo perfeito. Procure fazer o suficiente para conseguir continuar amanhã.

5. Conhecimento reduz o medo

Quanto mais você entende sobre alimentação, menos depende de regras prontas.

Você deixa de perguntar:

“Será que posso comer isso?”

E começa a perguntar:

“Como posso incluir esse alimento de forma equilibrada?”

Essa mudança parece pequena.

Mas ela transforma completamente a relação com a comida.

Um pensamento que vale guardar

O objetivo não é montar um prato perfeito.

É construir uma rotina possível.

Porque uma alimentação impossível de manter nunca será sustentável.

Caixa de Reflexão

Antes da próxima refeição, faça apenas uma pergunta:

“O que posso fazer hoje para tornar este prato um pouco mais equilibrado do que ontem?”

Não precisa mudar tudo.

Uma pequena melhoria repetida muitas vezes costuma gerar resultados muito maiores do que mudanças radicais que duram apenas alguns dias.

Os quatro pilares de uma alimentação mais tranquila e consciente

Ao longo deste guia, falamos sobre mitos, dúvidas e inseguranças.

Agora chegou o momento de reunir tudo isso em quatro pilares simples.

Eles não substituem o acompanhamento profissional.

Mas podem servir como uma bússola para orientar suas escolhas no dia a dia.

Pilar 1

Informação confiável vale mais do que opiniões da internet

Sempre que surgir uma dúvida, procure fontes reconhecidas e converse com os profissionais que acompanham sua saúde.

Nem todo conteúdo compartilhado nas redes sociais representa uma orientação segura.

Quanto mais importante for a decisão, maior deve ser o cuidado com a origem da informação.

Pilar 2

Equilíbrio é mais poderoso do que extremos

Dietas extremamente restritivas costumam parecer eficientes no início.

Mas muitas vezes são difíceis de manter.

O equilíbrio permite construir hábitos que acompanham você por muito mais tempo.

Saúde não costuma ser resultado de um único dia.

Ela é construída pelas escolhas repetidas ao longo da vida.

Pilar 3

Planejamento reduz ansiedade

Grande parte das escolhas impulsivas acontece quando estamos sem tempo ou sem opções.

Planejar algumas refeições, organizar a lista de compras e manter alimentos práticos disponíveis pode facilitar muito a rotina.

Não é sobre controlar cada detalhe.

É sobre diminuir as decisões difíceis.

Pilar 4

Cuidar da alimentação também é cuidar da qualidade de vida

Comer não é apenas nutrir o corpo.

Também é compartilhar momentos.

Celebrar datas importantes.

Criar memórias.

Sentir prazer.

Quando existe equilíbrio, a alimentação deixa de ser motivo de medo e volta a ocupar seu verdadeiro lugar: cuidar da saúde sem deixar de viver.

Uma frase para lembrar sempre

Controlar o diabetes não significa viver em função da doença. Significa aprender a viver bem apesar dela.

Resumo Visual

Sempre que pensar na sua alimentação, lembre-se destas quatro palavras:

- Informação
- Equilíbrio
- Planejamento
- Consistência

Se elas estiverem presentes, você provavelmente estará caminhando em uma boa

Checklist Prático

Antes da sua próxima refeição, passe por estes cinco pontos

A alimentação não precisa ser perfeita.

Ela só precisa ser um pouco melhor do que ontem.

Sempre que surgir aquela dúvida sobre o que colocar no prato, volte a este checklist.

Ele foi criado para ser simples o suficiente para caber na rotina.

✓ Eu estou escolhendo por informação ou por medo?

Durante muito tempo, talvez você tenha evitado alimentos apenas porque alguém disse que eram proibidos.

Hoje você sabe que entender o contexto vale muito mais do que seguir regras rígidas.

✓ Meu prato está equilibrado?

Não pense apenas em um alimento.

Olhe para o conjunto.

Sempre que possível, procure incluir:



Vegetais



Uma fonte de proteína



Carboidratos em quantidade adequada



Fontes de gorduras saudáveis quando fizer sentido

Pequenos ajustes podem fazer uma grande diferença ao longo do tempo.

✓ Estou respeitando minha fome?

Comer rápido demais ou passar muitas horas sem se alimentar pode dificultar escolhas conscientes.

Sempre que possível, faça uma pausa.

Respire.

Olhe para o prato.

Permita-se comer com atenção.

✓ Estou buscando consistência?

Uma refeição não define sua saúde.

Da mesma forma que uma refeição equilibrada também não resolve tudo sozinha.

O que realmente importa é aquilo que acontece na maior parte dos dias.

✓ Eu lembraria deste prato daqui a uma semana?

Provavelmente não.

Então também não vale a pena carregar culpa por ele.

Aprenda.

Ajuste.

Continue.

A saúde é construída olhando para frente.

Uma frase para guardar

Você não precisa vencer todas as refeições. Você só precisa continuar fazendo boas escolhas na maioria delas.

Um plano simples para começar ainda hoje

Grandes mudanças costumam fracassar porque tentam mudar tudo de uma vez.

Mudanças pequenas costumam permanecer.

Por isso, o convite aqui é diferente.

Em vez de transformar completamente sua alimentação amanhã, escolha apenas uma ação para colocar em prática hoje.

Semana 1

Observe.

Sem julgamentos.

Durante alguns dias, apenas perceba seus hábitos.

