

CRN3

CrN
3ª Região

Ano 2 nº 3
Junho 2012

ALIMENTAÇÃO FORA DO LAR

- RESTAURANTES
COMERCIAIS
- NUTRICIONISTAS
EM AÇÃO
- O QUE COMEM
OS BRASILEIROS
- SABOR COM
MAIS SAÚDE

INFORMAÇÃO
DE QUALIDADE
DESDE

1982



Atualizada, moderna e informativa!

O trabalho do nutricionista vem sendo cada vez mais respeitado pela sociedade e, hoje, um número crescente de pessoas busca a orientação destes profissionais. Esta é uma conquista da categoria que reflete, em muito, o investimento em comunicação feito pelo Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª Região, e no qual se destaca nossa revista.

Em circulação desde agosto de 1982, inicialmente com o título CRNotícias, a publicação completa 30 anos em 2012.

A revista surgiu com a proposta de difundir o papel dos Conselhos Federal e Regional de Nutricionistas, mas algumas mudanças ocorreram ao longo dos anos, com a modernização do layout e do perfil editorial. A principal delas foi em 1997, quando passou a ser denominada CRN-3 Notícias. Mais páginas, novos recursos visuais, maior número de imagens e impressão em cores foram as modificações que vieram a seguir. Em 2009,

Revista CRN3 comemora 30 anos em 2012

com projeto gráfico moderno e o título Nutrir, teve seu conteúdo ampliado, em sintonia com a nova realidade vivenciada pela profissão.

A mais recente atualização no padrão editorial foi implementada em 2011. Com o título Revista CRN3, a publicação

agora apresenta linguagem direta e acessível; as reportagens trazem opiniões e depoimentos de profissionais de diferentes especialidades; e a pauta é ajustada para atender a demanda de interesses dos leitores de São Paulo e do Mato Grosso do Sul, que contam, ainda, com artigos técnicos, pesquisa e conteúdo orientativo.

Consolidada, a revista se tornou o veículo oficial do CRN-3, órgão que, há mais de 30 anos vem cumprindo seu papel de informar, orientar e garantir o contínuo reconhecimento público do trabalho desempenhado pelos profissionais da categoria que representa.

Comunicação eficiente

Em 2012, estamos ampliando os fóruns, atividades e demais mecanismos que viabilizem o fluxo de informações entre o CRN-3 e os nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética. Nossa revista, um dos principais instrumentos para alcançar este objetivo, traz uma variedade de assuntos pensada e preparada para atender sob medida aos interesses de nosso público.

A matéria de capa destaca um tema de grande importância para nossos leitores e para a sociedade: a alimentação fora do lar, um hábito diário para 65,3% da população brasileira. Este também será o foco de muitas das atividades promovidas pelo CRN-3. Neste ano, nossas campanhas de utilidade pública terão lugar em alguns dos mais importantes eventos relacionados ao tema. A programação 2012 comporta, ainda, um ciclo de oficinas sobre restaurantes comerciais e outro sobre alimentação escolar.

Com grande repercussão no ano passado, o programa *Ponto & Contraponto* continuará recebendo renomados especialistas da área de nutrição e saúde. A seção Parecer Técnico, que, nesta edição, trata do Vegetarianismo, é um dos resultados destas reuniões técnicas, que exploram assuntos atuais e de extrema relevância para a ciência da nutrição. Com isso, tentamos atingir amplamente nossa meta de orientar os profissionais e fornecer diretrizes, respaldadas em conhecimento científico.

Com o mesmo foco, abordamos na seção Utilidade Pública o uso dos suplementos nutricionais. E, nos artigos de Carreira e de Atuação, revelamos qual é o papel dos profissionais no setor de hospitalidade e na vigilância sanitária. Nesse mesmo escopo, em Responsabilidade Social mostramos a importância do trabalho do nutricionista nos grupos de apoio a pacientes de oncologia.

O tema da comunicação, em si, é analisado em matéria que aborda o avanço das tecnologias da informação e o uso eficiente das novas e dinâmicas ferramentas, como as mídias sociais. A reportagem



revela parte do trabalho realizado por nossa Comissão de Comunicação, que será apresentado nesta edição, ao lado das ações das comissões de Ética, Fiscalização e Formação Profissional. Confira também as novidades de nossa agenda e amplie seus conhecimentos em artigos especiais nas seções de Ética, Tecnologia e Pesquisa.

Por fim, quero lembrar que as inscrições para as premiações científicas do CRN-3 estão abertas. Saiba como participar deste evento que reconhece o trabalho de nutricionistas, técnicos em nutrição e dietética e de estudantes em sua missão maior, que é a de atuar na área de alimentação e nutrição, visando à promoção da saúde da população.

Boa leitura!

Dra. Beatriz Tenuta Martins, presidente



Revista do Conselho Regional de Nutricionistas 3ª Região SP/MS

EXPEDIENTE

RICARDO VIVEIROS & ASSOCIADOS – OFICINA DE COMUNICAÇÃO
www.viveiros.com.br
Fone: (11) 3675-5444

Direção:
Ricardo Viveiros
Coordenação editorial:
Marco Antonio Eid
Editora:
Ada Caperuto (MTB 24082)
Projeto gráfico
Cesar Mangiacavalli
Redação e reportagem:
Ada Caperuto, Milena Prado Neves e Tainá Ianone
Revisão:
Ada Caperuto
Editoração eletrônica:
Cesar Mangiacavalli
Contato:
imprensa@crn3.org.br
Impressão:
Gráfica Posigraf
Tiragem:
33.700 exemplares

CRN3
Conselheiras:
Dra. Giorgia Castilho Russo Tavares (Coordenadora)
Dra. Natália Mayara Albano
Dra. Vera Helena Lessa Villela
Dra. Viviane Fagundes Piatecka
Assessora de Comunicação:
Alessandra Gaidargi (MTB 57620SP)
Encarregada do Setor de Comunicação e de Eventos:
Marta Regina Gomes
Estagiários de Comunicação:
Anderson Marinho
Bruna Padilha



Sumário



44

Capa

Maís brasileiros estão fazendo refeições fora do lar. Saiba o que dizem os nutricionistas sobre o consumo de alimentos em restaurantes comerciais

30

Utilidade Pública

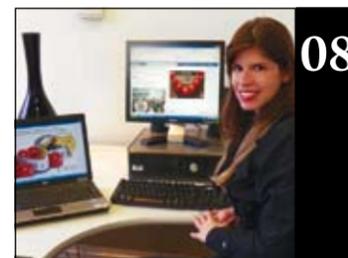
Profissionais revelam verdades e mitos sobre os suplementos nutricionais



14

Carreira

Com o desenvolvimento do turismo no Brasil, crescem as oportunidades para os nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética no setor hoteleiro



08

Entrevista

O que as redes sociais podem fazer pelos profissionais da nutrição



40

Campanhas

“Alimentação fora do lar” é o tema das ações em 2012



12

Artigo

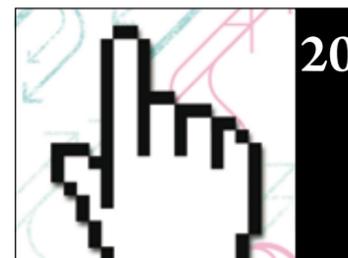
Qual a postura ideal perante os meios de comunicação de massa?



42

Pesquisa

A relação entre a dieta alimentar e a gestação



20

Ética

As regras para os sites de compras coletivas e prescrição dietética



54

Espaço CRN

Comissões atuam em benefício dos profissionais



22

Atuação

O papel dos nutricionistas na vigilância sanitária



58

Responsabilidade Social

O trabalho dos nutricionistas no tratamento do câncer



28

Parecer Técnico

As recomendações aos profissionais sobre as dietas vegetarianas



66

Fique por Dentro

Conheça a agenda de eventos para os próximos meses



36

Tecnologia

SelfCookingCenter Whiteefficiency: inovação, facilidade e praticidade



69

Premiações

CRN-3 Já estão abertas as inscrições. Saiba como fazer para participar

#CRN-3 Digital



Dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) apontam que 24,4% da população brasileira, de mais de 190 milhões de habitantes, é usuária ativa de internet, tanto em casa quanto no trabalho. Este número promete aumentar consideravelmente a cada ano, tendo em vista a facilidade em comprar equipamentos eletrônicos wi-fi e a popularização dos serviços de conexão à rede. Diante deste cenário e da crescente importância que as redes sociais estão conquistando nessa era digital, o CRN-3 está implementando novas mídias sociais.

“Hoje muitas pessoas estão conectadas quase cem por cento do tempo. Utilizar as mídias sociais como canal para os nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética facilitará muito a comunicação do Conselho com seus profissionais, levando informações e novidades online, em tempo real”, diz Alessandra Gaidargi, jornalista e assessora de comunicação do CRN-3.

O Facebook foi o primeiro recurso digital a ser remodelado pelo CRN-3, inaugurado em março. “Nossa nova página, apesar de recente, já está conquistando os inscritos rapidamente, com uma linguagem clara e focada nos assuntos de maior interesse da nutrição”, comenta Alessandra. Na página os usuários podem “curtir” o Conselho, responder a questionários sobre assuntos diversos, assistir vídeos institucionais e ter acesso a conteúdos atualizados periodicamente, como notícias do CRN-3 e de interesse geral da área da saúde. “O Facebook nos permite visualizar os assuntos mais importantes para nossos inscritos, aqueles que foram compartilhados e comentados, e é um excelente termômetro para sabermos um pouco mais sobre o que os profissionais da nutrição estão buscando como informação na rede”, relata a Assessora de Comunicação.

Já os adeptos do Twitter poderão seguir o CRN-3 em breve. Pensando nos usuários do microblog,

o Conselho também desenvolveu um perfil nessa plataforma, que tornará ainda mais fácil a conexão do CRN-3 com seu público.

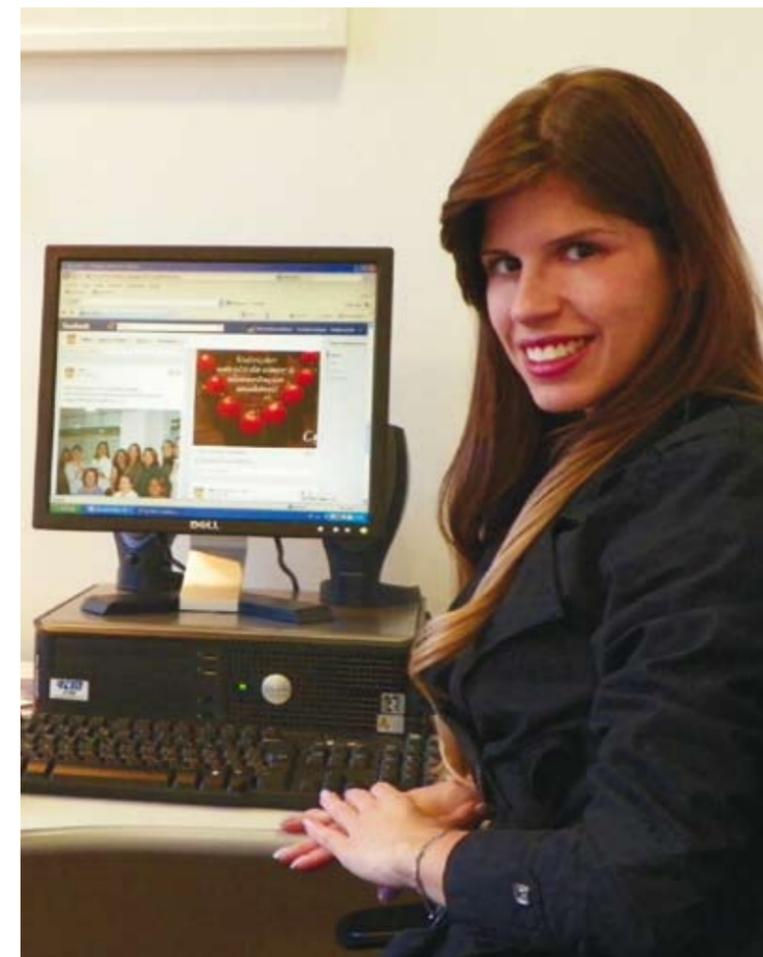
“Para atingir o maior número de pessoas, precisamos utilizar todas as ferramentas disponíveis. Assim, cada profissional receberá a informação da maneira que preferir, entrando em nosso site, curtindo nossa página no Facebook ou seguindo o CRN-3 no Twitter. Existe um grande respeito pela diversidade dos nossos inscritos, e entendemos que eles têm direito ao acesso à informação da forma que mais se encaixa em sua rotina diária”, explica a jornalista.

COMUNICAÇÃO CONECTADA

A rápida disseminação da internet e a facilidade em inserir material na rede virtual fez com que rapidamente se espalhasse a ideia de compartilhar conteúdos. Assim, apareceram as primeiras redes sociais, como os blogs e as ferramentas de comunicação instantânea, para alguns anos depois surgir o conceito de “mídias sociais”.

Alessandra explica que, apesar do Orkut ter sido pioneiro, a primeira mídia social a ganhar espaço real e investimento em larga escala no Brasil foi o Twitter, em 2009. A grande disseminação do microblog, que permite escrever mensagens de apenas 140 caracteres, aconteceu no ano anterior, durante a campanha presidencial de Barack Obama, nos Estados Unidos. “A eleição do Obama foi diferenciada para todos que trabalham com comunicação. Neste momento percebemos que a informação digital tinha um poder incrível que não tinha sido plenamente considerado, mesmo com um ‘trabalho de formiguinha’ como o do Twitter. Com essa repercussão ficou evidente para os empresários de visão, do mundo inteiro, que os internautas muito informados, conectados e opinativos não podiam ser ignorados”, completa.

Depois da explosão do Twitter, foi a vez do Facebook ganhar espaço no País. “Apesar de, mundialmente, o apelo do microblog ser maior, o brasileiro se identificou mais com o Facebook, devido a sua plataforma mais visual, próxima do queridinho nacional, o Orkut. O Twitter teve de batalhar mais para ser reconhecido por aqui”, diz Alessandra. E o que chegou a ser visto como um modismo passageiro, começou a ser encarado como uma nova e importante ferramenta de contato com os consumidores e o início de um período da comunicação imediata. Sem poder ignorar este poder das mídias sociais, a cada dia mais marcas, mídias e entidades de classe incorporam essas plataformas.



Alessandra Gaidargi,
jornalista e assessora de
comunicação do CRN-3

MODERNIZAÇÃO

Para uma melhor usabilidade das novas ferramentas disponíveis é necessário que os profissionais estejam abertos às tecnologias e as vejam como aliadas, e não como algo supérfluo e desnecessário. Não apenas as redes sociais, mas equipamentos móveis, como os smartphones e os tablets, são provas conclusivas de que o mundo está em uma era digital, de maneira irreversível.

Alessandra relembra que há alguns anos, quando se pensava em informação eletrônica, a imagem que vinha à mente era a tela de computador retangular e estática. “Hoje a informação digital pode adquirir todas as formas que a criatividade dos designers permitir. A conexão à internet não precisa mais de fio e está disponível em diversos equipamentos, desde celulares muito pequenos aos videogames. Toda essa tecnologia permite ampliar o “cenário digital” ao tamanho da imaginação do usuário, e tudo no formato touch, literalmente a informação ao toque das mãos”, complementa a jornalista.

CRN-3 renova as mídias sociais e prepara novo portal para se aproximar cada vez mais de seus inscritos

Pensando nessas novas possibilidades de conexão com a rede, o CRN-3 está reformulando seu portal, não apenas para torná-lo mais simples na interface com o usuário, mas também para se adaptar aos diversos equipamentos que podem ser utilizados para sua visualização. "Devido ao enorme crescimento de possibilidades de acesso à internet móvel, seja por smartphone, tablet e notebook, é inevitável que haja, uma grande preocupação das páginas online terem a capacidade de se adequar aos diversos formatos de tela, e serem acessíveis nas mais diferentes plataformas digitais", considera Alessandra.

Na reestruturação do conceito do portal CRN-3, o Conselho conta com uma pesquisa, que está sendo feita entre os inscritos por uma empresa especializada, a fim de caracterizar as necessidades dos usuários da página do CRN-3, para se identificarem com a nova proposta de comunicação. "O

portal terá também um blog, onde nossos conselheiros e representantes das câmaras técnicas disponibilizarão textos informativos sobre diversos temas e registrarão suas opiniões sobre os assuntos atuais ligados à saúde e nutrição", explica Alessandra. A previsão para o lançamento do novo site é julho deste ano, dando início às comemorações do Dia do Técnico em Nutrição e Dietética e do Nutricionista, celebrados, respectivamente, em 27 de junho e 31 de agosto.

