GUIA GRATUITO

ECOSSISTEMA MPP | 2026

Boas Práticas

para Manter-se em Constante Evolução na Podologia

Uma introdução ao MPP para estudar com direção, organizar a prática e agir com consciência.

TÉCNICA • GESTÃO • AÇÃO



Nádia Ferreira

Podóloga clínica | Administradora

Método Pilares da Podologia®

Marca registrada no INPI

Uma prática que continua aprendendo

Este guia nasceu da minha vivência na Podologia e da construção do MPP - Método Pilares da Podologia. Ao longo dessa trajetória, ficou mais claro para mim que executar uma técnica é apenas uma parte do trabalho. Também precisamos compreender o que estamos fazendo, organizar as condições da prática e analisar o que acontece depois.

A evolução profissional pode aparecer em uma decisão mais fundamentada, em um registro mais claro, em uma dúvida reconhecida ou em um ajuste que torna o trabalho possível. Nem sempre ela aparece imediatamente em mais pacientes, mais renda ou mais certificados.

Aqui, proponho boas práticas para conectar estudo, raciocínio clínico, organização, gestão e ação. Você encontrará exemplos fictícios, perguntas para análise e fichas que pode imprimir ou reproduzir no recurso que já utiliza.

Para quem este guia foi preparado

• Estudantes que querem aprender a organizar a formação e reconhecer os limites da própria etapa.

• Podólogos que desejam revisar sua rotina de estudos, registros, comunicação e decisões profissionais.

• Profissionais experientes que percebem a necessidade de atualizar processos e reavaliar uma direção.

Ao terminar, escolha uma situação real da sua rotina e um primeiro passo possível. O objetivo é construir uma decisão que possa ser retomada e revista.

Nádia Ferreira
Podóloga clínica, administradora e criadora do MPP.

Leia, experimente e retome

O guia pode ser lido em sequência ou a partir da necessidade que mais se aproxima do seu momento. Comece pela apresentação dos três pilares e, depois, escolha uma situação para trabalhar.

Se a sua necessidade é...	Comece por...
Organizar o estudo	Páginas 7 a 10: pergunta, formas de estudo, agenda e fontes.
Revisar avaliação, comunicação ou registros	Páginas 11 a 16: raciocínio, atualização e Diário de Aprendizados.
Analisar preço ou relações profissionais	Páginas 17 a 20: gestão, desconto, crítica e expectativas.
Transformar compreensão em uma ação	Páginas 21 a 24: aplicação, plano pessoal e revisão.
Conhecer o restante do ecossistema	Páginas 25 a 28: conteúdos, materiais e canais.

Um percurso possível

• Identifique uma situação concreta, sem tentar corrigir toda a rotina de uma vez.

• Leia a orientação e o exemplo relacionado. Separe o que aconteceu da interpretação que você fez.

• Preencha a ficha correspondente, escolha um passo e defina quando retomá-lo.

Todos os casos e valores apresentados como exemplos são fictícios e têm finalidade educativa. As fichas são para impressão ou reprodução em caderno ou arquivo; este PDF não contém campos digitais interativos.

Este guia introdutório não substitui formação, habilitação, normas aplicáveis, avaliação individual ou orientação especializada. Não estabelece protocolos clínicos nem promete resultados de atendimento ou de negócio.

Técnica, Gestão e Ação se encontram

O MPP reúne três dimensões da prática profissional. A proposta é ajudar o podólogo a localizar necessidades e relacionar conhecimento, condições de trabalho e execução consciente. Uma dificuldade pode envolver mais de um pilar.

Pilar	Pergunta que orienta a análise	Como aparece na rotina
TÉCNICA	O que preciso compreender para cuidar com responsabilidade?	Estudo, avaliação, raciocínio clínico, segurança, comunicação e registro.
GESTÃO	Quais condições sustentam este trabalho?	Tempo, custos, preço, organização, recursos, relações e posicionamento.
AÇÃO	Qual passo posso realizar e como vou revisá-lo?	Planejamento, execução, registro do que aconteceu e ajuste.

Uma situação atravessa os três pilares

Imagine uma orientação que o paciente não compreendeu. A Técnica pede revisão da informação e da forma de explicá-la. A Gestão pede observar se o atendimento reservou tempo e recursos para essa conversa. A Ação pede escolher um ajuste, realizá-lo e observar se a compreensão melhorou.

O raciocínio clínico organiza as decisões de cuidado. A gestão envolve a análise das condições do trabalho e do negócio. A ação dá continuidade a essas análises por meio de passos possíveis e revisão.

Este guia apresenta uma entrada no MPP. Você pode aplicar as ferramentas incluídas aqui sem adquirir outro material.

Base autoral: MPP - Método Pilares da Podologia, versão original de Nádia Ferreira, 2025. Esta edição incorpora revisões de linguagem, exemplos e aplicação. [1]

O que você está chamando de evolução?