Quais horários costuma comer?

Quais alimentos aparecem com mais frequência?

Quais momentos despertam mais vontade de comer?

Conhecer sua rotina é o primeiro passo para transformá-la.

Semana 2

Faça apenas uma pequena melhoria.

Pode ser incluir uma salada no almoço.

Trocar o refrigerante por água em alguns dias.

Comer uma fruta inteira em vez do suco.

Organizar melhor os horários das refeições.

Não importa qual seja.

Importa que seja possível.

Semana 3

Repita.

Quando um hábito começa a ficar natural, ele exige menos esforço.

É exatamente isso que queremos.

Criar uma alimentação que funcione sem depender de força de vontade o tempo inteiro.

Semana 4

Celebre.

Olhe para trás.

Perceba tudo o que já mudou.

Mesmo que pareça pouco.

Toda mudança consistente começa pequena.

Lembre-se

Você não está tentando construir uma alimentação perfeita.

Está construindo uma rotina que consiga manter pelos próximos anos.

E isso muda completamente o resultado.

Perguntas que talvez ainda estejam passando pela sua cabeça

"Então eu nunca mais vou poder comer pizza?"

Não é essa a pergunta mais importante.

A melhor pergunta é:

Como essa refeição pode fazer parte da minha rotina de maneira equilibrada?

O planejamento costuma trazer mais resultados do que a proibição.

"Existe um alimento perfeito para controlar a glicemia?"

Até o momento, não.

Nenhum alimento sozinho resolve um problema complexo.

O que faz diferença é o conjunto dos hábitos construídos diariamente.

"Preciso retirar todos os carboidratos?"

Na maioria dos casos, não.

Os carboidratos fazem parte de uma alimentação equilibrada.

O importante é aprender sobre quantidade, qualidade, combinação e contexto.

Sempre com orientação individualizada.

"Vale a pena procurar um nutricionista?"

Sem dúvida.

Cada pessoa possui uma rotina, preferências, medicamentos e objetivos diferentes.

Um plano alimentar personalizado costuma trazer muito mais segurança do que seguir orientações genéricas encontradas na internet.

"Esse processo demora?"

Criar hábitos leva tempo. Mas muitas pessoas relatam que a maior mudança acontece antes mesmo dos resultados aparecerem nos exames.

Ela acontece quando o medo começa a dar lugar ao entendimento.

Uma conversa antes de nos despedirmos

Se você chegou até aqui, provavelmente percebeu uma coisa.

Este ebook nunca foi sobre proibir alimentos.

Foi sobre devolver tranquilidade.

Talvez você ainda tenha dúvidas.

Isso é completamente normal.

Aprender a conviver com o diabetes é um processo.

Ninguém muda anos de hábitos em apenas uma leitura.

Mas existe algo que pode mudar hoje.

A forma como você enxerga a comida.

Sempre que surgir aquela pergunta...

"Será que posso comer isso?"

Lembre-se de fazer outra.

"Como posso incluir esse alimento de forma equilibrada dentro da minha realidade?"

Essa simples mudança de pensamento pode transformar sua relação com a alimentação.

E, muitas vezes, é justamente essa transformação que torna o caminho mais leve.

Uma última reflexão

O diabetes faz parte da sua vida.

Mas ele não precisa definir quem você é.

Você continua sendo muito maior do que qualquer diagnóstico.

O próximo passo da sua jornada

Conhecimento traz tranquilidade.

Mas conhecimento colocado em prática transforma vidas.

Se este guia ajudou você a olhar para a alimentação de uma forma diferente, imagine o quanto pode evoluir aprendendo estratégias mais completas para organizar refeições, interpretar rótulos, montar pratos equilibrados e lidar com as situações do dia a dia sem medo.

Este ebook foi criado para abrir uma porta.

Agora você pode decidir até onde deseja caminhar.

Continue aprendendo

Ao longo da jornada, você vai perceber que pequenas mudanças feitas de forma consistente costumam produzir resultados muito maiores do que mudanças radicais que duram apenas alguns dias.

Nunca subestime o poder de uma escolha consciente repetida diariamente.

Um presente para continuar sua evolução

Parabéns por chegar até aqui.

Você já deu um passo importante.

Enquanto muitas pessoas continuam presas aos mesmos mitos, você agora possui uma base mais sólida para fazer escolhas conscientes.

Mas este é apenas o começo.

Para ajudar você a transformar esse conhecimento em uma rotina prática, preparei um material mais completo, onde aprofundo temas como:

- ✓ Como montar refeições equilibradas na prática.
- ✓ Como interpretar rótulos sem cair em armadilhas.
- ✓ Estratégias para fazer compras de forma mais inteligente.
- ✓ Planejamento alimentar para a rotina corrida.
- ✓ Como reduzir a ansiedade em relação à comida.
- ✓ Erros comuns que dificultam o controle da glicemia sem que a pessoa perceba.

Se você deseja continuar aprendendo de forma simples, prática e baseada em informação confiável, será um prazer acompanhar essa próxima etapa da sua jornada.

Importante

Este material tem finalidade exclusivamente educativa e informativa. Ele não substitui consultas médicas, acompanhamento nutricional ou qualquer orientação individualizada realizada por profissionais de saúde. Sempre converse com seu médico e nutricionista antes de realizar mudanças importantes na sua alimentação ou tratamento.