PROFISSIONALISMO E O MUNDO DIGITAL

Fazer parte do mundo digital parece ser uma necessidade crescente a cada dia, e como mostram os números, está praticamente impossível pensar em atuação social e profissional sem as interações tecnológicas. "Produzir conteúdo para a internet se tornou muito simples. Por meio das páginas online, blogs e microblogs, os profissionais podem



compartilhar opiniões e pesquisas de maneira democrática, além de terem acesso aos dados divulgados pelos colegas de profissão. Nas áreas da nutrição e da alimentação este movimento vem se expandindo com rapidez, simplificando o antigo modelo de troca de conhecimentos em literatura,

MEU NUTRICIONISTA

Com o objetivo de reunir temas relacionados ao nutricionista, em 2009, Flávio Viaboni, nutricionista e diretor geral do portal Meu Nutricionista (www.meunutricionista.com.br) criou na internet uma página especializada em conteúdo sobre alimentação e nutrição.

Lançado oficialmente há pouco mais de nove meses, o portal tem como foco o público leigo que procura informações sobre o assunto, além de profissionais e estudantes da área de saúde, especialmente nutrição.

De acordo com Flávio, há uma lacuna entre as pessoas que buscam informações específicas sobre a profissão e área de atuação, principalmente em relação aos materiais técnicos, como apostilas, textos, planilhas e métodos de trabalho. "Os profissionais têm procurado ferramentas com ideias de soluções práticas para o dia a dia. Desse modo, criar algo estruturado e funcional para esse público é interessante", considera o nutricionista.

Na opinião de Flávio, o conteúdo online e gratuito contribui para formar uma sociedade mais consciente sobre a alimentação equilibrada. Ele acredita que, apesar da quantidade de informações disponíveis, o internauta está cada vez mais seletivo e quer saber mais sobre

inclusive científicos, de segmentos específicos", afirma Alessandra.

Em relação à participação nas mídias sociais, a Assessora de Comunicação do CRN-3 faz uma ressalva de que é preciso haver consciência por parte dos usuários de que as publicações veiculadas na rede são públicas e, em muitos casos, mesmo que deletadas da página podem ser encontradas por meio dos sites de buscas. "Vida social e profissional nem sempre devem andar de mãos dadas na internet, principalmente nas mídias sociais, onde a exposição é grande, inclusive por fotos e vídeos. O profissional que opta por adicionar pacientes ou clientes em seu perfil deve ter cuidado redobrado com as informações que publica, pois



hábitos saudáveis. "O nutricionista tem sido cada vez mais respeitado na mídia digital. É claro que nesse universo da internet, dito como 'terra de ninguém', encontra-se muita informação errada e fora de contexto, mas nós profissionais temos o dever de levar esclarecimento à população e denunciar práticas e informações errôneas e abusivas, que induzam a comportamentos inadequados", afirma.

O conteúdo é atualizado diariamente pela equipe formada por três nutricionistas e um estagiário em nutrição. "Para facilitar a compreensão da população em geral, temos a preocupação de adequar nossos textos para uma linguagem simples, sem termos técnicos", informa.

Com visibilidade significativa na rede, o site tem registrado aumento no número de visitantes, atingindo 45 mil acessos em fevereiro deste ano.

podem interferir diretamente na imagem do seu trabalho”, alerta.

Porém, uma vez respeitados os critérios éticos de atuação profissional na rede, e definida a devida privacidade da vida pessoal dos profissionais, a conexão com a internet traz inúmeros benefícios

aos usuários. A participação dos nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética, como lembra a jornalista, tem grande representatividade, a começar pelo trabalho do CRN-3, que sempre pensando em agilizar a comunicação com os inscritos, já há algum tempo tem enviado suas orientações e newsletters digitais.



NUTRITODOS

Pensando em levar à população e aos profissionais da nutrição informações didáticas e científicas, na área de nutrição e saúde, em fevereiro de 2008 o nutricionista Alexander Marcellus Carregosa da Silva Pitas idealizou a Rede Nutritodos, com a criação do blog (www.nutritodos.com.br).

Desenvolvido para transmitir conceitos de qualidade de vida para a população, o conteúdo é produzido por quatro profissionais da área. “Nós nutricionistas temos muito a acrescentar para a promoção da saúde da população brasileira na internet. Tenho a convicção de que, para continuar a atingir este meu objetivo, precisarei da contribuição de muitos nutricionistas e outros profissionais apaixonados pelo assunto”, diz Alexandre.

Ele informa que, de acordo com o código de ética (Resolução CFN 334/2004), os profissionais de nutrição não podem fazer qualquer tipo de orientação aos pacientes pela internet.

Entretanto, podem escrever de maneira genérica sobre alimentação. “É necessário ressaltar que o texto tem o interesse de aumentar a bagagem de informação do internauta e incentivá-lo a consultar um nutricionista para encontrar o melhor caminho”, declara.

O nutricionista orgulha-se em manter em suas publicações conteúdos com liberdade, transparência e honestidade, e em ter sido o primeiro blog a denunciar publicidade enganosa na área de alimentos no Brasil. “A rede social tem como objetivo valorizar o profissional da saúde e aproximá-lo dos pacientes, de melhores oportunidades de emprego e de eventos científicos. O Nutritodos tem a primeira rede social coordenada por um nutricionista”, informa Alexandre.

Na opinião dele, para uma usabilidade melhor das ferramentas nas mídias sociais, é preciso seguir algumas regras, como não utilizar mensagens com conteúdo ou linguagem considerado ofensivo ou desrespeitoso.



NÚMEROS CURIOSOS

O número de pessoas conectadas hoje equivale a todos os habitantes da Terra na década de 1930 - cerca de 2 bilhões de pessoas.
(Fonte: Pingdom, 2011)

O Brasil é o quarto país com mais acesso às redes sociais
(Fonte: ComScore, 2011)

97% dos usuários de internet no Brasil estão nas redes sociais
(Fonte: ComScore, 2011)

As mulheres usam mais as redes sociais do que os homens: são 55% contra 45%
(Fonte: videoinfographic.com)

Há mais usuários de Facebook (800 milhões) do que veículos em todo o mundo (750 milhões)
(Fonte: videoinfographic.com)

O Twitter tem mais de 225 milhões de usuários
(Fonte: videoinfographic.com)

Divulgação de informações sobre alimentação e nutrição

O Código de Ética do Nutricionista atribui ao nutricionista o direito de pronunciar-se sobre matéria de sua habilitação, mas ressalva, no capítulo referente à publicidade, que é dever do nutricionista preservar o decoro profissional e assumir inteira responsabilidade pelas informações que presta (inciso II do artigo 4º e artigo 21, do Código de Ética do Nutricionista). A questão que se apresenta é discutir alguns aspectos relacionados ao comportamento do nutricionista quando seu pronunciamento se dá em meios de comunicação de massa.

Utilizar meios de comunicação de massa significa transmitir uma mensagem para público leigo e indiscriminado, numa ação de mão única, na qual a informação é passada sem que haja retorno sobre quem a recebeu, como foi entendida ou quais efeitos ocasionou. Alguns teóricos afirmam que a comunicação de massa não é uma verdadeira comunicação, pois esta só pode ser entendida como uma via de dois sentidos. Ao mesmo tempo, o alcance dos meios de comunicação de massa como rádio, TV, imprensa escrita ou internet, potencializa as repercussões das mensagens e, portanto, amplia a responsabilidade profissional do autor da mensagem.

Nesse panorama é possível afirmar que os meios de comunicação de massa não são o foro adequado para discutir, apresentar ou recomendar a adoção de propostas inovadoras ou não consolidadas, especialmente na área da saúde; o público leigo não pode ficar refém das incertezas que decorrem de experimentos ainda não comprovados, ou de propostas não consolidadas em práticas



recomendadas pelos órgãos nacionais, responsáveis pela saúde da população. A utilização da comunicação de massa para divulgar pesquisas e estudos que, muitas vezes, propõem práticas sem pleno respaldo científico ou incompatíveis com a realidade social e/ou financeira da população, pode ocasionar sério prejuízo para a saúde individual e coletiva, e um desserviço à efetiva melhoria da alimentação de indivíduos e coletividades.

Ao mesmo tempo, quando esse autor divulga a sua identificação profissional, como é esperado que faça, o título profissional que o qualifica dá visibilidade social a toda uma categoria, que passa a ser corresponsável pelas informações que estão sendo divulgadas. Dessa forma, o conteúdo da mensagem de um nutricionista, quando transmitida em meios de comunicação de massa, deve expressar consensos da categoria, plenamente adotados e incorporados na sua prática, tais como aqueles propostos no Guia Alimentar para a População Brasileira, publicado pelo Ministério da Saúde, que estabelece recomendações para uma alimentação saudável e equilibrada fundamentadas na realidade de nossa população, a partir de diretrizes de órgãos internacionais da saúde que foram pactuadas pelo Governo Brasileiro.

É importante salientar que o nutricionista só poderá associar o seu nome e título profissional à divulgação de aspectos técnicos de produtos ou serviços, orientando o seu uso e possíveis efeitos na saúde, sem mencionar ou vincular, na sua fala, no texto que assina, ou no ambiente onde aparece, marcas comerciais ou nome de empresas, mesmo quando proprietário, empregado ou contratado da empresa que faz a publicidade.





Nutrição em hospitalidade: mercado de trabalho em expansão

Com o desenvolvimento do turismo no Brasil, crescem junto as oportunidades para os nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética no setor de hotelaria.

Ada Caperuto

Nas últimas duas décadas, o setor de serviços tem se destacado como importante atividade econômica e, do ponto de vista de oportunidades de trabalho, uma das que mais se amplia. De acordo com dados da Confederação Nacional de Serviços (CNS), o setor representa atualmente 69% do PIB e emprega 70% da mão de obra do País. Sobressai neste segmento a área de turismo, com especial ênfase à hotelaria e hospitalidade, que acolheu 26 milhões de viajantes em 2010, de acordo com o Ministério do Turismo (MTur).

Tais resultados se devem, principalmente, ao aumento da renda do brasileiro e ao interesse do brasileiro, ao interesse do governo federal em colocar o turismo entre as prioridades de consumo e às facilidades de acesso ao crédito no País. E nos próximos anos, esse movimento deverá ser ainda maior, o que trará grandes desafios e oportunidades para o desenvolvimento do turismo nacional. O motivo é a escolha do Brasil para sediar a Copa das Confederações de 2013, a Copa do Mundo de 2014 e as Olimpíadas de 2016.

De acordo com o Boletim de Desempenho Econômico do Turismo, do MTur, na comparação entre os trimestres finais de 2010 e 2011, houve crescimento no faturamento para cerca de 60%

do mercado de meios de hospedagem. A expansão da rede hoteleira está diretamente vinculada ao crescimento dos serviços de alimentação. No livro "Hotelaria e hospitalidade", editado pelo MTur em 2007, a autora Elisabeth Victória Popp destaca o setor de alimentos e bebidas (conhecido como A&B) como peça fundamental para o funcionamento de um hotel. Integrado pelo restaurante, bar, cozinha e copa é, geralmente, entendido como o setor de organização mais complexa dentro deste tipo de empreendimento. Nele, a exigência de mão de obra qualificada e especializada é maior, o que faz com que a terceirização seja uma estratégia adotada por vários administradores, visando também à redução de custos.

Esta afirmação é reforçada pelas palavras da Dra. Juliana Bertoncello, que atua como consultora autônoma, atendendo, entre outros, o segmento de hotelaria. Segundo ela, isso ocorre especialmente em grandes estabelecimentos ou redes de hotelaria. "Geralmente são empresas terceirizadas, que treinam os nutricionistas para atuarem em todas as áreas. Quando se trata de um hotel de grande porte, existe uma pessoa na área de qualidade, uma no RH, outra do financeiro e assim por diante. Mas alguns lugares só têm um nutricionista e

ele deve entender de gestão e de sua própria área, além de liderar a equipe da melhor forma possível", comenta.

É a mesma visão da Dra. Flávia Zibordi Camargo, que, desde 2001, também trabalha como consultora de nutrição em hotelaria. De acordo com ela, seja como funcionário direto ou indireto, as atribuições do nutricionista são exatamente as mesmas. "O que muda está relacionado ao porte do estabelecimento. Quanto maior o empreendimento, maior a estrutura. Ou seja, existirão diferentes departamentos - de recursos humanos, infraestrutura, governança etc. -, o que de certa forma contribui para o bom andamento das atividades diárias e agrega mais profissionalismo. Em muitos hotéis menores, ao contrário, a visão de gestão familiar pode dificultar os trabalhos a serem desenvolvidos".

OS CONHECIMENTOS

Em seu livro, Elisabeth Popp ressalta que, para fazer funcionar um setor de A&B em um hotel, deve-se respeitar as regras estabelecidas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), bem como as várias normas e procedimentos ditados pelas boas práticas nos serviços de alimentação - seja no preparo, armazenamento ou transporte do alimento. O descumprimento destas coloca o estabelecimento sob risco de ser fechado.

A Dra. Juliana destaca que as normas são exatamente as mesmas para todo e qualquer estabelecimento. "O profissional deve estar atento às suas tarefas de rotina, cuidar da produção para evitar as doenças transmitidas por alimentos, e todos os outros quesitos que envolvem a questão da vigilância sanitária".

Por isso mesmo, ao definir as demais características do perfil de um nutricionista que deseja trabalhar em hospitalidade, a Dra. Flávia destaca que o conhecimento técnico, especialmente das legislações sanitárias e afins, está entre as principais qualificações que este deve ter. Ela acrescenta que, em primeiro lugar, ele deve entender como funciona o segmento, pois não existe uma rotina: em um dia, qualquer um deles, o hotel pode estar lotado, em outro, praticamente vazio. "O nutricionista deve, claro, conhecer a área da gastronomia e respeitar as atribuições dos chefs de cozinha, sem deixar de atender as necessidades técnicas. Para complementar seus estudos, ele pode buscar várias especializações, como cursos de hotelaria e de gestão. Eu fiz MBA em Gestão Estratégica em Meio Ambiente, pois percebi que os hotéis



estavam iniciando este trabalho, além de gostar muito desta área".

A Dra. Juliana reforça a opinião da colega consultora sobre a importância de conhecer as normas de qualidade. "Porém, somente no dia a dia do trabalho é que se adquire experiência. A partir disso, tudo fica quase automático. Em um hotel, ou em qualquer outra Unidade de Alimentação e Nutrição (UAN), com um rápido olhar conseguimos identificar o que está correto e o que não está", diz.

Uma dessas profissionais que já está muito bem inserida no ramo da hospitalidade é a Dra. Heloisa Mataresi Raboni, funcionária do Bourbon Business Hotel São Paulo. Pós-graduada em Padrões Gastronômicos é a responsável pelo controle de qualidade das preparações servidas, bem como a higiene ambiental de manipuladores e equipamentos. Realiza o monitoramento de tempo/temperatura dos alimentos e preparações servidas, além de fazer visitas técnicas a fornecedores. Quando iniciou seu primeiro estágio extracurricular na hotelaria, acabou se apaixonando pela segurança alimentar, mesmo sendo uma área da qual desconhecia as aplicações práticas.



Dra. Sylvia von Sydow Marconato

Ainda estudante, segundo ela, estava “crua” em tudo que dizia respeito às experiências profissionais, mas revela que foi observando uma série de procedimentos que a hotelaria proporciona e que a nutrição lhe permitia fazer. Todos esses procedimentos, praticados no dia a dia do estágio, foram se tornando sólidos conhecimentos: sobre o alimento em si – fabricação, recebimento, distribuição, armazenamento, cocção e reaproveitamento, até a liderança e a supervisão de pessoas/manipuladores.

Colega de profissão, a Dra. Sylvia von Sydow Marconato, analista de qualidade da equipe GRSA, empresa de serviços de alimentação contratada pelo complexo hoteleiro WTC São Paulo, tão logo concluiu a graduação fez um curso de pós-graduação em Gestão de Qualidade em UAN, o que lhe rendeu conhecimentos para trabalhar em controle higiênico-sanitário. Ela é a responsável pela área de qualidade de todo o serviço de alimentação direcionado a eventos, atuando com foco na segurança dos alimentos e do trabalho e na gestão do meio ambiente. Dra. Sylvia informa que a UAN do WTC atende, mensalmente, uma média de 20 mil convidados, em eventos que vão de pequenos coffees a banquetes para duas mil pessoas.

O ESTABELECIMENTO

No livro “Hotelaria e hospitalidade”, Elisabeth Popp comenta que os serviços oferecidos em um restaurante de hotel devem ser equivalentes à categoria (classificação) do estabelecimento. Assim, podem ir dos mais simples aos mais sofisticados, como também variam os tipos de serviço. A cozinha deve estar localizada próxima ao restaurante e prezar pela higiene e organização, tanto do espaço

quanto dos funcionários. Dela fazem parte a copa central, que presta serviço em tempo integral (24 horas), e serve de apoio a vários setores como bares, piscina, serviço de andares, café da manhã e cozinha central; e a cozinha de andar (roomservice), comum em hotéis de grande porte, para agilizar os serviços e que também é a responsável pelo café da manhã.