Quando pensamos em crescer na profissão, é comum imaginar uma agenda maior, uma formação nova ou uma técnica diferente. Esses movimentos podem fazer parte da trajetória, mas precisam ser analisados em relação ao que você realmente necessita.

Um curso pode ampliar seu conhecimento. Para que esse conhecimento encontre espaço na prática, talvez sejam necessários estudo adicional, supervisão, recursos, organização ou uma mudança no processo de trabalho. Identificar essa condição também é evolução.

Observe sinais concretos

• Você consegue explicar melhor por que tomou uma decisão e quais informações a sustentaram?

• Os registros permitem compreender o atendimento e sua continuidade?

• Você distingue uma dúvida técnica de uma dificuldade de agenda, comunicação ou gestão?

• Há uma mudança que foi realizada, observada e revista, em vez de apenas planejada?

Considere as condições da trajetória

Carga de trabalho, renda, acesso à formação, apoio, saúde e responsabilidades pessoais influenciam o que é possível realizar. Uma rotina que não funcionou pode precisar de ajuste ou de condições que ainda não existem. Isso merece análise antes de se transformar em cobrança.

Pergunta para começar: qual aspecto da minha prática precisa ficar mais claro ou mais viável neste momento?

Para aprofundar: antes de comprar outro curso

Comece pela situação, depois escolha o caminho

Uma necessidade bem descrita ajuda a evitar respostas automáticas. Em vez de escrever apenas "preciso evoluir", registre o que acontece, quando aparece e o que você ainda não compreende.

Exemplo fictício: muitos cursos, pouca aplicação

Carolina concluiu três cursos, mas continua adiando a revisão dos seus registros. Inicialmente, acredita que precisa de outra formação. Ao olhar para a rotina, percebe que sabe quais informações devem constar, porém utiliza modelos dispersos e não reservou um momento para reorganizá-los.

Ela decide reunir os modelos, conferir os requisitos pertinentes à sua atuação e revisar um documento de cada vez. Caso encontre uma lacuna técnica, buscará estudo ou apoio específico. O primeiro passo nasce da necessidade identificada.

Qual situação acontece na minha rotina?

Descreva um fato observável, sem identificar pacientes.

O que já sei e o que preciso esclarecer?

Diferencie informação disponível, dúvida e interpretação.

Quais pilares estão envolvidos?

Técnica, Gestão, Ação: pode existir mais de um.

Escolha uma necessidade para trabalhar. Outras questões podem ser registradas para uma revisão posterior.

Transforme uma dúvida em pergunta de estudo

Estudar com direção começa pela pergunta que você quer compreender. A escolha da fonte e da atividade de estudo deve responder a essa necessidade.

Do tema amplo à pergunta útil

Tema amplo	Pergunta mais delimitada
Quero melhorar meus registros.	Quais informações faltam no meu modelo de evolução e quais requisitos preciso conferir?
Quero comunicar melhor.	Como verificar se o paciente compreendeu a orientação que recebeu?
Quero organizar meus estudos.	Qual dúvida aparece repetidamente e cabe trabalhar neste mês?

Um roteiro para estudar

• Escreva a dúvida e o contexto em que ela apareceu.

• Escolha uma fonte pertinente e registre autoria, título, data e endereço.

• Anote o que compreendeu com suas palavras e o que ainda precisa verificar.

• Defina a relação com sua prática: observar, revisar, discutir ou buscar formação específica.

• Retome o registro e confira se a pergunta foi respondida ou se precisa ser reformulada.

Ler uma informação nova não significa estar preparado ou habilitado para realizar uma conduta. A aplicação depende de análise, formação, recursos e limites profissionais.

As atividades de estudo propostas neste guia são sugestões de organização. Adapte duração, frequência e formato às suas condições.

Combine atividades conforme a necessidade

As formas abaixo são descrições práticas de atividades. Elas podem se combinar e não classificam você em um perfil fixo de aprendizagem.

Atividade	Como realizar	Cuidado importante
Leitura e escuta	Ler um capítulo, assistir a uma aula ou ouvir uma explicação.	Anote a pergunta que orienta o estudo e retome o conteúdo.
Elaboração ativa	Produzir um resumo, explicar com suas palavras ou organizar relações entre ideias.	Confira se sua explicação preserva o sentido e os limites da fonte.
Discussão	Levar uma dúvida a um grupo qualificado, docente ou profissional de referência.	Não compartilhar dados identificáveis de pacientes.
Simulação e prática orientada	Trabalhar uma situação fictícia ou atividade supervisionada pertinente à sua formação.	Não experimentar condutas em pacientes por ter lido uma orientação.
Reflexão sobre a prática	Revisar registros, perguntas, decisões e necessidade de apoio.	Distinguir fatos e hipóteses; uma experiência isolada não comprova eficácia.

Exemplo fictício: compreender uma orientação

Ana lê um material sobre comunicação, explica o que entendeu em um parágrafo e discute uma dúvida com uma colega. Depois, revisa a linguagem de uma orientação que já utiliza e observa quais perguntas surgem. O foco é melhorar o processo de comunicação, respeitando a informação técnica e os limites do atendimento.

Escolha uma atividade que ajude a responder sua pergunta. A quantidade de formatos utilizados, por si só, não demonstra aprendizado.

Um mês com uma pergunta e revisão

Uma agenda útil precisa caber no trabalho que já existe. Você pode começar com blocos curtos e distribuir as etapas. O exemplo abaixo é uma possibilidade, não uma frequência obrigatória.

Exemplo fictício: revisar a clareza dos registros

Etapa	Atividade planejada	Registro esperado
Semana 1	20 minutos para observar o modelo utilizado e localizar uma dúvida.	Pergunta: onde ficam registrados os motivos da decisão?
Semana 2	30 minutos para consultar orientação pertinente e discutir uma dúvida.	Fonte consultada, pontos compreendidos e pendências.
Semana 3	20 minutos para revisar o modelo, após conferir o que se aplica à atuação.	Uma versão identificada, com campos mais claros.
Semana 4	20 minutos para avaliar a utilização e decidir ajustes.	O que ajudou, o que dificultou e o próximo passo.

Faça a sua adaptação

Minha pergunta de estudo neste mês

Escolha um tema delimitado.

Quando e com quais recursos vou estudar?

Considere tempo, acesso às fontes e apoio necessário.

Qual registro vou retomar e em que data?

Defina um resultado observável do estudo.

Se um bloco não puder acontecer, revise a agenda e o impedimento. A retomada é parte da organização; evite acumular atividades sem rever a capacidade da rotina.

Ter uma fonte é o início da avaliação

Uma publicação recente, um perfil popular ou uma referência conhecida não dispensam a análise do conteúdo. Observe quem apresenta a informação, em que ela se apoia e se responde à sua pergunta.

Perguntas para examinar uma orientação

• **Autoria:** quem produziu, qual é sua atuação e como verificar essa informação?

• **Fundamentação:** há referências identificáveis? O conteúdo diferencia pesquisa, experiência e opinião?

• **Qualidade:** o estudo ou documento informa métodos, limitações e possíveis conflitos de interesse?

• **Pertinência:** a população, o contexto e os recursos se aproximam da situação que você analisa?

• **Atualidade:** existem orientações posteriores ou mudanças relevantes? O mais recente não é automaticamente o mais adequado.

• **Limites:** a informação corresponde à sua formação, habilitação e condições de atuação?

Uma busca inicial

Delimite os conceitos da pergunta. Na busca por literatura científica, ferramentas como o PubMed ajudam a localizar publicações; os resultados ainda precisam ser avaliados. Considere termos equivalentes e filtros pertinentes, sem confundir presença na base com aprovação de uma conduta. [3]

Para normas, busque a instituição responsável e o documento vigente. Em materiais internacionais, examine diferenças de formação, atribuições e contexto antes de transportar uma orientação para a realidade brasileira.

Se não conseguir verificar uma afirmação importante, registre a dúvida e busque apoio antes de utilizá-la para orientar uma decisão.

Consultar o guia de busca do PubMed

Conhecimento precisa encontrar contexto

O raciocínio clínico envolve organizar informações, relacionar conhecimento e contexto, reconhecer o que falta e sustentar decisões dentro dos limites profissionais. Também inclui perceber quando é necessário buscar apoio ou encaminhar.

Uma imagem, uma queixa ou uma experiência anterior podem iniciar uma investigação. A análise do caso depende de informações pertinentes e avaliação compatível com a formação e a atuação do profissional.

Perguntas que ajudam a organizar a análise

• O que foi relatado e o que observei? Como isso foi registrado?

• Quais informações estão disponíveis e quais ainda são necessárias?

• O que é fato, o que é hipótese e qual explicação ainda não foi confirmada?

• Qual conhecimento e quais orientações sustentam minha decisão?

• Que limites de competência, recursos ou informação preciso reconhecer?

• Como vou explicar a situação, registrar e organizar a continuidade?

Na prática baseada em evidências, a melhor evidência disponível é considerada junto à experiência clínica e aos valores e circunstâncias do paciente. A análise também precisa respeitar o âmbito de atuação do profissional. [4]

Reconhecer uma informação insuficiente pode levar a adiar uma decisão, esclarecer a dúvida ou buscar avaliação apropriada. Isso faz parte de uma prática responsável.

As perguntas desta página são um roteiro educativo de reflexão. Não constituem algoritmo diagnóstico, protocolo de tratamento ou autorização para procedimentos.