O cardápio deve ser bem elaborado e representar perfeitamente a imagem do hotel, o que é um detalhe essencial para o êxito do setor de A&B. É fundamental que todos os profissionais da área tenham o conhecimento profundo do cardápio, não apenas para saber aconselhar, segundo o gosto do cliente, mas também para evitar indesejáveis problemas de saúde (intoxicações, por exemplo, no caso de pessoas alérgicas).

Para os hotéis menores, que não contam com tal estrutura ou não trabalham com empresas terceirizadas, mas que desejam manter serviços de qualidade, a consultora Dra. Juliana Bertoncetto informa que podem ser contratados profissionais para realizar trabalhos sob demanda, o que pode incluir desde um treinamento de profissionais de nutrição, até a correção de problemas detectados na UAN. Em situações assim, em geral, o proprietário do restaurante ou hotel não tem o conhecimento para resolver o problema. Assim, um profissional fará uma análise que revelará as necessidades de ajustes. Ela ressalta, porém, que o tempo necessário para implementação varia de acordo com cada caso.

OS PROFISSIONAIS

Para quem come em um restaurante, o chef de cozinha costuma ser o personagem principal. Em seu trabalho, mais do que conhecimentos sobre gastronomia, ele deve ter criatividade, iniciativa, organização e boa coordenação, assumindo a responsabilidade pela garantia da boa higienização do ambiente. Precisa, ainda, definir o melhor método de produção e elaborar a lista de ingredientes necessários à produção dos pratos. Trabalhando diretamente com o chef, o nutricionista é o profissional responsável pela adequação e aproveitamento dos ingredientes empregados na preparação dos pratos. Controla estoque, armazenamento e higienização dos alimentos e, juntamente com o maître, prepara o cardápio. Deve ser organizado, paciente, estar sempre atualizado, ter visão administrativa, conhecimento de gestão e liderança de equipe e, igualmente, ser criativo, entre outras qualidades.

A VISÃO DOS PROFISSIONAIS QUE ATUAM EM HOSPITALIDADE



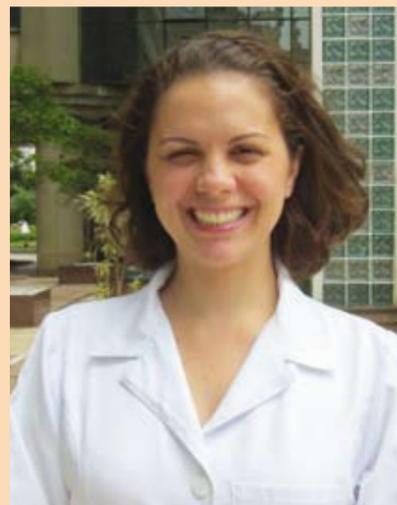
“Aqui na GRSA nutricionistas e chefs têm funções complementares, podem realizar um ótimo trabalho, de qualidade, trabalhando juntos.”

Gustavo Torres, chef de cozinha da GRSA, responsável pelo restaurante do WTC Hotel.



“O nutricionista deve, claro, conhecer a área da gastronomia e respeitar as atribuições dos chefs de cozinha, sem deixar de atender as necessidades técnicas.”

Dra. Flávia Zibordi Camargo, consultora de nutrição em hotelaria.



“Nosso relacionamento é ótimo. O meu trabalho é focado no controle de qualidade, portanto não interfiro nos cardápios elaborados pelo chef. O dia a dia é de muita comunicação para que o trabalho de ambos seja exercido da melhor maneira possível”.

Dra. Heloisa Mataresi Raboni, nutricionista do Bourbon Business Hotel São Paulo.



“O chef também possui formação sobre qualidade, assim como o nutricionista aprende sobre o preparo. O primeiro figura como o exemplo da equipe, verificando o correto preparo dos pratos; e o segundo está lá para aferir a qualidade. Os dois conversam entre si, mantêm um relacionamento agradável, pois precisam trabalhar unidos, falar a mesma língua diante da equipe.”

Dra. Juliana Bertoncetto, consultora de nutrição em hotelaria.

No entanto, este trabalho realizado em conjunto, dentro e fora da UAN, pode, em algum momento, gerar conflitos. “Em alguns casos podem ocorrer dificuldades relacionadas à cultura e comportamento das equipes que atuam nos hotéis”, diz a consultora Dra. Juliana. Ela lembra que nem sempre é fácil convencer todos os profissionais sobre, por exemplo, a necessidade de usar cabelos presos, sem adornos e com toucas. “Mas, em geral, cada um segue os princípios éticos e respeitam o trabalho do outro”, afirma.

A consultora Dra. Flávia Zibordi defende que, com diálogo, esta relação funciona muito bem. “O trabalho é distinto. No meu caso, atuo mais com o controle higiênico-sanitário, então respeito as atribuições do chef. Quando fazemos cardápios juntos, não imponho, sugiro. Pergunto o que não sei e estudo. Desta forma, consigo ganhar seu respeito. Mas é preciso entender a real necessidade, por exemplo: criar um cardápio saudável, seja quando for solicitado ou por iniciativa própria. Você segue junto com ele, não pode haver imposição. Escolher os melhores produtos e tudo o mais, são atitudes que dependem de muito jeito e do momento certo”, ensina. A nutricionista avalia que nem sempre foi assim, mas hoje existe muito respeito pelo seu trabalho. Porém, os profissionais precisam entender sobre o que falam, ter conhecimento e também ter a humildade de perguntar o que não sabem. “A maioria dos hotéis tem refeitório. Aí sim fazemos o trabalho de educação nutricional e os chefs aceitam sem problemas, aliás até gostam e nos perguntam muito sobre as propriedades dos alimentos”, declara Flavia.



A nutricionista Dra. Sylvia Marconato, da equipe GRSA, defende que a relação tem que ser a mais harmoniosa possível, sempre equilibrando o conhecimento, a praticidade e a técnica, respeitando e atendendo a todos os procedimentos e padrões de qualidade e segurança alimentar, para proporcionar aos clientes refeições seguras e saborosas, com ótimo atendimento.

Ela informa que no WTC, o chef executivo elabora os cardápios, comanda a equipe de cozinha, supervisiona as preparações, organiza a montagem dos eventos e controla custos de matéria-prima. Dra. Sylvia, por sua vez, supervisiona as etapas do processo, como a aplicação dos procedimentos de qualidade, controle de higiene de ambientes, utensílios e funcionários. Ela também monitora as preparações dos alimentos, checando as temperaturas e tempos de exposições adequados a cada um deles, além dos prazos de validade, identificações e formas adequadas de armazenamento – tudo isso sempre respeitando as legislações vigentes, para garantir uma refeição segura e com qualidade. Além disso, a nutricionista desenvolve e aplica treinamentos de boas práticas, respondendo, ainda, por todo o monitoramento de documentos técnicos.

Saudável e produtivo. Assim pode ser classificado o dia a dia de trabalho na UAN do Bourbon. É o que garante Dra. Heloisa Mataresi, quando se refere ao chef, que, atualmente, é o gerente do departamento de A&B. “Precisa ser assim em prol do cliente, que deve consumir uma refeição atrativa e de qualidade. E não me refiro apenas aos aspectos nutricionais, e sim à integridade, procedência e preparação dos alimentos, sem risco de contaminações físicas, químicas ou microbiológicas”, declara.

O MERCADO DE TRABALHO

O aumento da renda média e, por consequência, do consumo das famílias e da emergência de uma nova classe média no Brasil, representa uma importante oportunidade de fortalecimento do turismo no País. Com certeza, as viagens passaram a fazer parte desta nova pauta de consumo dos brasileiros.

De fato, a rede hoteleira nacional está em crescente expansão, comportando estabelecimentos de diferentes portes e, também, devido aos investimentos externos, marcados pela consolidação das grandes redes internacionais. Além dos hotéis de alto padrão, operam em número cada vez maior os de categorias mais econômicas, para o turismo

interno e para o de negócios em cidades pequenas e médias, que atendem um novo fluxo de funcionários de empresas que se deslocam a trabalho.

De acordo com o Boletim de Desempenho Econômico do Turismo, do MTur, no item “Meios de hospedagem”, a evolução dos negócios no último trimestre de 2011 foi ampla, o que manteve os planos do segmento em relação à contratação de mão de obra adicional.

Embora não existam dados consolidados sobre o número de profissionais de nutrição que atuam hoje na área de refeições coletivas no segmento hoteleiro, a Dra. Flávia Camargo acredita que ainda são poucos. “Porém, desde que o nutricionista começou a atuar nesta área, as contratações parecem ter aumentado muito. Eu acredito que este é um campo de trabalho muito oportuno, um setor promissor para os profissionais e técnicos. Hoje, coloco como condição de contrato para meus clientes que eles tenham um nutricionista em tempo integral, seja ele CLT ou autônomo”, declara a consultora de nutrição em hospitalidade.

A Dra. Juliana diz que, de um modo geral, é uma área boa para atuar, mas que exige muitos conhecimentos. Segundo ela, em geral, os grandes hotéis trabalham com empresas terceirizadas, que já contam com esse profissional, mas ela costuma prestar consultoria para estabelecimentos menores, que desejam treinar o próprio funcionário – um indicativo de que é possível buscar oportunidades tanto nas empresas de serviços de alimentação quanto diretamente nos hotéis.

Para Dra. Sylvia, da equipe GRSA, o campo de trabalho está cada vez mais amplo, devido às preocupações e ao conhecimento do público em geral em relação aos cuidados com a saúde e com a higiene dos alimentos. “Todos os campos de atuação têm exigido o cumprimento das legislações e, cada vez mais, a preocupação com os clientes”, diz. Ela acrescenta que, em hotelaria, os nutricionistas têm a oportunidade de realizar um trabalho dinâmico, desafiador e inovador a cada dia, sempre buscando a satisfação dos hóspedes, convidando-os a retornar. “Atendemos pessoas de diferentes nacionalidades e o nosso trabalho é garantir que todo o serviço de alimentação esteja isento de qualquer risco de contaminação, garantindo uma refeição saudável e segura”.

“É um campo que está em grande crescimento e acredito ser promissor, porém profissionais qualificados e dispostos a enfrentar a rotina peculiar da hotelaria ainda são poucos. Já atuei em outros segmentos e poderia dizer que é quase incomparável,



VEM AÍ A COPA

De acordo com o estudo Turismo no Brasil 2011-2014, publicação do MTur, em 2010 o Brasil registrou a entrada de 5,10 milhões de turistas estrangeiros; em 2014, este número poderá chegar a 7,2 milhões. Nas viagens domésticas, foram 187 milhões de unidades, que subirão para 243 milhões daqui a dois anos. Em relação aos estabelecimentos hoteleiros, a pesquisa mostra uma perspectiva de salto: de 26 milhões, em 2010, para 35 milhões, em 2014. Finalmente, em relação aos empregos e ocupações nas Atividades Características do Turismo (ACT) foram criados 345 milhões de postos, total que deverá chegar a 500 milhões em 2014.

Para a Dra. Flavia, o campo de trabalho do nutricionista em hospitalidade precisará e deverá entrar em expansão, considerando que estamos às vésperas de importantes eventos para o País – Copa do Mundo e Olimpíadas – e que o índice de ocupação dos hotéis deverá subir.

Fica a pergunta se, com tal incremento, a rede hoteleira e seus respectivos setores de A&B estarão preparados para absorver um número muito maior de turistas. A Dra. Juliana Bertoncello garante que sim. Segundo ela, os hotéis de todo o País já fazem grandes eventos e contam com equipes de profissionais preparados. Para Dra. Flavia, no que diz respeito a alimentação, a rede hoteleira estará preparada para atender bem os turistas que deverão chegar para os eventos que estão por vir. “Do ponto de vista gastronômico com certeza, temos grandes chefs atuando nesta área. E do ponto de vista de segurança alimentar, que é a minha área, posso dizer que a fiscalização será mais intensa daqui para frente”, diz a nutricionista.

a hotelaria faz do nutricionista um profissional diferenciado e, acredito, mais preparado para o mercado de trabalho”, conclui Dra. Heloisa Raboni, do Hotel Bourbon SP.



A ética no cotidiano:

Porque não é permitido anunciar serviços profissionais em sites de compras coletivas?

Vários conselhos de fiscalização profissional, entre eles o CRN-3, têm se manifestado informando que o anúncio de serviços profissionais em sites de compra coletivas oferece indícios de infração ética.

Para os nutricionistas, este tema é tratado em seu Código de Ética que, nos incisos V e VI do artigo 18, veda a utilização do valor de seus

honorários como forma de propaganda e captação de clientela, assim como impede o anúncio de valores inferiores àqueles sugeridos pelo sindicato da categoria.

Tais proibições têm por objetivo preservar o prestígio da categoria, impedindo a banalização do exercício profissional, assim como a prática de concorrência desleal.

Sabemos que apenas uma relação de respeito e confiança mútuos ENTRE PACIENTE E NUTRICIONISTA GARANTE sucesso na terapia nutricional e que a ausência ou insuficiência de resultados compromete a credibilidade individual do profissional, com reflexos no prestígio social e técnico de toda a categoria.

Ausência ou insuficiência de resultados na alteração do comportamento do cliente, condição indispensável para o alcance de uma alimentação saudável e equilibrada, compromete

a credibilidade individual do profissional, com reflexos no prestígio social e técnico de toda a categoria.

Dessa forma, ainda que de imediato possa parecer interessante captar clientes por meio de valores de consulta inferiores aos praticados pelo mercado, as consequências técnicas, éticas e profissionais dessa proposta são inaceitáveis, e representam real prejuízo tanto para o cliente quanto para o profissional.

Nessas condições, o anúncio de prestação de serviços profissionais em sites de compra coletiva apresenta indícios de infração disciplinar, passível de penalização de acordo com o que determina a legislação que rege a profissão do nutricionista.

Porque não devo citar marcas de produtos nas minhas prescrições?

Mesmo considerando as diferenças na composição química, rendimento, modo de preparo, entre outros, do mesmo produto oferecido por diferentes marcas, o nutricionista não deve indicar uma única marca

ou um único local de compra dos produtos incluídos em sua prescrição dietética.

Essa recomendação tem por objetivo isentar o profissional de qualquer conotação com interesse comercial que possa estar associado à essa indicação, demonstrando ao seu cliente que a recomendação de consumo tem como único objetivo o atendimento das necessidades nutricionais identificadas no seu diagnóstico nutricional. As diferentes marcas do mesmo produto poderão ser apresentadas ao cliente, mas a definição de uma determinada marca ou local de compra será sempre uma escolha do cliente.

Nos raros casos em que só exista uma alternativa de marca do produto, oferecido pelo mercado, a prescrição poderá indicá-la, com a observação, por escrito na própria prescrição, de que essa indicação decorre de ausência de oferta de produto similar.

Essa orientação decorre do que determina o inciso IV do artigo 18 do Código de Ética do Nutricionista, que veda exercer a profissão com interação ou dependência para obtenção de vantagem de empresas que fabricam ou comercializam produtos objetos de prescrição dietética. Mesmo que não haja o recebimento de qualquer vantagem com essa indicação, tal situação deve estar muito clara para o cliente, em respeito à sua liberdade de escolha e na demonstração de que o único interesse do nutricionista é a adoção de uma alimentação saudável e equilibrada.



Nutricionistas na vigilância sanitária



Trabalhando em equipes multidisciplinares, profissionais atuam nos âmbitos municipal, estadual e federal, fiscalizando e controlando a qualidade dos alimentos e dos serviços a eles relacionados, tarefas essenciais para assegurar a saúde coletiva.

Como está previsto pela mais recente Constituição Federal, de 1988, a saúde é um direito de todos e dever do Estado. Para atender esta prerrogativa, dois anos mais tarde foi promulgada a Lei Orgânica da Saúde, com o objetivo de implantar o Sistema Único de Saúde (SUS). A vigilância sanitária, ação de caráter preventivo, é uma entre as muitas competências do SUS, que, para isso, instituiu na Lei nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999, o Sistema Nacional de Vigilância Sanitária (SNVS), responsável por realizar a prevenção e promoção da saúde, e do qual a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) é a máxima instância. Desde 2009 (Decreto nº 6.860/MS), a Secretaria de Vigilância em Saúde (SVS/MS) passou a ser gestora do seu Sistema Nacional e formuladora da Política de Vigilância Sanitária, em articulação com a Anvisa.

O SNVS engloba os três níveis de governo: federal, estadual e municipal, em alguns casos com responsabilidades compartilhadas, em outros, distintas. Em relação aos órgãos que compõem as respectivas esferas, no âmbito federal estão a Anvisa e o Instituto Nacional de Controle de Qualidade em Saúde (INCQS/Fiocruz). No estadual, encontram-se o órgão de Vigilância Sanitária e o Laboratório Central de Saúde Pública (Lacen) de cada uma das unidades da Federação. Já no municipal, existem os serviços de vigilância sanitária das 5.565 cidades brasileiras, muitos deles ainda em fase de organização e estruturação.