Quando o paciente espera uma solução imediata

Marina recebe uma pessoa preocupada com uma alteração na unha. O paciente mostra uma imagem da internet e pede que tudo seja resolvido naquele atendimento. Marina percebe que há uma expectativa definida antes da avaliação.

O que analisar

• A imagem e a explicação apresentada pelo paciente são informações iniciais. Ainda é necessário compreender história, evolução, contexto e achados pertinentes à avaliação.

• Marina deve distinguir o que pode analisar em sua atuação do que exige esclarecimento, apoio ou avaliação de outro profissional.

• O tempo e os recursos do atendimento precisam permitir avaliação, conversa e registro, sem antecipar uma promessa de solução.

Uma decisão possível no exemplo

Marina explica que precisa avaliar a situação antes de definir o que poderá realizar. Escuta o que o paciente espera, organiza as informações pertinentes, reconhece seus limites e esclarece a necessidade de continuidade ou encaminhamento quando indicada.

Como comunicar

"Entendi o que você está esperando. Primeiro preciso avaliar e compreender essa alteração. Depois explico o que consigo oferecer dentro da minha atuação e se será necessária outra avaliação ou acompanhamento."

O que registrar e retomar

A demanda apresentada, os dados pertinentes, a avaliação realizada, a decisão e as orientações ficam no registro clínico apropriado. No Diário de Aprendizados, Marina anota apenas a questão de comunicação e estudo, sem dados que identifiquem o paciente.

Neste caso, a aplicação está em organizar avaliação, comunicação e continuidade. Nenhum procedimento ou resultado clínico foi determinado pelo exemplo.

Revisar também é cuidar do processo

Protocolos, POPs, fichas e orientações precisam corresponder ao trabalho realizado e aos requisitos aplicáveis. Uma revisão programada pode ajudar, mas uma mudança relevante pode exigir atualização antes da data prevista.

Material	Quando observar a necessidade de revisão
Protocolos e POPs	Mudança de norma, orientação técnica, produto, equipamento, processo ou identificação de falha.
Fichas e registros	Informação necessária ausente, dificuldade de uso ou mudança pertinente à avaliação e continuidade.
Orientações ao paciente	Dúvidas recorrentes, texto pouco compreendido ou atualização do conteúdo técnico.
Fluxos e materiais da equipe	Alteração de responsabilidades, etapas ou recursos do trabalho.
Conteúdos digitais	Informação desatualizada, fonte inadequada, oferta alterada ou link que deixou de funcionar.

Um controle simples de revisão

- Identifique o documento, sua versão e a data da revisão.
- Registre o motivo da mudança e as fontes ou requisitos conferidos.
- Defina quem precisa conhecer a atualização e como ela será colocada em uso.
- Organize as versões anteriores e evite utilização acidental de um modelo substituído.

A data de revisão organiza o processo. A adequação do conteúdo exige análise técnica e dos requisitos pertinentes à atuação.

Exemplo de identificação: "Orientação geral de continuidade - versão 02 - revisada em 07/10/2026". O formato é apenas ilustrativo.

Diário de Aprendizados e registro clínico

O registro clínico documenta o atendimento no sistema ou documento apropriado. O Diário de Aprendizados reúne questões de estudo, reflexões e decisões sobre seu desenvolvimento. Eles têm funções diferentes.

Registro clínico	Diário de Aprendizados
Informações pertinentes ao atendimento, avaliação, decisões, orientações e continuidade.	Dúvida, fonte consultada, compreensão, limite identificado, ação e revisão.
Requer organização, proteção e observância dos requisitos aplicáveis.	Pode ser um caderno ou arquivo de estudo, sem dados identificáveis de pacientes.

Como transformar uma experiência em pergunta

Depois de uma situação relevante, anote o que precisa compreender. Evite transformar um episódio isolado em uma conclusão geral. Uma observação pode indicar uma pergunta que merece estudo ou discussão.

• Situação: o que aconteceu, descrito de forma objetiva e sem identificação de pacientes.

• Dúvida: o que preciso esclarecer?

• Fonte e compreensão: o que consultei e o que entendi?

• Limite: o que ainda não posso concluir ou realizar?

• Ação e revisão: qual será o próximo passo e quando retomarei?

Se uma reflexão inspirar conteúdo público, o registro não deve ser transferido automaticamente para uma postagem. Preserve a privacidade e revise fundamentação, linguagem e pertinência antes de comunicar.

Um aprendizado com próximo passo

Exemplo fictício: clareza na continuidade do atendimento

Campo	Exemplo preenchido
Data	07/10/2026.
Situação	Percebi dúvidas repetidas sobre a continuidade das orientações. Não incluí dados de pacientes neste diário.
Pergunta	Minha explicação apresenta com clareza o próximo passo e como esclarecer dúvidas?
Fonte ou apoio	Revisão das orientações que já utilizo e discussão da linguagem com uma colega qualificada.
O que compreendi	Algumas frases estavam genéricas. Eu não verificava de maneira consistente o que a pessoa havia entendido.
O que falta esclarecer	Se o conteúdo técnico e o canal de contato estão adequados às condições do atendimento.
Próximo passo	Revisar uma orientação, conferir seu conteúdo e incorporar uma pergunta sobre a compreensão.
Como acompanhar	Registrar dúvidas que permanecem e situações em que a explicação precisa de ajuste, sem identificar pacientes neste diário.
Data de revisão	21/10/2026.

O exemplo não conclui que toda dúvida é falha do profissional. Linguagem, informação, expectativas e condições da pessoa também precisam ser consideradas. O registro serve para examinar o processo e orientar a revisão.

Um diário útil guarda a pergunta e o caminho da análise. Ele ajuda a retomar o aprendizado, inclusive quando a resposta ainda não está completa.

Meu Diário de Aprendizados

Imprima ou reproduza estes campos. Use situações sem dados identificáveis de pacientes. Os registros do atendimento devem permanecer no documento clínico apropriado.

Data e tema

Situação observada e pergunta de estudo

Separe o fato da interpretação.

Fonte consultada ou apoio buscado

Anote título, autoria, data e endereço, quando pertinente.

O que compreendi e o que ainda falta verificar

Inclua limites e dúvidas.

Próximo passo, recursos necessários e data de revisão

Escolha uma ação que seja possível realizar.

Na revisão: o que aconteceu e qual será a continuidade?

Manter, ajustar, buscar apoio, pausar ou interromper, conforme a análise.

Preço também merece análise

O valor cobrado faz parte das condições que sustentam o serviço. Antes de decidir pelo preço de outro profissional ou responder automaticamente a um pedido de desconto, observe o funcionamento do seu trabalho.

Informações que precisam entrar na análise

• Custos e despesas, incluindo insumos, estrutura, taxas e obrigações pertinentes.

• Tempo de atendimento e atividades de preparo, registro, organização e continuidade.

• Capacidade de trabalho, demanda e condições do contexto em que você atua.

• Remuneração do profissional e recursos necessários para manter o serviço.

• O que o serviço inclui e como isso é comunicado ao paciente.

A formação de preço requer uma análise do conjunto, com apoio especializado quando necessário. O Sebrae oferece orientações para identificar custos, despesas e a relação com a formação do preço. [5]

Uma pergunta antes de mudar o valor

"Estou tomando esta decisão com informações suficientes ou tentando encerrar rapidamente uma conversa desconfortável?" A resposta ajuda a distinguir uma condição comercial planejada de uma decisão feita sob pressão.

Preço mais alto não comprova qualidade; preço mais baixo não define, sozinho, desvalorização. Examine o serviço, os critérios e as condições concretas.

Esta seção apresenta perguntas de gestão. Não define uma tabela de preços, margem ideal, cálculo tributário ou garantia de lucratividade.

O desconto que virou resposta automática

Renata cobra R$120,00 por um serviço. Ao ouvir "está caro", oferece imediatamente 10% de desconto, sem observar o que a pessoa quis dizer nem conferir os efeitos da decisão. O valor passa a R$108,00.

Um efeito que pode ser observado

Situação ilustrativa	Receita bruta
6 serviços a R$120,00	R$720,00
6 serviços a R$108,00	R$648,00
Diferença de receita no exemplo	R$72,00

Valores e cenário fictícios. A comparação mantém o mesmo volume de serviços e mostra apenas receita bruta; não calcula custos, impostos, taxas, lucro ou efeito sobre a demanda. Não é recomendação de preço.

O que Renata precisa investigar

• O paciente está comparando serviços equivalentes, enfrenta uma limitação financeira ou não compreendeu o que está incluído?

• Existe uma política comercial planejada? Qual condição pode ser oferecida e com que efeito sobre o trabalho?

• Ela conhece os custos e as demais condições necessárias para decidir?

Uma decisão possível no exemplo

Renata revê seus dados e organiza como explicar o serviço e as condições disponíveis. Antes de conceder uma redução, passa a esclarecer a dúvida e analisar o pedido. Caso os dados estejam incompletos, seu primeiro passo é reuni-los.

A melhoria está em substituir a resposta automática por uma decisão com critério. Uma condição comercial pode existir, desde que seus motivos e efeitos sejam analisados.

Assistir ao conteúdo sobre desconto e desconforto

Uma crítica merece critério

Durante uma conversa, uma colega diz a Beatriz: "Seu trabalho não vale isso". Beatriz sente vontade de reduzir o preço e rever tudo o que faz. A frase, porém, não informa qual aspecto do serviço foi avaliado.