Há cinco anos, a nutricionista Dra. Martha Virgínia Gewehr atua na subgerência de alimentos da Coordenação de Vigilância em Saúde (Covisa) do município de São Paulo. Ela esclarece que, na maior cidade do Brasil, a Vigilância Sanitária é responsável pelo conjunto de ações capazes de eliminar, diminuir ou prevenir riscos à saúde, além de intervir nos problemas sanitários, compreendendo todas as etapas e processos, da produção ao consumo, bem como por controlar a prestação de serviços que se relacionam direta ou indiretamente com esta área.

Para exercer essas funções, o Secretário Municipal da Saúde credencia, como autoridade sanitária, servidores públicos municipais de nível universitário, lotados na Secretaria Municipal da Saúde.

Segundo Dra. Martha, a complexidade e abrangência da Vigilância Sanitária exige atuação multidisciplinar, agregando médicos veterinários, químicos, biólogos, engenheiros de alimentos,



A VIGILÂNCIA SANITÁRIA E A EVOLUÇÃO DA HUMANIDADE

Foi durante a Revolução Industrial que surgiram os primeiros conceitos e práticas de Vigilância Sanitária. A aglomeração da população em polos industriais, com condições precárias de moradia e trabalho, a falta de saneamento básico e o pouco conhecimento de cuidados de higiene propiciava o alastramento de doenças transmissíveis, que se tornavam verdadeiras epidemias.

A Vigilância Sanitária surgiu entre os séculos XVIII e XIX para evitar a propagação destes males nos agrupamentos urbanos que estavam surgindo. A figura da polícia sanitária observava a atuação de algumas atividades profissionais, fiscalizava embarcações, cemitérios e áreas de comércio de alimentos.

As descobertas científicas nos campos de bacteriologia e terapêutica, nos períodos que incluem a I e a II Grandes Guerras, na primeira metade do século XX, ampliaram as atribuições da Vigilância Sanitária.

No Brasil, a partir da década de 1980, a crescente participação popular e de entidades representativas de diversos segmentos da sociedade no processo político moldaram a concepção de Vigilância Sanitária, delegando tal atividade ao Estado.

agrônomos, odontólogos, assistentes sociais e enfermeiros. O que muda é apenas a área onde cada profissional irá trabalhar.

Atuando há um ano como agente fiscal sanitária da Secretaria Municipal de Saúde Pública da Prefeitura Municipal de Campo Grande (MS), a nutricionista Dra. Adriane Saliba Orro revela que os trabalhos desenvolvidos pelo profissional nesta área são os mais variados. "Pelo fato de termos um quadro reduzido de fiscais, todos da equipe realizam um serviço generalista, ou seja, fazemos inspeções em todos os estabelecimentos sujeitos a licenciamento sanitário: academias, salões de beleza, consultórios odontológicos, drogarias, farmácias



Dra. Martha Virgínia Gewehr

e nas empresas, com foco na saúde do trabalhador. O segmento sujeito a maior número de vistorias é o de produtores e comerciantes de alimentos, como restaurantes, supermercados, cozinhas industriais e fábricas”, comenta a doutora.

PROFISSIONAL MULTITAREFAS

Além das inspeções sanitárias, supervisão e fiscalização de estabelecimentos e prestadores de serviço, as atribuições do profissional da vigilância sanitária englobam a elaboração de informes técnicos científicos. Também participa de comissões

e grupos de trabalhos responsáveis pela elaboração de normas e regulamentos técnicos, planejamento, implementação e execução de projetos, e tudo o mais que estiver relacionado à área de saúde e, também, de alimentação, no caso dos nutricionistas.

“De modo geral, o profissional deve promover programas educativos sobre as normas legais vigentes relativas às boas práticas de produção e prestação de serviços na área de alimentos, estimular a articulação com os diversos órgãos públicos e da sociedade civil, para atuação conjunta nas ações de vigilância em saúde”, complementa Dra. Martha.

Deve a autoridade sanitária avaliar e controlar os riscos à saúde decorrentes das várias atividades relacionadas à importação, exportação, extração, produção, manipulação, beneficiamento, acondicionamento, transporte, armazenamento, distribuição, dispensação, esterilização, embalagem/re-embalagem, aplicação, comercialização e uso de produtos e substâncias. “Também cabe ao corpo efetivo de funcionários da vigilância a fiscalização de propaganda e publicidade destas mesmas mercadorias”, completa a nutricionista da Covisa.

Os profissionais realizam, ainda, análise de manuais de boas práticas, rotulagem nutricional e



O ÓRGÃO MÁXIMO DA VIGILÂNCIA SANITÁRIA NO PAÍS

A Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) foi criada pela Lei nº 9.782, de 26 de janeiro de 1999, e está diretamente vinculada ao Ministério da Saúde, relacionamento regulado por um Contrato de Gestão. Ela é, então, uma autarquia sob regime especial: uma agência reguladora caracterizada pela independência administrativa, autonomia financeira e estabilidade de seus cinco dirigentes durante o período de três anos de mandato.

A Anvisa atua na proteção da saúde e bem-estar dos brasileiros, através de ações, projetos e campanhas que envolvam produtos ligados diretamente ao tema: desde alimentos até medicamentos, cosméticos e agrotóxicos.

Através da ação da Vigilância Sanitária, a Agência realiza o controle da produção e comercialização de produtos e serviços, inclusive dos ambientes, dos processos, dos insumos e das tecnologias a eles relacionados.

Além disso, a Anvisa exerce o controle de portos, aeroportos e fronteiras, promovendo a interlocução junto ao Ministério das Relações Exteriores e instituições estrangeiras para tratar de assuntos internacionais ligados à área da saúde pública, mais especificamente da vigilância sanitária.





Dra. Adriane Saliba Orro

ministram curso sobre Higiene e Manipulação de Alimentos, obrigatório a todos os funcionários que trabalham nesta área. “Uma vez por mês, ofereço treinamento gratuito em higiene e manipulação de alimentos, disponibilizado aos contribuintes cujo quadro de manipuladores não ultrapasse cinco funcionários”, complementa Dra. Adriane.

FISCALIZAÇÃO: TRABALHO DE CAMPO

O trabalho de campo, isto é, as inspeções em estabelecimentos para auditar os padrões de higiene, a qualidade dos alimentos e o cumprimento das normas específicas de cada setor são a base de sustentação da Vigilância Sanitária, pois possibilitam um conhecimento real dos problemas que afetam a saúde pública e permitem definir estratégias ou ações que promovam a adequação dos estabelecimentos, equipamentos e produtos. Dra. Martha, da cidade de São Paulo, explica que durante esta tarefa o profissional deve focar os possíveis riscos que o objeto fiscalizado pode apresentar. “Verificamos se as condições sanitárias estão adequadas, em conformidade com a legislação vigente. Também atentamos se os manipuladores de alimentos cumprem as normas de boas práticas e zelam pela higiene pessoal. Além, é claro, de checarmos toda a documentação exigida, como atestados de saúde e treinamentos dos colaboradores”, enumera a autoridade sanitária.

Em Campo Grande, Dra. Adriane e sua equipe realizam inspeções em estabelecimentos comerciais diariamente. “Nosso supervisor encaminha os processos de licenciamento sanitário ou reclamações e denúncias e vamos aos locais indicados. Posteriormente, este trabalho gera um Relatório de Inspeção ou Boletim de Vistoria e Orientação, conforme a realidade do local, com prazos para cumprimento dos itens que serão cobrados em uma reinspeção”, diz a nutricionista. Caso o estabelecimento não cumpra o que está indicado no documento dentro do prazo definido, poderá ser autuado, ou mesmo interditado, dependendo da situação.

A falta de treinamento, de supervisão dos manipuladores e de identificação da validade dos produtos – ou mesmo a presença de itens vencidos – estão entre as principais falhas encontradas pela Dra. Martha em seu trabalho diário nos restaurantes da cidade de São Paulo. “Em indústrias de alimentos, geralmente encontramos desconformidades com a legislação da Anvisa e, em supermercados, a falta de treinamento dos funcionários e problemas com produtos descongelados são os principais erros”, enumera.

Já Dra. Adriane, em Campo Grande, costuma detectar falhas como a ausência de uniformes entre os manipuladores e a inexistência de pia exclusiva para a higiene das mãos – quando ela está presente, falta o sabonete líquido, o papel-toalha ou a lixeira com pedal. “Observamos, também, que o desconhecimento por parte dos proprietários sobre como deve ser a estrutura física de um estabelecimento manipulador de alimentos atrapalha bastante. Em geral, os locais ficam em prédios alugados e sem condições de comportar um comércio daquele tipo, e têm diversos problemas relacionados ao fluxo de produção ou existe a proibição do proprietário do imóvel de realizar reformas e adaptações”, complementa.

AS TRÊS ESFERAS DE ATUAÇÃO

As experiências relatadas pelas profissionais mostram que a figura do nutricionista, atuando ao lado de profissionais de outras áreas, é uma garantia de proteção ao bem-estar dos cidadãos, quando se trata da saúde pública nos âmbitos federal, estadual ou municipal. Dra. Adriane distingue as diferenças entre as três esferas, explicando que, nos municípios, são realizadas fiscalizações nos estabelecimentos comerciais. Já no âmbito estadual, este trabalho é realizado em hospitais, laboratórios de nutrição enteral e parenteral. A fiscalização federal

cabe à Anvisa (vide box) e se dirige aos portos, aeroportos e fronteiras.

A Anvisa é o órgão responsável pela coordenação do Sistema Nacional de Vigilância Sanitária, fomentando a realização de estudos e pesquisas no âmbito de suas atribuições e elaborando resoluções de proteção à saúde com validade para todo o território nacional. “No âmbito estadual, temos o Centro de Vigilância Sanitária de São Paulo (CVS), que regula e executa as ações de média e alta complexidade desta área, de acordo com as normas vigentes e

acordos estabelecidos. Na esfera municipal, especificamente na cidade de São Paulo, as ações são reguladas e coordenadas pela Covisa. Há também 26 Supervisões de Vigilância em Saúde (Suvis), que atuam em diferentes regiões do município”, afirma Dra. Martha.

Como é possível perceber, campo de trabalho não falta para profissionais nutricionistas interessados em atuar na promoção e proteção da saúde. Basta ficar atento aos concursos abertos nas diferentes esferas governamentais.

MUDANÇAS POSITIVAS

A substituição da portaria 1210/06 pela 2619/11 (que regula a área de alimentos do Código Sanitário do Município de São Paulo, Lei nº 13.725, de 09 de janeiro de 2004) oferece mais detalhes e informações àqueles que a utilizam como guia para se adequar ou para fiscalizar. A nova portaria traz mais clareza, aproximando o documento de um Manual de Boas Práticas. “Esta mudança atende muitas das propostas encaminhadas pelos técnicos das Supervisões de Vigilância em Saúde do município de São Paulo e pelos integrantes do grupo técnico que auxiliou na elaboração do novo documento. Os cidadãos tiveram espaço para contribuir, por meio de consulta pública, no período de 17 de dezembro de 2010 a 01 de fevereiro de 2011”, explica Dra. Martha Virgínia Gewehr, nutricionista e autoridade sanitária da subgerência de alimentos, da Coordenação de Vigilância em Saúde (Covisa).

A portaria 2619 foi publicada em 06 de dezembro de 2011, e contempla todas as atividades relacionadas à importação, exportação, extração, produção, manipulação, beneficiamento, acondicionamento, transporte, armazenamento, distribuição, embalagem/reembalagem, fracionamento, comercialização e uso de alimentos, incluindo águas minerais, de fontes e bebidas aditivas. “Esta é a primeira grande diferença da 2619 se comparada à 1210, mas ela também regulamenta as atividades relacionadas a todas estas situações citadas e obriga que as empresas que se enquadram nas categorias citadas tenham um responsável técnico legalmente habilitado pelo seu conselho profissional”, complementa Dra. Martha. O RT também supervisionará o trabalho dos manipuladores

nos estabelecimentos, cuidará do controle das temperaturas e zelará pela segurança dos alimentos manipulados nestes locais, além de se responsabilizar pelo manual de boas práticas, controle de qualidade da empresa, realização de seletiva de fornecedores de alimentos por meio de auditoria, triagem e cadastramento. “Agora, todas estas informações estão enfatizadas, colocando claramente também a empresa como responsável pelo cumprimento das normas de boas práticas em todas as etapas de manipulação dos produtos, bem como pela manutenção dos padrões de qualidade e segurança destes”, resume Dra. Martha.

A nova portaria descreve todos os procedimentos operacionais padronizados (POP) que as empresas que trabalham com alimentos devem desenvolver e apresentar em seus manuais de boas práticas. Também serve como um guia para a capacitação e treinamento de funcionários, tanto para as empresas quanto para os cursos técnicos. Funciona tanto como um instrumento de regulamentação e fiscalização, como de orientação técnica. “Todo o detalhamento que a nova norma apresenta norteia a fiscalização do comércio varejista de alimentos e também auxilia o município na elaboração dos procedimentos técnicos adotados nos estabelecimentos, bem como, do Manual de Boas Práticas de Fabricação e do treinamento dos manipuladores”, complementa Dra. Martha.

Com a mudança, a capital de São Paulo torna-se pioneira no detalhamento das informações técnicas e na participação ativa da população para sua formação, sendo vista como um norte a ser seguido pelos outros municípios do Estado de São Paulo e do Brasil.

Vegetarianismo



O Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª Região, dando continuidade ao Projeto “Ponto e Contra Ponto”, para discussão de diversos temas polêmicos e de interesse para a atuação do nutricionista, divulga o resultado das discussões sobre Vegetarianismo, quando profissionais analisaram as questões nutricionais, sociais e culturais inerentes ao tema.

Nesta discussão, destacaram-se as seguintes considerações:

– Os seres humanos são animais onívoros que podem consumir tanto os produtos de origem animal como vegetal. Por sua natureza biológica, o homem pode comer o que quiser. As vicissitudes ambientais, associadas à pulsão de vida vêm determinando as alterações evolutivas nos costumes alimentares;

– Vegetariano é aquele que exclui de sua alimentação todos os tipos de carne, aves e peixes e seus derivados, podendo ou não utilizar laticínios ou ovos;

– A alimentação vegetariana é praticada, atualmente, por diversas razões – científicas, ambientais, religiosas, filosóficas, éticas. Estudos científicos demonstram que é possível atingir o equilíbrio e a adequação nutricional com dietas vegetarianas- ovolactovegetarianas, lactovegetarianas, ovo-vegetarianas e até veganas, desde que bem planejadas e, se necessário, suplementadas;

– A dieta vegetariana estrita (vegana) não apresenta fontes nutricionais de vitamina B12, que deve ser fornecida por meio de alimentos fortificados ou suplementos. Os elementos que exigem maior atenção na alimentação do ovolactovegetariano são: ferro, zinco e ômega-3. Na dieta vegetariana estrita deve haver atenção, além de vitamina B12, para cálcio e proteína;

Diante destas considerações, o CRN-3 RECOMENDA aos nutricionistas para que estejam atentos ao seguinte:

1) Qualquer dieta mal planejada, vegetariana ou onívora, pode ser prejudicial à saúde, levando a deficiências nutricionais.

2) As dietas vegetarianas, quando atendem as necessidades nutricionais individuais, podem promover o crescimento, desenvolvimento e manutenção adequados e podem ser adotadas em qualquer ciclo de vida.

3) Indivíduos com distúrbios alimentares (anorexia nervosa, bulimia, ortorexia e outros), em algum momento da evolução da doença, estão



sujeitos a adotar dietas restritivas de qualquer tipo, vegetarianas ou não e devem ser avaliados nesse contexto.

4) A adequação nutricional da dieta vegetariana estrita (vegana) é mais difícil de atingir e exige planejamento e orientação alimentar cuidadosos, incluindo suplementação específica.

Ao nutricionista cabe orientar o planejamento alimentar dos indivíduos, visando à promoção da saúde, respeitando as individualidades e opções pessoais quanto ao tipo de dieta. Aspectos biológicos, psicológicos e socioculturais da relação entre o indivíduo e os alimentos devem sempre ser considerados, no processo da atenção dietética.

Colegiado do CRN 3ª Região 2011-2014



A verdade sobre os suplementos nutricionais

O uso de suplementos nutricionais é ainda um tema polêmico. Em muito porque não existe uma normatização que regularmente de modo pleno sua comercialização. Porém, o principal inimigo é mesmo a desinformação, um quadro que se agrava com publicidade que procura enaltecer os resultados de alguns produtos, gerando a falsa expectativa de “mais saúde em curto prazo”. O grande perigo é que sua administração, muitas vezes realizada sem orientação profissional, pode trazer sérios riscos à saúde.

Esclarecer esses aspectos é fundamental para que os profissionais possam multiplicar esses conhecimentos, ajudando a derrubar um conjunto de informações equivocadas que, muitas vezes, recebem reforço da própria mídia. A nutricionista e coordenadora da Comissão de Ética do CRN-3, Dra. Cristina Rebolho da Silva, explica que os suplementos passíveis de prescrição pelos profissionais estão listados na Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas - CFN nº 390/06: são formulados de vitaminas, minerais, proteínas e aminoácidos, lipídios e ácidos graxos, carboidratos e fibras, isolados ou associados entre si.