O que aconteceu e o que foi interpretado

Fato: houve uma afirmação sobre o valor do trabalho.
Interpretação inicial: "Talvez eu não seja competente".
Informação ausente: qual foi o critério, o contexto ou a falha concreta apontada?

Perguntas para analisar a observação

• Há um ponto específico que pode ser verificado?

• A colega conhece o serviço, os recursos, os limites e a realidade de Beatriz?

• A observação trata de uma falha técnica, de comunicação, de gestão ou apenas de preferência?

• Quem pode ajudar a examinar uma dúvida real com fundamentação?

Uma decisão possível no exemplo

Beatriz pede que a observação seja esclarecida e separa o que pode conferir do julgamento amplo. Se identificar uma falha, busca a correção e o apoio necessários. Se não houver informação útil, evita transformar aquela fala em uma decisão automática sobre toda a carreira.

Uma crítica pode revelar um problema real ou oferecer outra perspectiva. O trabalho está em examinar o conteúdo e definir o que fazer com ele.

Assistir: quando a desvalorização vem de alguém da Podologia

Qual informação útil preciso verificar antes de decidir?

Use uma situação sem nomes ou dados de terceiros.

Explique o trabalho que você consegue sustentar

Comunicar a prática ajuda o paciente e outros profissionais a compreender o que você oferece. Essa explicação precisa corresponder à formação, às condições de atuação e ao serviço efetivamente realizado.

Informações que podem ganhar clareza

• O que acontece na avaliação e quais informações são necessárias.

• O que está incluído no serviço e quais condições são combinadas.

• Quais orientações e formas de continuidade são pertinentes.

• Quais limites precisam ser reconhecidos e quando outra avaliação pode ser necessária.

Exemplo fictício: uma explicação vaga

Lúcia apresentava o atendimento apenas como "cuidar dos pés". Percebe que essa expressão não ajuda a pessoa a entender o processo. Ela revê sua apresentação e descreve, dentro da sua atuação, avaliação, registro, cuidados pertinentes, orientações e necessidade de continuidade quando indicada.

A descrição é conferida para não incluir promessas, procedimentos ou qualificações que não correspondam ao trabalho. Depois, Lúcia observa quais dúvidas continuam aparecendo e ajusta a linguagem.

Antes de publicar uma orientação

• Confira o que está fundamentado e o que precisa de revisão.

• Respeite a privacidade e os limites da comunicação profissional.

• Esclareça o público e a finalidade do conteúdo.

Uma comunicação mais clara pode ajudar a compreender o serviço. Ela não garante adesão, reconhecimento, retorno financeiro ou resultado clínico.

Escolha, realize, observe e revise

Depois da análise, o próximo passo precisa ser específico e caber nas condições disponíveis. Ele pode ser uma revisão de documento, uma busca de informação, uma conversa ou a organização de um recurso necessário.

Movimento	Pergunta orientadora
Identificar	Qual situação concreta quero compreender ou modificar?
Analisar	O que sei, o que falta e quais condições interferem?
Escolher	Qual passo é pertinente, possível e compatível com meus limites?
Realizar e registrar	O que fiz? Que informação ou dificuldade apareceu?
Revisar	Vou manter, ajustar, buscar apoio, pausar ou interromper esta direção?

Um início possível em sete dias

Distribua as etapas conforme sua rotina: descreva a situação; procure uma informação relevante; defina e realize um passo; registre o que aconteceu; marque a retomada. Se uma condição impedir a execução, registre essa condição e reavalie o plano.

O período de sete dias é apenas um exemplo de organização inicial. Não representa prazo para consolidar um hábito, resolver uma dificuldade ou transformar a carreira.

O registro da revisão é tão importante quanto o plano inicial: ele mostra se a ação ajudou, se a pergunta mudou ou se será necessário outro caminho.

Aprofundar: o que ninguém vê pode estar decidindo sua carreira

Uma melhoria que atravessa os três pilares

Patrícia percebe que sua agenda está ocupada, os registros se acumulam e ela termina o dia sem entender quais tarefas devem continuar. Considera comprar outro curso para "se organizar melhor", mas começa descrevendo o que acontece.

Pilar	O que a análise mostrou	Primeiro passo
TÉCNICA	A necessidade de manter registros pertinentes e de conferir uma dúvida no modelo utilizado.	Revisar o modelo e buscar esclarecimento qualificado para a dúvida.
GESTÃO	O tempo previsto não incluía adequadamente preparo, registro e organização.	Observar a duração real dessas atividades e analisar a agenda.
AÇÃO	Havia mudanças desejadas, mas nenhuma havia sido delimitada e revista.	Escolher um ajuste de processo e marcar sua avaliação.

A decisão no exemplo

Patrícia registra durante alguns dias quanto tempo as atividades exigem, sem utilizar dados identificáveis de pacientes no exercício. Com essas informações, analisa um ajuste de agenda e de processo compatível com as condições do trabalho.

Na revisão, observa se houve melhora, se o problema foi apenas deslocado para outro horário ou se faltam recursos e apoio. Um ajuste que não funcionou fornece informação para a próxima decisão.

O exemplo não determina um intervalo obrigatório entre atendimentos. Ele demonstra como observar uma dificuldade e construir uma resposta a partir de dados da própria rotina.

Meu primeiro passo no MPP

Escolha uma situação. O plano pode envolver estudo, documento, comunicação, gestão ou busca de apoio. Imprima ou reproduza os campos.

1. Situação que vou analisar

Descreva o que acontece e em qual contexto.

2. O que sei e o que preciso verificar

Inclua fontes, informações e dúvidas.

3. Pilares envolvidos

Técnica, Gestão e Ação: descreva a relação.

4. Ação escolhida

Use um verbo e uma tarefa específica: revisar, reunir, registrar, esclarecer ou conversar.

5. Recursos, apoio e limites

O que tenho? O que falta? O que depende de outras condições?

6. Data e informação para a revisão

Quando retomarei e o que observarei?

O que aconteceu depois da decisão?

Retome o registro inicial. Compare o que foi planejado com o que aconteceu, considerando as condições da execução. Uma ação incompleta ou um resultado diferente do esperado precisam ser analisados.

Data da revisão e ação que foi escolhida

O que foi realizado?

Descreva fatos e registros que sustentam sua avaliação.

O que ficou mais claro, melhorou ou continuou difícil?

Evite concluir apenas pela impressão de um dia.

Que impedimentos ou novas necessidades apareceram?

Considere recursos, informações, apoio e condições de trabalho.

Qual será o próximo movimento?

Manter, ajustar, buscar apoio, pausar ou interromper. Explique seu critério.

Próximo passo e nova data de revisão

Você não precisa repetir uma ação apenas porque a planejou. A revisão existe para orientar a continuidade com informações melhores.

Conteúdos para a pergunta que apareceu

Os conteúdos abaixo aprofundam situações trabalhadas neste guia. Escolha a pergunta que se aproxima da sua necessidade. Assista, registre uma ideia útil e volte ao seu plano de aplicação.

Quando o estudo não encontra espaço na prática

Ajuda a examinar o que está faltando antes de investir em outra formação: conhecimento, recursos, apoio, organização ou possibilidade de aplicação.

Antes de comprar outro curso, descubra o que está faltando

Quando o pedido de desconto muda sua decisão

Aprofunda a relação entre desconforto, condições comerciais e critérios para analisar o trabalho.

O desconto que você dá para evitar desconforto custa mais do que parece

Quando a fala de um colega interfere na sua trajetória

Propõe examinar o conteúdo de uma observação antes de transformá-la em uma decisão sobre o próprio trabalho.

Quando a desvalorização vem de alguém da Podologia

Quando você reconhece o problema, mas ainda não sabe o próximo passo

Amplia a reflexão sobre as possibilidades de continuidade e mudança diante das condições reais da carreira.

O que ninguém vê pode estar decidindo sua carreira na Podologia

Conhecer o mapa completo de Verdades da Podologia

Os títulos e encaminhamentos foram conferidos no mapa público da série. A proposta deste guia e seus exercícios têm redação própria. [2]

Aprofunde a necessidade que você identificou

O guia já inclui um caminho de aplicação. Outros materiais podem ajudar a trabalhar necessidades mais delimitadas. Antes de escolher, observe a descrição e o que cada produto efetivamente entrega.

Material	Necessidade que pode ajudar a trabalhar
Os 7 Retornos que Todo Negócio em Podologia Precisa Monitorar para Crescer	Ampliar a análise do funcionamento e dos resultados do negócio.
8 Atitudes que Estão Sabotando o Seu Crescimento na Podologia	Observar padrões profissionais e construir um primeiro passo, considerando contexto e limites.
5 Hábitos Para Parar de Procrastinar na Podologia e Assumir o Controle da Sua Rotina Profissional	Organizar ações possíveis e revisar adiamentos na rotina.
Checklist de Foco e Rastreador de Hábitos	Utilizar ferramentas prontas de organização e acompanhamento, conforme suas descrições. São complementos opcionais.

Consultar os materiais e suas condições atuais

A escolha deve partir da necessidade. O acesso a um material não inclui automaticamente mentoria, curso, acompanhamento individual ou outros produtos.

O desenvolvimento do MPP continua

Possibilidades de aprofundamento e acompanhamento fazem parte do desenvolvimento do ecossistema. Quando houver uma oferta definida, sua proposta, condições e disponibilidade serão apresentadas nos canais oficiais.

Receber informações pela lista de interesse do MPP

A lista de interesse é um canal para receber informações. Ela não representa matrícula, contratação ou abertura de turma.