A Dra. Marta Cecília Soli Alves Rochelle, especialista na área esportiva, acrescenta que suplementos nutricionais são preparações acrescidas à dieta e destinadas a complementá-la. “Seu uso é indicado para qualquer pessoa cuja dieta alimentar apresente carência destes nutrientes, ou quando estes não podem ser consumidos em quantidade suficiente, por algum motivo. Eles também podem ser administrados em situação temporária de restrição alimentar”. De acordo com ela, os produtos para complementação nutricional podem ser divididos em duas grandes categorias: suplementos dietéticos e auxiliares ergogênicos.

Os primeiros são substâncias similares aos alimentos, no que diz respeito aos nutrientes fornecidos. São produtos práticos para ingestão durante uma atividade física, por exemplo, pois podem servir como auxiliares, em caso de aumento do consumo energético, ou fornecer vitaminas e minerais quando há deficiência destes. Um exemplo muito comum são as chamadas “bebidas esportivas”, que possuem carboidratos e sais minerais. “Os suplementos dietéticos não têm a função de melhorar o desempenho, e sim complementar nutrientes.

Utilizados em larga escala, muitas vezes sem qualquer orientação, alguns produtos facilmente encontrados no mercado podem ser prejudiciais à saúde. A dieta equilibrada, individualizada, prescrita por profissionais habilitados, ainda é a recomendação que se faz para a maioria das pessoas, quando se trata de atender as necessidades nutricionais diárias.



Claro que, por atenderem as necessidades de um atleta, por exemplo, contribuirão para melhorar seu desempenho. Mas, de modo algum, isto significa que este esportista ficará mais forte ou mais rápido. O que ocorre é que ele conseguirá manter a atividade por mais tempo”, explica ela.

Na categoria dos auxiliares ergogênicos estão os suplementos nutricionais que contêm algumas substâncias que não fariam parte das necessidades diárias, mas são capazes de otimizar o desempenho durante a atividade física – o termo ergogênico, de origem grega, significa “produção de trabalho” ou ergon (trabalho) e gennan (produzir). E esta é a zona onde começa o perigo, pois existe um mito de que estas substâncias sempre podem melhorar a performance esportiva. De acordo com Dra. Marta, um número cada vez maior de pessoas busca este tipo de suplemento, pautados por uma ideia equivocada e largamente disseminada. “As pessoas, com base em uma informação enganosa, esperam que esses produtos tragam mais saúde e beleza e, no caso de atletas, melhor rendimento. O que ocorre é que alguns fabricantes prometem resultados que, em geral, não se concretizam. Muitos destes suplementos ainda estão em fase de pesquisas e, portanto, não existe respaldo científico que ofereça garantias”.



Dra. Marta Cecili Soli
Alves Rochelle



PRESCRIÇÃO: A IMPORTÂNCIA DO PROFISSIONAL

Afinal, quem pode e quem não pode recomendar o uso destes produtos? Neste momento é importante deixar claras as recomendações do CFN, como menciona a Dra. Cristina, ao informar que a competência do profissional nutricionista para a prescrição de suplementos está estabelecida no inciso VII do artigo 4º da Lei 8234/91, e no artigo 1º da Resolução CFN nº 390/06. E mais: esta atribuição é considerada atividade complementar das áreas de nutrição clínica, esportiva e saúde coletiva, conforme a Resolução CFN nº 380/2005.

Segundo ela, a prescrição deve considerar o diagnóstico prévio e poderá ser realizada em casos de necessidades nutricionais específicas, previstas no artigo 2º da Resolução CFN nº 390/06. Deverá ter caráter de suplementação do padrão alimentar e não como substituta de uma alimentação saudável e equilibrada. Deverá, ainda, respeitar os níveis máximos de segurança, regulamentados pela Anvisa (Agência Nacional de Vigilância Sanitária) e, na falta destes, os definidos como Tolerable Upper Intake Levels (UL).

A Dra. Sula de Camargo, nutricionista e mestre em ciências, lembra que esta complementação deve ser ofertada de modo individualizado. “São poucas as pessoas que realmente necessitam, e o consumo deveria ocorrer apenas após a orientação de um profissional habilitado. Existem situações específicas em que isso é necessário. Porém, como princípio básico, a análise deve ser realizada por meio de uma anamnese alimentar detalhada, considerando-se a necessidade do indivíduo, contemplando as perdas, possíveis alterações na capacidade de digestão, absorção, transformação e utilização dos nutrientes, a atividade física, situação clínica, uso de medicamentos, uso da fitoterapia, a própria fisiologia do estágio de vida e assim por diante”, comenta a profissional. No entanto, ela destaca que, em primeiro lugar, a melhor opção é obter estes nutrientes por meio da alimentação, mas sendo necessário o uso de algum produto, as orientações quanto ao armazenamento, preparo e consumo também devem ser dadas pelo profissional nutricionista. “Elas são importantes para otimizar a preservação desses nutrientes e favorecer sua absorção e utilização pelo organismo”, diz.

A Dra. Marta comenta que, em alguns casos, o próprio paciente – que, no caso de sua clientela, são apenas atletas ou desportistas –, pergunta sobre a necessidade de tomar algum tipo de suplemento. “Neste caso, é preciso fazê-lo compreender que a dieta, a alimentação balanceada, é mais



O QUE DIZ A LEGISLAÇÃO

Membro da Comissão de Ética do CRN-3, Dra. Marta Rochele comenta que a normatização relativa ao tema está evoluindo. Em abril de 2010, a Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa) publicou a Resolução nº 18/2010, que normatiza o uso de suplementos por atletas. Deste modo, de acordo com o Art. 5º do Capítulo II (da Classificação e Designação), foi adotada a seguinte classificação para os produtos abrangidos por este regulamento:

- I - suplemento hidroeletrólítico para atletas;
- II - suplemento energético para atletas;
- III - suplemento proteico para atletas;
- IV - suplemento para substituição parcial de refeições de atletas;
- V - suplemento de creatina para atletas;
- VI - suplemento de cafeína para atletas.

Dra. Marta informa que está proibida a comercialização de suplementos cujos rótulos contenham os dizeres “fat burner”, “body building” ou “este produto produz hipertrofia”. “A embalagem não pode trazer nenhuma frase ou adjetivo que estimule o consumo, que o supervalorize ou que funcione como uma promessa de queima calórica. No período de 2001 a 2006, fizemos uma pesquisa e identificamos que existia no mercado uma série de produtos que não informavam sua composição no rótulo. Muitos deles continham esteroides anabólicos. A pessoa tomava pensando que era só proteína, mas havia também a presença de outras substâncias, como hormônios ou precursores hormonais. Isso evidencia um problema de risco à saúde. Pode ser

configurado como doping não intencional, além de ser crime contra os direitos do consumidor”, declara a nutricionista.

A resolução da Anvisa, e outras anexas que deverão ser publicadas, tem o objetivo de reduzir este tipo de excesso e acabar com a falta de controle na comercialização. Vale ressaltar que o profissional que prescreve produtos não regulamentados pode ser responsabilizado.

A Dra. Cristina Rebolho da Silva destaca que a adoção da suplementação pelos profissionais exige o pleno entendimento das referências técnicas e legais sobre o tema. Algumas observações são importantes em relação à conduta ética de nutricionistas que os prescrevem, tanto na área clínica quanto na esportiva:

- Os produtos prescritos devem atender às exigências para produção e comercialização, regulamentadas pela Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa);
- Ao prescrever suplementos, não atribuir aos mesmos benefícios para a saúde, sem os devidos fundamentos científicos ou eficácia comprovada, ainda que atendam à legislação de alimentos e sanitária em vigor;
- O nutricionista não deve prescrever suplementos com vistas ao recebimento de vantagens pessoais ou comissões de empresas que produzam ou comercializam esses produtos;
- Condutas contrárias às mencionadas violam o Código de Ética (Resolução nº 334/2004) nos incisos VIII, IX e X do artigo 7º e incisos I e IV do artigo 18.

Os regulamentos citados estão disponíveis nos sites: www.cfn.org.br e www.anvisa.gov.br



eficiente para atender certas demandas". Ela reforça um outro aspecto importante: as diferenças que existem entre pessoas comuns, que praticam atividades físicas regularmente, e os profissionais do esporte. "É claro que maratonistas, atletas de triatlo ou de endurance têm outras necessidades. Eles carecem de suplementação durante as provas ou treinos longos. Por isso mesmo é que somente o nutricionista pode fazer esta prescrição. Ele domina o conhecimento para avaliar se uma pessoa, seja um esportista ou atleta profissional, necessita ou não de uma complementação", diz ela, que costuma atender atletas de elite, que precisam apresentar alto rendimento.



Dra. Sula de Camargo

De acordo com Dra. Marta, muitas pessoas estariam consumindo suplementos sem saber que a alimentação adequada já basta para atender todas as suas necessidades. Uma dieta com alto valor calórico e proteico pode suprir um maior consumo de energia em determinadas situações, como a de indivíduos que praticam atividade física regularmente, mas sem um altíssimo grau de esforço, por exemplo. No entanto, ela destaca que os suplementos podem e devem ser utilizados em treinos e competições quando há uma dificuldade em ingerir calorias suficientes para repor o que o atleta profissional gasta durante a atividade. Principalmente quando há a necessidade de recuperação pós-esforço, combinada com uma situação de falta de tempo, como no caso de uma prova de maior duração. Ou, ainda, quando o período de recuperação para outra prova é curto e, no dia seguinte, o atleta já tem outra competição.

Ao exemplo citado, podem ser adicionadas algumas outras situações específicas, nas quais os nutrientes não podem ser plenamente obtidos pela alimentação. "Existem casos em que a demanda supera a capacidade de obtenção pela alimentação, por exemplo após uma cirurgia bariátrica", descreve Dra. Sula.

RISCOS À SAÚDE

Um problema que pode facilmente ocorrer se alguém faz uso de suplementos sem orientação de um profissional é a escolha errada do produto. "A composição de cada um deles varia muito, não somente em tipos de nutrientes, mas também na quantidade e forma de apresentação de cada um dos componentes e substâncias presentes", informa Dra. Sula, que chama a atenção para a necessidade do profissional também se capacitar para fazer a escolha certa. "Alguns suplementos de vitaminas e minerais, por exemplo, contêm outros componentes como Panax Ginseng, Ginkgo biloba, fitoterápicos que exigem conhecimentos específicos do profissional, e que não fazem parte de sua formação acadêmica. No caso do Ginkgo, sua prescrição é proibida pelo nutricionista, entretanto, em alguns locais o consumidor o compra sem a prescrição médica", alerta ela.

O fato é que a administração de qualquer suplemento sem orientação pode trazer sérios problemas à saúde e, em alguns casos, risco de infarto. Dra. Marta relata o caso de uma paciente, praticante de meia maratona, que fez uso de quatro diferentes produtos, um deles com alto teor de cafeína. Com efeito termogênico, a promessa deste componente é promover a aceleração do metabolismo, queimando a gordura mais rapidamente. Porém, em altas doses, ele pode provocar um ataque cardíaco. "Nos Estados Unidos, país onde a comercialização dos termogênicos é parcialmente proibida, existem estudos sobre pessoas que morreram de ataque cardíaco em consequência disso. Mas várias marcas de que contêm esta substância são vendidas no Brasil", declara a nutricionista.

Mesmo as bebidas isotônicas – encontradas em qualquer freezer de supermercados e consumidas sem restrições – podem trazer efeitos colaterais. "Recebi um paciente de 50 anos com pressão alta. Ele praticava musculação e bebia dois ou três frascos de isotônico em uma hora de exercícios, o que foi rapidamente corrigido substituindo-se a bebida por água", relata Dra. Marta. "Durante este período, a água supre perfeitamente os gastos de sais minerais. Somente a partir daí, recomenda-se a solução isotônica. Para um atleta, alguém que faz maratona, por exemplo, o uso de isotônicos é obrigatório, porque a água já não oferece a quantidade de sais minerais que ele está perdendo. Se for uma prova longa, em que a perda de sódio e potássio é muito grande, o coração pode parar de trabalhar. É o que causa muitas mortes súbitas de atletas, a hiponatremia".

Ela ressalta a necessidade de normatizar produtos como estes e de promover a conscientização da sociedade. "O profissional que abraçar a área de nutrição esportiva tem, antes de tudo, a tarefa de educar para reverter um quadro de 'modismo do ganho muscular'. Está na mídia, nas revistas e, muitas vezes, aquele corpo nem é real, mas o resultado do tratamento fotográfico. Cria-se uma falsa expectativa nas pessoas, que pode ser destrutiva para a saúde", diz Dra. Marta.

Ainda sobre os efeitos colaterais, a Dra. Sula também informa que estes variam de acordo com o nutriente. Ela remete aos estudos citados pela Profª Dra. Silvia Cozzolino, da Universidade de São Paulo (USP), que disponibilizam dados sobre as reações adversas no excesso da ingestão de cálcio em humanos e dizem respeito à ingestão de suplementos. Dentre eles estão a formação da litíase renal, síndrome de hipercalcemia e insuficiência renal, além da interação do cálcio com a absorção de outros minerais. Outro exemplo, são os efeitos adversos da suplementação de ômega 3, ela cita os pesquisadores Adriana Garófolo e Antonio Sergio Petrilli, que mencionam, em estudo de 2006, que pode ocorrer aumento nos níveis de LDL-colesterol, aumento no tempo de sangramento e piora do perfil glicêmico em diabéticos.

Dra. Sula cita, ainda, o exemplo clássico da vitamina C para esclarecer de que modo o consumo indiscriminado de suplementos pode sobrecarregar o organismo desnecessariamente. Neste caso, ainda que o excesso seja excretado pelo organismo, podem ser identificados efeitos como diarreia osmótica, gastroenterite transitória, aumento na excreção de oxalato e formação de cálculo renal. "Megadoses, acima de 500 mg/d, podem afetar adversamente a disponibilidade da vitamina B12 dos alimentos e indivíduos que ingerem 1g ou mais podem desenvolver deficiência em B12", alerta a profissional, ressaltando que produtos com vitamina C nesta dosagem são vendidos nas farmácias e consumidos pela população sem critérios rigorosos.

Outro problema, lembra a doutora, é que, além dos suplementos, o indivíduo pode estar consumindo alimentos fortificados ou algum medicamento que contenha também o nutriente. "Assim, aumenta-se o risco dos efeitos adversos e, em determinadas situações, até toxicidade. Não é o caso da vitamina C, mas de outros nutrientes, como o selênio, tão valorizado por muitos nutricionistas e pela própria população. Como exemplo de medicamentos que contêm este nutriente estão alguns anti-aging". A intoxicação crônica afeta unhas das



mãos e dos pés, cabelos e, possivelmente, os dentes, a pele, o trato gastrointestinal e o sistema nervoso. E descobertas recentes publicadas no Journal of Nutrition (2010) implicaram em preocupações sobre possíveis associações entre a alta concentração sérica de selênio e a hiperlipidemia.

Neste rol, deve ser mencionado um produto muito popular entre alguns esportistas: a creatina. A Dra. Sula comenta que os estudos com creatina e função renal são controversos. Um artigo publicado na Revista Brasileira de Medicina no Esporte, em 2008, retrata bem os motivos destas divergências. É difícil afirmar veementemente que a suplementação de creatina não implique em prejuízos na função renal. O risco do prejuízo na função renal é aumentado quando o praticante de atividade física usa a creatina e também faz uso excessivo de suplementos proteicos; pode ocorrer sobrecarga da função renal e lesão nos néfrons. Estas lesões somadas àquelas desencadeadas pela hipertensão, diabetes, anti-inflamatórios, plantas medicinais, drogas vegetais e fitoterápicos nefrotóxicos, entre outros fatores, aumentam ainda mais os efeitos deletérios. Em relação ao suplemento de creatina, a Dra. complementa que a Anvisa liberou seu comércio no Brasil, antes proibido.

A necessidade de os profissionais buscarem informações consistentes e atualização contínua, para ter condições de oferecer orientação à população, é reforçada por Dra. Marta. "Hoje em dia existe quase uma necessidade de parecer mais jovem do que se é. É a época em que mais se consomem os produtos voltados ao rejuvenescimento e à estética. Mas é preciso que as pessoas tenham equilíbrio, bom senso e moderação quando se fala de suplementação. E esta tarefa cabe ao nutricionista, porque ele é o profissional da saúde", conclui a especialista. A Dra. Sula finaliza provocando a reflexão sobre a busca de muitos profissionais por intervenções nutricionais complexas, ao passo que se afastam do que é essencial e suficiente, em grande parte das situações.



Dra. Cristina Rebolho da Silva

Central inteligente de cocção

SelfCookingCenter Whiteefficiency, da Rational, conta com alta tecnologia para facilitar, aprimorar e padronizar produções em larga escala, aliando conceitos de sustentabilidade e regionalização. Vantagens que ajudam os profissionais nutricionistas em seu trabalho.