Encontre o MPP no formato que ajuda você

Uma mesma questão pode ser retomada por vídeo, leitura, conversa ou áudio. Utilize os canais conforme sua necessidade e volte ao registro do que pretende aplicar.

Canal	Como pode acompanhar
YouTube	Vídeos e séries sobre formação, prática, posicionamento e trajetória profissional.
Site e blog	Artigos, materiais e informações do Ecossistema MPP.
LinkedIn	Reflexões sobre trabalho, desenvolvimento e atuação profissional.
Instagram e TikTok	Conteúdos e conversas em formatos mais curtos.
Podcast	Pé no Chão: Pilares em Ação - conversas em áudio para aprofundar a reflexão.

YouTube - Nádia Ferreira Podóloga MPP

Site e blog - Nádia Ferreira

LinkedIn - Nádia Ferreira

Instagram - @nadiaferreirapodologa

TikTok - @nadiaferreirapodologa

Spotify - Pé no Chão: Pilares em Ação

Facebook - Página: Nádia Ferreira Podóloga

Facebook - Perfil: Nadia Ferreira

Ao consumir um conteúdo, pergunte: o que isso esclareceu, o que ainda preciso verificar e qual relação tem com a minha prática?

Uma construção que parte da minha trajetória



Sou Nádia Ferreira, podóloga clínica, administradora e criadora do MPP - Método Pilares da Podologia. Minha trajetória reúne mais de uma década de atuação na Podologia e quase duas décadas de experiência administrativa.

O MPP e todos os conteúdos que desenvolvo fazem parte dessa trajetória. Nascem de ideias, situações, sensações e necessidades que encontrei ao longo do caminho, assim como das perguntas que essas experiências me levaram a investigar.

Mesmo quando utilizo personagens, situações ou casos fictícios, sua construção parte de questões que fizeram sentido na minha experiência. Esses exemplos são identificados como fictícios para distinguir a ilustração educativa de um relato real ou de um resultado observado.

A vivência é o ponto de partida. A construção do conteúdo também envolve estudo, consulta a fontes, reflexão e revisão. Ao integrar Técnica, Gestão e Ação, procuro organizar esse aprendizado e oferecer caminhos para analisar a prática com clareza, responsabilidade e respeito às condições de cada profissional.

Este guia apresenta uma entrada nessa construção. Ele reúne orientações, exemplos e ferramentas para você observar a própria realidade e escolher um primeiro passo possível.

Evoluir é estudar com direção, analisar com critério, agir com consciência e retomar as decisões à luz do que acontece na prática.

Você pode continuar essa conversa pelos conteúdos públicos, pelos materiais do ecossistema e pelas informações sobre os próximos desenvolvimentos do MPP.

Conhecer os conteúdos e materiais no site

Acompanhar os próximos desenvolvimentos do MPP

Referências e informações desta edição

[1] FERREIRA, Nádia. MPP - Método Pilares da Podologia. Documento autoral, versão original, 2025. Base da integração entre Técnica, Gestão e Ação. Esta edição revisa a aplicação introdutória sem reproduzir todas as orientações do documento original.

[2] FERREIRA, Nádia. Verdades da Podologia: um mapa do que ninguém vê na carreira. Conteúdo público consultado para conferir temas, títulos e encaminhamentos.

Consultar o mapa autoral de Verdades da Podologia

[3] NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE. PubMed User Guide. Consultado para orientações iniciais de busca, delimitação de conceitos e filtros.

PubMed User Guide

[4] KELLY, M. P. et al. The importance of values in evidence-based medicine. BMC Medical Ethics, 2015, 16:69. DOI: 10.1186/s12910-015-0063-3. Integração entre evidências, experiência e valores e circunstâncias do paciente.

Ler o artigo sobre valores na prática baseada em evidências

[5] SEBRAE. Como definir o preço de venda. Apresentação do material educativo consultada para a relação entre custos, despesas e formação de preço.

Consultar a orientação do Sebrae

[6] INPI. Perguntas frequentes - Marcas. O registro de marca protege sua identificação nos termos do registro e da legislação aplicável; não representa certificação da eficácia clínica da proposta.

Consultar as informações do INPI sobre marcas

Edição revisada: outubro de 2026. Guia de distribuição gratuita. Casos, personagens e valores ilustrativos são fictícios. Exercícios de organização e reflexão não são instrumentos de avaliação clínica validados.

Autoria: Nádia Ferreira. Identidade MPP preservada. Fotografia da autora selecionada do banco de imagens originais fornecido por ela, sem alteração de suas características. Ilustração da capa criada com auxílio de inteligência artificial. Método Pilares da Podologia: marca registrada no INPI.

Para citar ou solicitar outras formas de uso, utilize a autoria e entre em contato pelos canais oficiais. Acesso às referências: 07/10/2026.