Tradicional empresa alemã do setor de equipamentos para preparo térmico de refeições em cozinhas profissionais, a Rational está no Brasil há 20 anos, prestando serviços por meio de uma rede de representantes. Desde a instalação de sua primeira distribuidora própria no País, em 2009, a empresa vem ampliando a oferta de soluções completas ao mercado brasileiro, que incluem desde os equipamentos até os treinamentos para operadores.

Com produtos ajustados aos padrões nacionais, a Rational acaba de lançar o SelfCookingCenter Whiteefficiency, equipamento que conta com menu, painel e configurações em português, além de fichas técnicas adaptadas ao paladar dos brasileiros. Para falar sobre a novidade, a revista CRN-3 convidou a nutricionista Dra. Felisbela Pino, que analisou as características e a tecnologia presentes no equipamento com Dra. Gláucia Fernandes Cândido, nutricionista da fabricante, e o diretor comercial Cláudio Pastor.

Ao final do debate, a Dra. Felisbela considerou que SelfCookingCenter é, de fato, um equipamento de alta tecnologia, destacando-se, entre outros aspectos, pela adaptação ao idioma português, o que elimina a dificuldade que muitos profissionais sentem em relação às equipes de trabalho.

Felisbela: Qual a proposta do SelfCookingCenter?

Gláucia: O lançamento deste produto teve como objetivo suprir uma carência de mercado por mão de obra qualificada. A proposta começou a surgir em 2004, quando nossos engenheiros elaboraram o projeto de um equipamento multifuncional, capaz de ser operado com facilidade por qualquer pessoa, mais econômico e habilitado a preparar pratos com excelentes resultados variadas vezes, destacando o que há de melhor nos alimentos.

Felisbela: Qual o diferencial tecnológico entre o SelfCookingCenter e os fornos combinados?

Gláucia: Nosso produto ajusta a programação do preparo de um prato de acordo com a quantidade. Por exemplo, a memória tem guardada as instruções para fazer um lagarto assado, mas se forem colocadas dez peças de lagarto o equipamento reconhecerá automaticamente a quantidade, o tipo e as dimensões, ajustando-se às necessidades de preparo. Nos demais produtos disponíveis no mercado, este acerto tem que ser feito manualmente. Por esta característica de adaptação, o SelfCookingCenter elimina a necessidade de ajustar o padrão das fichas técnicas no caso de variação



da matéria-prima. Com isso, elimina-se uma das principais dificuldades que muitos profissionais encontram em estabelecimentos de alimentação comercial.

Dra. Gláucia e Dra. Felisbela durante a apresentação das características do novo SelfCookingCenter Whiteefficiency

Felisbela: O equipamento da Rational reconhece peso, medida e espessura e automaticamente faz os cálculos que os nutricionistas deveriam fazer?

Gláucia: Sim, a cada segundo ele faz esta conta e se adapta às necessidades do alimento em processo de cocção. Esta tecnologia garante a segurança alimentar, tanto dos aspectos nutricionais quanto da temperatura que deve ser mantida por questões sanitárias. Algumas vezes é preciso inserir a sonda para acompanhar a produção do alimento.

Felisbela: Então há necessidade do uso de sonda no alimento?

Gláucia: Nós temos dois tipos de sonda, mas há alguns processos em que elas não precisam ser utilizadas. Em uma cocção noturna ou na produção de uma peça grande de carne, por exemplo, aconselhamos o uso da sonda. Porém, se for feito um controle por trilhos, o que o equipamento permite, não há necessidade.

Felisbela: Antes, em alguns modelos de fornos combinados, a apresentação de pratos como ovos fritos, por exemplo, ficava aquém do desejado. Como este processo se dá no SelfCookingCenter?

Gláucia: Neste caso especificamente, está cem por cento melhor em termos de coloração e pigmentação. Porém, o resultado final ainda depende muito do tipo de acessório que será usado na central de cocção.

Felisbela: Há alguns anos, este tipo de equipamento contava com poucos acessórios para o preparo dos alimentos. O mercado brasileiro evoluiu na oferta desses produtos?

Gláucia: Sim, agora temos todos. Inclusive desenvolvemos alguns novos, focados no mercado brasileiro. Como eles são comprados a parte, no momento da venda oferecemos aqueles que se adaptam às necessidades do cliente.

Felisbela: Como o equipamento atua no preparo de produtos diferentes em um mesmo processo de cocção?

Gláucia: Ele possui uma ferramenta que atua como controle de alta densidade, e que é a responsável por verificar o clima em cada ponto da cabine de cocção, diferentemente de um forno combinado, que não permite assar e grelhar ao mesmo tempo.

Felisbela: Quais outros diferenciais você destacaria na comparação com produtos desta linha disponíveis no mercado?

Gláucia: Além dos aspectos já mencionados, resalto a flexibilidade nos processos de preparo. Ele avisa o momento adequado para colocar os ingredientes e o molho, por exemplo. Outro diferencial é que se você não quiser servir imediatamente, pode deixar o prato no interior do equipamento, pois este é capaz de manter a temperatura sem modificar o ponto de cocção.

Felisbela: Como funciona o processo de regeneração do SelfCookingCenter?

Gláucia: É totalmente diferente do que há no mercado. Porque a regeneração é influenciada pelo calor, umidade e o tempo de exposição. A maneira como o equipamento trabalha permite conseguir uma regeneração ideal. Na panificação ele garante a um croissant, por exemplo, a mesma crocância externa e maciez interna.

Felisbela: O SelfCookingCenter funciona nas versões elétrica e a gás?

Gláucia: Sim, em ambas. E na elétrica aceita todos os tipos de voltagem.

Felisbela: Quais as opções de tamanho do novo equipamento da Rational?

Gláucia: São seis tamanhos: 6 GN, 10 GN, 12 GN, 40 GN e duas opções de modelos de 20 GN.

Felisbela: Então cada espaço dessa GN é uma câmara?

Gláucia: Cada ponto da GN é uma câmara. O clima, a temperatura, a umidade e a dinâmica do calor na cabine de cocção são controlados por pontos e isso nenhum outro produto faz. Essa tecnologia é muito positiva para altas produções, pois agrega mais eficiência à cozinha, viabilizando a produção com menos recursos. A falta de umidade na cocção não existe neste equipamento, porque ele faz a medição em cada ponto da cabine.

Felisbela: Pode ocorrer perda da eficiência quando se abre a porta para retirar um alimento que está pronto?

Gláucia: Não. O controle de clima em cada ponto da cabine de cocção é tão preciso que, ao abrir a porta, caso o equipamento detecte a necessidade de ajuste em qualquer uma das câmaras, ele fará este processo automaticamente. Estes controles de densidade permitem dividir o clima em uma mesma cabine de cocção, ou seja, existem diferenças de temperatura por níveis.

Felisbela: Nos casos de cocção noturna, qual a probabilidade de ocorrer uma pane?

Gláucia: Caso haja qualquer possibilidade de pane elétrica, hidráulica ou de gás o equipamento interromperá o funcionamento imediatamente.

Felisbela: No Brasil há algumas regiões com problemas de água dura. Isto traz certas dificuldades com alguns fornos. Como o SelfCookingCenter funciona neste caso?

Gláucia: Ele tem um sistema chamado Care Control, que gerencia o bem-estar do equipamento como um todo: a sujeira, a calcificação e a usura. Ele controla estes níveis e, caso exista o risco de ser danificado por causa da sujeira, ele emite uma mensagem para que seja limpo. Se estiver no meio de uma produção e não puder realizar a limpeza, essa função poderá ser adiada e feita mais tarde. Ele não travará a preparação dos alimentos. Na programação da limpeza é possível escolher entre sete diferentes tipos, com a sugestão do próprio equipamento pela opção mais adequada para o momento, inclusive com a indicação da quantidade de pastilhas que deverá ser usada no processo.

Felisbela: Qual o custo de manutenção da limpeza deste equipamento?

Gláucia: O SelfCookingCenter permite a higienização manual, mas um balde de pastilhas, que dura cerca de dois meses, custa o mesmo que a



quantidade de detergente que seria necessária para fazer a limpeza nesse mesmo período. Além disso, nosso equipamento possibilita a utilização de produtos de outras marcas. É importante também ressaltar que, para higienizar o SelfCookingCenter, o consumo de água é cerca de 70% menor do que na limpeza manual de qualquer outro equipamento. Ainda na questão da sustentabilidade, o produto usa descalcificante a base de limão, que não agride o meio ambiente. Outra vantagem é o consumo de energia elétrica, entre 30% e 40% menor. Ou seja, está inserido no conceito de *green kitchen*, pois consome menos pastilhas, menos água e menos energia.

Felisbela: Para o fluxo de água será necessário caldeira, aquecimento ou pressão mínima da água?

Gláucia: Precisa apenas de uma pressão de água mínima, facilmente encontrada. Caso não esteja disponível no local, isso pode ser solucionado com a instalação de uma bomba. Resumidamente, tudo que um forno combinado necessita para funcionar o SelfCookingCenter também precisará.

Felisbela: Qual a capacidade de armazenamento de receitas?

Gláucia: São 700 receitas, com a foto do prato, imagem do acessório que precisa ser utilizado e a ficha técnica.

Felisbela: Quais os sistemas de conexão que o equipamento possui?

Gláucia: Tem uma entrada de USB e uma de rede. Agora está em fase de testes um sistema de gerenciamento via smartphone e tablet.

Felisbela: Qual o valor médio deste produto?

Gláucia: O SelfCookingCenter modelo Whiteefficiency custa a partir de R\$ 20 mil, com dois anos de garantia.

Felisbela: Os equipamentos da Rational possuem certificados?

Gláucia: Nenhum produto similar se compara aos da Rational em termos de certificações, seja em relação ao trabalho ou à ergonomia. Temos cerca de 80 certificações e todos os aspectos de segurança ocupacional são valorizados. Alguns exemplos são a altura máxima para colocar prateleira no equipamento, de 1,60 metros; corte da corrente elétrica, caso o equipamento seja molhado; e porta com trava de segurança e vidro que suporta mais de 300 graus C° internos, transpassando para o lado externo não mais que 60 graus C°.

Felisbela: A Rational oferece treinamento para seus clientes?

Gláucia: Nossos clientes recebem capacitação gratuita para aprender a operar os equipamentos. O curso é realizado na Academia Rational, localizada em São Paulo (SP) e no Rio de Janeiro (RJ). A partir do segundo semestre, teremos mais duas unidades: Belo Horizonte (MG) e Curitiba (PR).

Felisbela: Como a Rational funciona em termos logísticos, de reposição de peças, de manutenção e de apoio aos clientes?

Gláucia: Quando a marca veio para o Brasil, houve uma preocupação muito grande não só de trazer sua filosofia, mas de oferecer toda a estrutura disponível e reconhecida lá fora. Por isso, fazemos todo o trabalho de importação e capacitação. Atualmente, nosso estoque tem 300 equipamentos disponíveis. Assim, o tempo de atendimento de entrega dos produtos da Rational é o mesmo, ou até menor que o oferecido pelas empresas nacionais. Mensalmente, em nossa sede, capacitamos cerca de 20 novos técnicos de empresas que prestam manutenção para a Rational e distribuidores. Também temos gerente e assistente técnico próprios, que trabalham na capacitação, no coaching e no suporte.

Campanhas 2012 têm como tema “Alimentação fora do lar”

O assunto será o foco principal dos eventos promovidos pelo CRN-3 neste ano, com a proposta de informar a sociedade sobre as melhores escolhas nas refeições realizadas fora de casa.



Dra. Natália Mayara Albano



Dra. Celi Maiyumi Kussumoto

O Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) e os Conselhos Regionais de Nutricionistas (CRNs) definiram que o tema central das campanhas de utilidade pública de 2012 será “Alimentação fora do lar”. A escolha levou em consideração o alto percentual de pessoas que realizam suas refeições fora de casa em restaurantes comerciais, fast foods, lancheterias, lanchonetes e bares. De acordo com os dados do Instituto Data Popular, atualmente este hábito faz parte do dia a dia de 65,3% da população (veja matéria sobre o assunto nesta edição).

As campanhas de utilidade pública atendem uma das principais missões dos CRNs, que é orientar a sociedade brasileira sobre como alimentar-se de maneira saudável e equilibrada, promovendo informações para que a sociedade possa cuidar da sua saúde e evitar males decorrentes de maus hábitos alimentares. Por este motivo, a cada ano os órgãos fiscalizadores definem conjuntamente um tema para realizarem ações em espaços públicos de suas respectivas cidades e estados, buscando, por meio destas atividades, ampliar a conscientização da população.

Para atender a este propósito, o Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª Região (CRN-3) promove regularmente, ao longo do ano, campanhas institucionais e programas gratuitos para a população. Algumas dessas iniciativas são realizadas em eventos, como feiras do setor de alimentação e outros relacionados à área da saúde. “Nossas ações terão como foco levar esclarecimentos à sociedade sobre as escolhas apropriadas dos locais onde realizar suas refeições, além dos alimentos que devem ser consumidos com maior frequência para assegurar uma alimentação mais equilibrada. Estamos empenhados na tarefa de transmitir informações essenciais, que sejam capazes de auxiliar o indivíduo nas opções que pode fazer no momento de alimentar-se fora do lar”, explica Dra. Natália Mayara Albano, nutricionista e conselheira das comissões de Comunicação e de Eventos do CRN-3.



DIFERENTES PÚBLICOS

Dra. Celi Maiyumi Kussumoto, da Comissão de Eventos do CRN-3, defende que é necessário alcançar os diferentes públicos com as campanhas, pois os problemas decorrentes da alimentação inadequada, como obesidade, pressão alta e problemas cardíacos, estão acometendo pessoas de todas as idades. “Nosso objetivo é atingir não apenas os adultos, mas também as crianças, que desde muito cedo já realizam refeições fora do lar, nas cantinas das escolas, por exemplo”, enfatiza a nutricionista.

Com intuito de cumprir amplamente a meta de disseminar as informações, o CRN-3 está promovendo ações pontuais e gratuitas, em lugares de grande circulação de pessoas, próximos a locais que concentrem estabelecimentos comerciais de alimentação. E, para conquistar de maneira mais eficaz os distintos públicos, o CRN-3 elaborou materiais informativos que auxiliarão na divulgação da campanha. “Temos interesse em difundir os conceitos da alimentação adequada para o maior número de pessoas possível. Para isso planejamos um

modelo de comunicação que transmita estas informações de modo claro e simples de compreender”, conta Dra. Celi. Assim como nas edições anteriores, a campanha contará conjuntamente com o trabalho voluntário de nutricionistas e de estudantes de graduação dos cursos de nutrição, supervisionados por seus professores e coordenadores.

O CRN-3 repetiu em 2012 a bem-sucedida participação na Campanha da Saúde da Companhia

Paulista de Trens Metropolitanos (CPTM). A iniciativa, realizada anualmente, teve duração de quatro dias, três deles dedicados ao atendimento exclusivo dos funcionários da companhia, e o último aberto à população em geral, usuário do transporte público – trens e metrô. “Atendemos cerca de 10 mil pessoas nesses quatro dias, pois a rotatividade no local é muito grande, em especial no horário de pico”, declarou Dra. Celi.

CONGRESSO DA SBGAN

No último mês de abril o CRN-3 esteve representado por sua presidente, Dra. Beatriz Tenuta Martins, na 2ª edição do Concurso Escoffier de Gastronomia, premiação que ocorreu durante o 5º Congresso Latino-Americano de Gastronomia e Nutrição, organizado pela Sociedade Brasileira de Gastronomia e Nutrição (SBGAN), entre os dias 12 e 14, no Mercure SP Nortel, em São Paulo.

De acordo com a presidente da SBGAN, Dra. Maria Lúcia Tafuri Garcia, a láurea - direcionada aos estudantes de gastronomia e nutrição - visa motivar os alunos a desenvolver receitas saudáveis e saborosas, usando técnica, preparo adequado e equilíbrio nutricional com o apelo da gastronomia.

O concurso, com cerca de 180 inscritos, premiou as três receitas mais criativas e saudáveis de entrada fria, entre seis finalistas. Os pratos foram avaliados pela comissão julgadora, da qual a presidente do CRN-3 fez parte. “Para nós foi uma honra ter a Dra. Beatriz como jurada. Essa foi a primeira vez que o CRN-3 participou do nosso Congresso, e isso mostra o interesse da atual gestão do Conselho em comparecer aos eventos de outras entidades”, disse Dra. Maria Lúcia.

A grande vencedora foi a equipe da Universidade de Joinville (Univille), de Santa Catarina, que ganhou



Dra. Viviane Fagundes Piatecka

uma semana de curso intensivo na área de gastronomia no Instituto Latino-Americano de Artes Culinárias Mausi Sebes, em Buenos Aires, Argentina.

Único evento da América Latina a reunir a arte da gastronomia e a ciência da nutrição, o Congresso Latino-Americano de Gastronomia e Nutrição foi direcionado aos profissionais de food-service, restaurantes institucionais e comerciais, nutricionistas, chefs de cozinha, culinárias, enólogos, profissionais e estudantes de gastronomia, hotelaria, nutrição e panificação.

Promovido com o intuito de estimular a troca de experiências entre os profissionais, difundindo informações técnicas e práticas, o Congresso ofereceu aos participantes palestras, colóquios e workshops, além de atividades culturais e exposição com as novidades da área alimentar. “Com este encontro pretendemos criar uma relação mais profunda entre os

profissionais de food-service e nutricionistas, principalmente no segmento de restaurantes comerciais”, revelou a presidente da SBGAN.

Nos três dias de evento, cerca de 1.500 profissionais e estudiosos compartilharam seus conhecimentos e práticas, entre eles a Dra. Viviane Fagundes Piatecka, conselheira da Comissão de Eventos do CRN-3, presente na abertura do Congresso, e a Dra. Aline Pereira da Fonseca, conselheira do Conselho Federal de Nutricionistas, que participou da composição da mesa de abertura.

As palestras e workshops abordaram temas relacionados a técnicas e recursos gastronômicos para tornar os alimentos mais desejáveis, especialmente em hospitais, em situações que demandam alimentação específica, e em restaurantes comerciais, sugerindo cardápios, preparações e fornecedores.



Dra. Beatriz Tenuta Martins entre as ganhadoras do Concurso Escoffier de Gastronomia

Consumo alimentar na gestação e sua influência na retenção de peso pós-parto

No Brasil, as taxas de obesidade têm alcançado magnitudes elevadas em todas as camadas da população, chegando a 16,9% entre as mulheres adultas¹. Entre as mulheres no período da gestação em especial, alguns estudos têm revelado que esses valores chegam a patamares ainda maiores, de até 37%⁴.

A gestação tem sido considerada um fator de risco independente para o desenvolvimento de excesso de peso. Apesar de o ganho de peso estar relacionado com as reservas de energia para o desenvolvimento do bebê e para o período de lactação, seu excesso está diretamente relacionado com desfechos negativos como hipertensão

materna, macrosomia e sofrimento fetal, trabalho de parto prolongado, parto cirúrgico, hemorragia pós-parto e trauma fetal⁵.

O excessivo ganho de peso gestacional predispõe, ainda, à obesidade pós-parto e às suas complicações. Em estudo realizado a partir dos dados de cinquenta Pesquisas Demográficas de Saúde (Demographic Health Surveys - DHS) em países em desenvolvimento, destacou-se a importância do ganho ponderal excessivo na gestação e da retenção de peso após o parto como fatores responsáveis pelo aumento da prevalência de sobrepeso em mulheres em idade fértil, principalmente nos países da América Latina².

Diante desse contexto, foi realizado um estudo derivado de uma coorte de gestantes saudáveis com o objetivo de avaliar a influência do consumo alimentar durante a gestação sobre a retenção de peso 15 dias após o parto. Esse trabalho é resultado de um projeto de mestrado do Programa de Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da USP e recentemente foi publicado na *Revista de Saúde Pública*³. Faz parte de um projeto maior intitulado "Impacto da atividade física e da orientação alimentar durante a gestação sobre o ganho de peso gestacional e desfechos da gravidez", financiado pelo Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico (CNPq).

Foram acompanhadas 82 gestantes adultas e saudáveis durante consultas de pré-natal em cinco Unidades Básicas de Saúde no Município de São Paulo, SP, entre abril e junho de 2005. Foram realizadas medidas de peso e estatura na 1ª primeira entrevista (até 16 semanas de gestação) e o peso foi medido novamente em visita domiciliar 15 dias após o parto.

Para avaliação do consumo alimentar, utilizou-se o método Recordatório de 24 horas, aplicado nos três trimestres da gestação. Foi estimado o consumo médio de gordura saturada, fibras, açúcar adicionado, e a densidade energética da dieta bem como a porcentagem de energia proveniente dos seguintes grupos de alimentos: refrigerantes, frutas, verduras e legumes e alimentos processados (incluindo biscoitos, salgadinhos, refrigerantes, embutidos, doces, bolos, pães, pizzas, sanduíches do tipo fast food, caldos, molhos e refeições prontas). Calculou-se a retenção de peso pela diferença entre a medida de peso pós-parto e a 1ª primeira medida realizada.

O índice de massa corporal (IMC) médio no início da gestação foi de 24 kg/m² e a retenção média de peso foi de 1,9 kg. A média de ingestão calórica

foi de 1922,7 kcal; a quantidade média ingerida de gordura saturada foi de 20,6g e a porcentagem de energia proveniente de alimentos processados foi de 20,4%. A média densidade da dieta das gestantes foi de 1,9 kcal/g. O aumento do consumo de gordura saturada, e alimentos processados elevaram de forma significativa a retenção de peso pós-parto, após ajuste pelas variáveis de controle. As demais variáveis de consumo alimentar não apresentaram relação significativa com a retenção de peso pós-parto.

Compreender as alterações na dieta durante e após a gestação e seus efeitos sobre o ganho de peso, pode contribuir para formulação de intervenções eficazes neste período, para a prevenção da obesidade e outras doenças relacionadas.

Outras análises com essa coorte de gestantes estão em andamento, sob a coordenação da Professora Associada Maria Helena D'Aquino Benício. Entre elas, a influência de uma orientação alimentar sobre o ganho de peso na gestação e a retenção de peso pós-parto; o efeito de uma intervenção sobre atividade física na prática de caminhada no período gestacional, e os fatores associados à insatisfação corporal no período pré-gestacional.

*Nutricionista, mestre em Ciências na área de concentração Nutrição em Saúde Pública, atualmente é doutoranda do Programa de Nutrição em Saúde Pública da Faculdade de Saúde Pública da USP com bolsa da Fundação de Amparo à Pesquisa de São Paulo (FAPESP). Contato: anapbmartins@usp.br.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 1 - IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa de orçamentos familiares 2008-2009 - antropometria e estado nutricional de crianças, adolescentes e adultos no Brasil. Rio de Janeiro; 2010.
- 2 - Kim SA, Stein AD, Martorell R. Country development and the association between parity and overweight. *Int J Obesity*. 2007; 31(5):805-12.
- 3 - Martins APB, Benício MHDA. Influência do consumo alimentar na gestação sobre a retenção de peso pós-parto. *Rev Saúde Pública*. 2011; 45(5): 870-877.
- 4 - Stulbach TE, Benício MHDA, Andreazza R, Konno SC. Determinantes do ganho ponderal excessivo durante a gestação em serviço público de pré-natal de baixo risco. *Rev Bras Epidemiol*. 2007; 10: 99-108.
- 5 - Thorsdottir I, Torfadottir JE, Birgisdottir BE, Geirsson RT. Weight gain in women of normal weight before pregnancy: Complications in pregnancy or delivery and birth outcome. *Obstet Gynecol* 2002, 99 (5): 799-706.

Alimentação fora do lar



No momento em que cresce exponencialmente o número de brasileiros que fazem refeições fora de casa, os profissionais da nutrição assumem papel de protagonistas no segmento de restaurantes comerciais.

Mais pessoas em nosso País estão comendo fora de casa. É o que mostra a pesquisa "Os brasileiros e as refeições" ao revelar que este é um hábito frequente para 65,3% do total da amostragem de 18 mil pessoas consultadas pelo Instituto Data Popular, em 251 cidades de 26 estados, no ano passado. De acordo com o levantamento, com a ampliação do mercado de trabalho, as pessoas passaram a gastar mais com alimentação fora dos domicílios. Um indicativo da expansão no segmento de restaurantes comerciais está no valor despendido com refeições fora do lar, que subiu de R\$ 59,1 bilhões, em 2002, para R\$121,4 bilhões em 2011 – um crescimento superior a 100% em nove anos.

Os bufês que servem refeições por peso, no estilo self service, comuns em regiões de concentração comercial e de escritórios dos grandes centros urbanos brasileiros, surgiram no final da década de 1980. Bem-sucedido, o conceito foi "exportado" para Portugal e, desde 2000, conta com uma portaria do Inmetro (Nº 097, de 11 de abril de 2000) que define as normas de pesagem.

O "quilo", como é chamado, representa uma opção acessível para quem deseja almoçar fora e, antes, contava apenas com alternativas como restaurantes com serviço à la carte, lanchonetes ou pequenos estabelecimentos comerciais que oferecem o prato feito (o popular "PF"), o que, em grande parte pelo custo, inibia muitos consumidores. Embora a chamada nova classe média brasileira responda por mais da metade do total de pessoas que afirmam alimentar-se fora de casa, independentemente de extrato social, o almoço é a principal refeição feita em restaurantes e lanchonetes. Em todas elas há predominância de "almoços", seguidos de "lanches", "jantares" e, por fim, "cafés da manhã".

Os números do Data Popular são reafirmados pela presidente da Sociedade Brasileira de Gastrologia e Nutrição (SBGAN), Dra. Maria Lucia Tafuri Garcia, que chama a atenção para a pulverização do mercado de restaurantes comerciais nos modelos self service e à la carte. "Hoje, há mais estabelecimentos a quilo ou a preço fixo, onde se come à vontade em sistema bufê. Isso se explica justamente porque a maioria da população das grandes cidades trabalha, e faz pelo menos uma refeição fora de casa. Esse tipo de lugar dá ao cliente várias opções de preparações, o que é mais econômico e



atrativo, além de ser um serviço rápido para quem não tem muito tempo". A influência do orçamento pessoal é percebida também pela nutricionista e consultora, que observa ser o sistema de bufê self service uma preferência para os consumidores em algumas regiões da capital paulista. "No bairro onde trabalho, na zona sul, há uma procura maior por este sistema de segunda a quinta-feira, quando esses estabelecimentos ficam mais cheios. A tendência é que, na sexta-feira, as pessoas optem por um algo com um preço mais alto, com serviço à la carte, como churrascarias ou os especializados em comida japonesa, por exemplo".

Sucesso absoluto nas grandes metrópoles do País, os bufês self service devem se expandir também em cidades menores. "O volume de pequenos estabelecimentos vem aumentando, proporcionalmente à redução de tempo para as refeições. Ali os clientes podem entrar, comer e se retirar em um curto período", comenta Dra. Viviane Fagundes Piatecka, nutricionista e auditora da área de restaurantes industriais. Dra. Aline Fonseca, proprietária da Savart, empresa de consultoria na área de estabelecimentos comerciais, é outra profissional que destaca a consolidação dos bufês em cidades como São Paulo pelo fato de serem mais práticos e propiciarem alternativas. "No entanto esse tipo de serviço já começa a ser questionado, inclusive pela população em geral, pois as pessoas acabam comendo demais e sem qualidade. Daí a importância da educação nutricional".

A expansão do modelo é uma realidade também em outras capitais, como Campo Grande (MS),



Dra. Maria Lucia Tafuri Garcia onde os bufês se multiplicam. “Aqui no nosso estado, os consumidores, de um modo geral, optam pelo self service por preço fixo ou por quilo”, comenta Dra. Aspasia Andrade Bom Despacho, nutricionista do estabelecimento Lucy Doces.

A situação é um pouco diferente para quem vive em cidades menos populosas ou possui menor renda, como lembra Dra. Maria Lucia Tafuri Garcia, da SBGAN. “ Nas zonas rurais, em especial, grande parte dos trabalhadores leva sua própria refeição na forma de marmitta. Já nas cidades, onde há variedade e segmentação por tipos de público, poder aquisitivo e faixa etária, as pessoas mais estáveis financeiramente buscam conforto e, portanto, optam por locais com cardápios mais elaborados, onde a espera prevista pelo prato escolhido faz parte do prazer de comer fora de casa. O público de menor renda pode optar pelo sistema à la carte quando se trata das refeições do tipo ‘comercial’, embora sejam mais limitadas na escolha”.

PREFERÊNCIAS NACIONAIS

A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2008/2009, elaborada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em parceria com o Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão e o Ministério da Saúde, traz uma análise do consumo alimentar pessoal no Brasil. A amostra analisou um universo de pessoas com 10 anos ou mais de idade, de 13.569 domicílios de todas as regiões do País.

De um modo geral, os resultados mostram que o consumo alimentar combina a dieta tradicional brasileira à base de arroz e feijão com alimentos de teor reduzido de nutrientes e de alto teor calórico. Por exemplo, observa-se o consumo muito aquém do recomendado para frutas, verduras e legumes: menos de 10% da população atinge as recomendações de consumo. É também o caso do leite, que ficou muito abaixo do recomendado e se traduz em elevadas prevalências de inadequação das necessidades diárias de vitaminas e cálcio. Ao lado disso, há elevada ingestão de bebidas com adição de açúcar, como sucos, refrigerantes e refrescos, particularmente pelos adolescentes. Mais

MAIS SAÚDE NO BUFÊ

A Sociedade Brasileira de Gastronomia e Nutrição (SBGAN) é uma entidade de utilidade pública, estruturada em torno do interesse em suprir uma necessidade mercadológica de integrar o trabalho do nutricionista, do gestor e do chef de cozinha de restaurantes comerciais, para que o cliente tenha um alimento mais saudável. Sua presidente, Dra. Maria Lucia Tafuri Garcia enumera alguns critérios para que estes estabelecimentos atendam aos requisitos da alimentação equilibrada:

- Ter o nutricionista na equipe de cozinha atuando como um parceiro técnico do chef de cozinha e opinando sobre as combinações de pratos no cardápio;
- Ter sempre opções de molhos à base de iogurte em substituição aos mais calóricos, como no caso das saladas;
- Oferecer no couvert os crudités (cenoura, salmão, pepino, em tiras e crus) e as sementes de girassol, ao invés de pão e manteiga ou patês à base de gorduras;
- Não omitir preparações à base de legumes e verduras (quase não aparecem nos cardápios, especialmente os do tipo “comercial”);
- Ter como diferencial as sobremesas tradicionais na versão light, portanto menos calóricas, e não esquecer sobremesas à base de frutas;
- Usar gorduras mais saudáveis, na medida do possível substituindo-as por azeite de oliva;
- Controlar o uso e a temperatura do óleo de fritura;
- Sempre que possível comprar produtos frescos.

de 70% da população consome quantidades superiores ao valor máximo de ingestão tolerável para o sódio, assim como também há um consumo excessivo de gordura saturada (82%). Além disso, 68% da população ingere fibras em valores abaixo do recomendado.

Em relação às faixas etárias, entre os adolescentes destaca-se a forte presença na alimentação de biscoitos, linguiça, salsicha, mortadela, sanduíches e salgados, e os valores per capita indicam um menor consumo de feijão, saladas e verduras quando comparados aos adultos e idosos.

Quando analisa a relação entre consumo e classe social, a POF destaca que itens alimentares considerados saudáveis, como preparações à base de feijão ou de milho, são mais consumidos nas faixas de menor renda. O consumo médio de batata-doce per capita também é mais do que o dobro nas menores rendas quando comparada às maiores rendas, que preferem a batata frita. Por outro lado, alguns marcadores negativos da qualidade da dieta, como consumo de doces, refrigerantes, pizzas e salgados fritos e assados, são reduzidos na menor categoria de renda.

Nas áreas rurais, as médias de consumo per capita diário foram muito maiores para arroz, feijão, batata-doce, mandioca, farinha de mandioca, manga, tangerina e peixes. Em contraste, nas áreas urbanas, destacaram-se os produtos processados e prontos para consumo como: pão, biscoitos recheados, sanduíches, salgados, pizzas, refrigerantes, sucos e cerveja, caracterizando uma dieta com alto teor energético. Neste aspecto, Dra. Maria Lucia Tafuri Garcia opina que, uma vez que o segmento de restaurantes com o sistema à la carte é bem amplo, são muitos os alimentos procurados nos diversos segmentos: fast food, cozinha japonesa, cozinha típica ou regional. “Mas podemos citar como principal as pizzarias, sendo que, no Brasil, se come mais pizza que na Itália e o sabor mais consumido é a tradicional mussarela”.

A POF mostra que o consumo médio de energia fora do domicílio correspondeu a aproximadamente 16% da ingestão calórica total e foi maior nas áreas urbanas, na região sudeste, no sexo masculino e para indivíduos na faixa de renda familiar per capita mais elevada. A alimentação fora de casa se caracteriza por ter participação importante dos refrigerantes, cerveja, sanduíches, salgados e salgadinhos industrializados. Entre os grupos de alimentos estudados, o biscoito recheado destacou-se como um dos mais importantes marcadores de consumo não saudável, seguido



pelos refrigerantes, doces, pizza e salgadinhos industrializados.

As prevalências de inadequação de ingestão de micronutrientes foram altas em todas as grandes regiões do País e refletem a baixa qualidade da dieta do brasileiro. De acordo com a pesquisa, correções na dieta permitiriam atingir as recomendações para a maioria dos micronutrientes. Essas modificações incluem trocar alimentos muito calóricos e com baixo teor de nutrientes por frutas, verduras, leguminosas, leite, grãos integrais,



Dra. Giorgia Russo Tavares



Dra. Viviane Fagundes Piatecka

oleaginosas, vísceras e peixes, todos eles produzidos no País. Em síntese, o consumo alimentar no Brasil é principalmente constituído de alimentos de alto teor energético, configurando uma dieta de risco para déficits em importantes nutrientes, obesidade e para muitas doenças crônicas não transmissíveis.

A REALIDADE DA BALANÇA

Além de mais econômico, o sistema self service também ganha pontos pela liberdade de escolha que dá aos clientes: é possível montar um prato do tamanho da fome de cada um, e com as opções da preferência de cada consumidor. Quem vai ao “quilo” com frequência já deve ter observado que alguns itens são praticamente obrigatórios no cardápio. “Como isso é quase uma preferência nacional, a maioria dos restaurantes acaba colocando uma vez na semana a lasanha e em outro a feijoada”, observa a nutricionista Dra. Giorgia Russo Tavares.

“Quando falamos de cardápios com serviço bufê é certo que encontraremos alguma preparação à base de maionese, porque os clientes cobram. As frituras, como batatas e outros tipos, são sempre muito bem aceitas”, acrescenta Dra. Maria Lucia Tafuri Garcia, enumerando, ainda, outros alimentos muito consumidos em lanchonetes, como



salgadinhos em geral e pastéis, que, muitas vezes, acabam substituindo até a refeição principal.

Para Dra. Aline Fonseca, apesar de ter aumentado bastante a procura por alimentos naturais e integrais, as frituras ainda estão entre as opções preferidas de quem almoça fora. Um cenário que



Dra. Aline Fonseca

se verifica não apenas na capital paulista, como também em Campo Grande. “Os alimentos mais consumidos são as frituras, as massas e os doces”, declara Dra. Aspasia Bom Despacho. “Apesar do crescimento do espaço dado na mídia aos conceitos de alimentação e nutrição, ainda temos resultados, como os demonstrados pela pesquisa do IBGE, que registram a queda do consumo de legumes e verduras”, reforça Dra. Aline.

A Dra. Viviane Fagundes Piatecka dá pistas do porquê desta preferência. “Da mesma forma que os bufês self service são os mais frequentados pelos consumidores das grandes metrópoles por questões de tempo, as escolhas feitas neste tipo de restaurante também acabam sendo por opções de rápida mastigação. E aí chegamos aos alimentos mais processados, embutidos e pequenos salgadinhos fritos. Os estabelecimentos ofertam diversas opções de escolhas, porém, há necessidade de conscientização dos consumidores para que façam combinações saudáveis em seus pratos”, declara a nutricionista.

REFEIÇÕES EQUILIBRADAS

Qualquer consumidor de self service irá optar por colocar em seu prato somente os alimentos de que gosta, o que é natural. O problema é o desequilíbrio dessas escolhas, que podem resultar

em pratos calóricos demais e nem sempre muito saudáveis.

Para Dra. Viviane Fagundes Piatecka, as escolhas feitas pelo consumidor na refeição do bufê denotam hábitos alimentares criados com base em um histórico familiar. "O ritmo de vida e a oferta 'fácil' de fast food a preços acessíveis, muitas vezes cria hábitos na família inteira, com as crianças seguindo o ritmo de seus pais. Elas optam ou mesmo desejam consumir refeições menos equilibradas e de alta palatabilidade".

Na opinião da Dra. Maria Lucia Tafuri Garcia, as pessoas que comem fora de casa normalmente não fazem escolhas equilibradas, mas essa realidade era pior há algum tempo. "A busca por locais que oferecem comida saudável, orgânica, saladas e grelhados tem aumentado, razão pela qual tem crescido o número de novos estabelecimentos focados na saudabilidade. A pressão dos altos índices de obesidade no mundo tem forçado indústrias e restaurantes a mudarem seus cardápios. Exemplo disso é o que tem ocorrido nas redes de fast food, com a inclusão de sucos, frutas e uso de gorduras insaturadas ou ausência de gorduras trans nas frituras", diz Dra. Maria Lucia.

A Técnica em Nutrição e Dietética Cecilia Tedesco, da Quality Soluções em Alimentação e Serviços, também acredita em uma mudança no consumo. "De acordo com o perfil do público que atendemos, percebo que muitas pessoas estão bastante preocupadas com a aparência e a saúde, temendo a obesidade e a hipertensão. Isso



Dra. Soraia Farisco

faz com que busquem mais informações sobre a alimentação correta", diz.

Dra. Aspasia Bom Despacho atribui esse ganho de consciência a um esforço da classe profissional, com a ajuda dos meios de comunicação. "Graças à mídia, que tem alertado a população sobre as doenças que são causadas pela má alimentação, as pessoas estão acordando e procurando se alimentar de uma maneira saudável cada vez mais. Em meu trabalho, sempre oriento os clientes a fazer um prato mais equilibrado. Me sinto feliz e realizada quando isso acontece", afirma a profissional de Campo Grande.

A Dra. Rosemarly Fernandes Mendes Candil, presidente do Sindicato de Nutricionistas do Mato Grosso do Sul e Responsável Técnica de restaurantes comerciais, entende estas mudanças no perfil dos consumidores como uma grande responsabilidade e uma oportunidade para os profissionais mostrarem seus conhecimentos e atuarem buscando o equilíbrio nutricional nos cardápios ofertados. "Além do dever de oferecer um alimento seguro e adequado ao comensal, dessa forma eles poderão auxiliar na manutenção da saúde, no desenvolvimento de hábitos saudáveis e em sua educação alimentar", comenta Dra. Rosemarly.

Uma vez que é o cliente quem escolhe o que vai colocar no prato, dar opções saudáveis e apresentar comparativos de calorias na mesma porção em placas colocadas no bufê, na opinião da Dra. Maria Lucia Tafuri Garcia, pode sensibilizar os clientes a analisar melhor suas escolhas. O papel do nutricionista é também o de trazer novas propostas, procurar definir uma alimentação saborosa, mas igualmente saudável, defende Dra. Giorgia Russo Tavares. "É possível fazer uma feijoada menos gordurosa, por exemplo. Você pode adequar a nutrição à realidade dos brasileiros, sem tirar o prazer. Porque muitos consumidores têm essa visão: ou como aquilo que é saboroso ou fico só com as saladas. Mas em alguns restaurantes o trabalho dos profissionais é tão bem feito, que o cliente só se dá conta depois, no dia a dia, quando percebe que está se sentindo melhor, menos sonolento após o almoço", diz a nutricionista.

RESPEITO ÀS NORMAS

Além do trabalho de elaboração de cardápios, o nutricionista tem o papel de fiscalizar o ambiente no que diz respeito aos quesitos de controle higiênico sanitário, a fim de evitar qualquer tipo de contaminação. Assim, um restaurante deve atender a uma série de normas da Agência Nacional



PROGRAMA DE ALIMENTAÇÃO DO TRABALHADOR (PAT)

O Programa de Alimentação do Trabalhador (PAT) é um mecanismo de complementação alimentar criado pela Lei nº 6.321, de 14 de abril de 1976, e está regulamentado pelo Decreto nº 05, de 14 de janeiro de 1991, e pela Portaria nº 03, de 1º de março de 2002.

O objetivo do PAT é a melhoria das condições nutricionais dos trabalhadores, visando a promoção de saúde e a prevenção de doenças relacionadas ao trabalho.

Este programa, estruturado na parceria entre Governo, empresa e trabalhador, tem como unidade gestora a Secretaria de Inspeção do Trabalho / Departamento de Segurança e Saúde no Trabalho.

Por meio do PAT, todos os envolvidos partilham responsabilidades e têm como princípio norteador o atendimento prioritário ao trabalhador de baixa renda (que ganha até cinco salários-mínimos mensais), melhorando suas condições nutricionais e gerando, conseqüentemente, saúde, bem-estar e maior produtividade.

A adesão é voluntária e dirigida especificamente às pessoas jurídicas, garantindo a dedução das despesas com a alimentação dos próprios trabalhadores em até 4% do Imposto de Renda (IR) devido. Entretanto, empresas sem

fins lucrativos, a exemplo das filantrópicas, das microempresas, dos condomínios e outras isentas do Imposto de Renda, embora não façam jus ao incentivo fiscal previsto na legislação, podem participar.

Especificamente no aspecto nutricional, o PAT tem a proposta de garantir ao trabalhador, por meio da oferta de alimentação equilibrada, a melhoria de suas condições nutricionais e de qualidade de vida, o aumento de sua capacidade física, além de maior resistência à fadiga e às doenças, o que, conseqüentemente, reflete na redução de riscos de acidentes de trabalho.

De acordo com o estabelecido pela legislação, o nutricionista é o responsável técnico do PAT, legalmente habilitado, que tem por compromisso a correta execução das atividades nutricionais do programa. De acordo com o Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), um profissional poderá ser Responsável Técnico por até dois CNPJ's no PAT. Para saber mais, acesse o site do MTE: www.mte.gov.br.

Fontes:

<http://portal.mte.gov.br/pat/>

http://www.mte.gov.br/empregador/pat/conteudo/cartilha_do_pat_responde.pdf

de Vigilância Sanitária (Anvisa) para poder operar, como lembra Dra. Giorgia Russo Tavares.

Atuando como Responsável Técnica, Dra. Soraia Farisco, gestora operacional da Quality Soluções em Alimentação e Serviços, comenta que a base de tudo está nas normas sanitárias e no manual de boas práticas. “O profissional deve promover treinamentos e, no dia a dia, acompanhar o preparo da refeição minuciosamente, fazendo com que sua equipe cumpra todos os procedimentos necessários e garantindo, assim, uma refeição de qualidade”.

A Técnica em Nutrição e Dietética Cecília Tedesco também destaca a importância dos treinamentos, os grandes aliados na conscientização dos manipuladores. “As orientações abrangem desde a lavagem correta das mãos até cuidados com o manuseio. Também incluem tópicos como temperatura e tempo de exposição dos alimentos. Mas a qualidade só estará garantida se houver um rígido controle em todo o processo de produção”.

Dra. Rosemarly Candil acrescenta que, paralelamente, um bom profissional deve se preocupar com o meio ambiente, dando o destino correto aos resíduos dos setores produtivos, evitando o desperdício de água, de energia e de alimentos. “Também devemos estar atentos às condições de trabalho dos manipuladores, com o custo compatível e o controle nutricional e sensorial dos produtos. Não existe um produto final de qualidade se a matéria-prima não seguir o mesmo padrão, mas este quesito deve estar atrelado a outros fatores”, comenta Dra. Rosemarly.

A Dra. Aspasia Bom Despacho destaca que, ao não atender as regularidades exigidas pela Vigilância Sanitária, o estabelecimento fica sob risco de doenças transmitidas por alimentos, resultantes de procedimentos incorretos de manipulação, podendo gerar problemas de saúde para a população, desde intoxicação alimentar até a morte. “Por isso, essa preocupação deve se estender aos fornecedores, observando que eles também atendam as normas higiênico-sanitárias, evitando, assim, produtos considerados perigosos ou nocivos. Por estes motivos é imprescindível a presença de um nutricionista, que responde pela qualidade, eficiência e segurança dos serviços prestados”, diz Dra. Aspasia.

CONTROLE DE CUSTOS

Outro importante aspecto na operação de restaurantes comerciais é o equilíbrio das contas. Dra. Giorgia Russo Tavares lembra que é necessário ter

consciência de que é um negócio que precisa dar lucro. Um nutricionista que atue mais diretamente na gestão deve pensar também na questão financeira, em soluções que não irão onerar tanto o proprietário. Para isso, deve ter uma visão ampla, conhecer um pouco de administração de estabelecimentos de diferentes tipos, para saber como chegar a um resultado ideal.

Ela cita uma das estratégias básicas para equilibrar qualidade e custos: aproveitar a sazonalidade dos alimentos, algo especialmente aplicável aos restaurantes self service. “Se há uma promoção no fornecedor de determinado produto, você tem a flexibilidade de colocá-lo no bufê naquela semana. Isso no à la carte isso não é possível, porque o cardápio é fechado”, declara Dra. Giorgia.

Dra. Viviane Fagundes Piatecka também destaca que a alimentação saudável não pode estar vinculada a gastos excessivos ou a desperdícios. Ela reforça a questão das sazonalidades e lembra que, além de mais econômicas, frutas e legumes que estão na safra oferecem melhor qualidade. E outro aspecto importante: utilizar o alimento em sua totalidade permite aproveitar ao máximo as propriedades nutricionais de verduras, legumes e frutas, reduzindo o desperdício e a produção de resíduos. “A criatividade e a diversidade de preparações disponíveis, com diferentes tipos de carnes, farináceos, verduras, legumes e frutas, faz com que possamos optar por pratos saudáveis sem que com isso gastemos mais do que possuímos em orçamento”, diz Viviane.

Dra. Soraia Farisco lembra que o nutricionista da área de restaurantes de coletividade deve saber administrar e analisar custos, realizando vários controles, como gerenciamento de consumos, controle de entradas e saídas de mercadorias do estoque e metas de compras e consumo. Cecília Tedesco concorda e estende este entendimento à sua atuação: “O profissional Técnico em Nutrição tem que estar sempre muito bem informado em relação às tendências do mercado e preços dos produtos. Existem inúmeras combinações que garantem sabor, nutrição e baixo custo. E o aproveitamento total dos alimentos sem desperdícios é um dos fatores fundamentais para controlar o custo”, declara.

A realidade não é diferente no Mato Grosso do Sul. A Dra. Rosemarly Candil lembra que vivemos em um mundo globalizado e estamos sujeitos às leis do mercado: oferta, demanda, produtividade, qualidade, preço, entre outros aspectos. “Com o consumidor cada vez mais exigente, maior



é a necessidade de praticidade, qualidade, disponibilidade e variedade de produtos, aliada a preços acessíveis e justos. Para atingir esta demanda, o nutricionista poderá usar produtos regionais e sazonais, que serão mais baratos e terão um alto valor nutritivo, inclusive atendendo aos hábitos de sua clientela”.

Para Dra. Aline Fonseca, o nutricionista deve, mais do que evitar desperdícios no preparo das refeições, dominar a administração financeira. É o que faz a auditora operacional de restaurantes industriais, Dra. Viviane Fagundes Piatecka, que possui ampla experiência na gestão adequada dos custos X receita, controle de desperdícios e otimização de mão de obra. Embora o restaurante industrial integre outro segmento, as regras não mudam, nem mesmo a realidade dos nutricionistas. Para gerenciar a parte administrativa de qualquer tipo de restaurante, o atributo que ela destaca como fundamental é o conhecimento básico em gestão de pessoas, para resolver situações de conflitos, faltas, afastamentos e lidar com a rotina frenética dos funcionários da cozinha.

Não saber controlar as contas muito bem pode levar um estabelecimento a fechar suas portas. Se este risco existir, algumas atitudes devem ser tomadas. Segundo Dra. Giorgia Russo Tavares, o profissional deve começar seu trabalho de gerenciamento cuidando dos custos. Revendo todos os aspectos financeiros, encontrará a base dos prejuízos para corrigi-los. Para tanto é necessário

acompanhar a produção das receitas, anotar conteúdos e calcular o preço de cada prato. “A partir desta análise, dimensiona-se o preço per capita e torna-se possível definir quais são as receitas mais baratas e as mais caras”, diz a consultora. Com esses números em mãos é possível negociar com os fornecedores ou mesmo substituí-los se for o caso. Apenas com a pesquisa de bons fornecedores, garante Giorgia, é possível reduzir o preço per capita. Outra medida importante é evitar o desperdício, seja o da comida preparada ou o da sobra de estoque, o que é muito comum.

Neste processo de elaboração do cardápio, quando ajustes nutricionais ou mesmo de custo, se fazem necessários, Dra. Giorgia comenta, ainda, que um dos problemas que podem restringir as ações é o relacionamento com o chef de cozinha. “O nutricionista precisa estar capacitado, ter bom senso, saber dialogar. Do contrário, o chef acaba impondo e não adianta orientar. Algo que ocorre muito é o chef encarar o nutricionista como alguém que está interferindo em seu trabalho. Se você diz ao chef que ele não pode mais usar manteiga, ele pode acatar sua sugestão ou não”. Para isso só existe uma alternativa: jogo de cintura e diálogo, praticados dos dois lados, claro. Estamos fazendo um trabalho dentro do CRN-3 para capacitar os profissionais a trabalharem esta questão. Precisamos melhorar a qualidade das preparações para que, daqui a algum tempo, não tenhamos uma população obesa”, conclui Dra. Giorgia.

Comissões CRN-3

No primeiro semestre, as equipes que integram os grupos de trabalho realizaram diversas ações em prol do profissional de nutrição. Veja a seguir os resultados das iniciativas empreendidas pelas comissões.



COMISSÃO DE ÉTICA

A Comissão de Ética vem se empenhando na orientação sobre a atuação do nutricionista na mídia, tema que representa uma grande parcela dos questionamentos dos profissionais recebidos pelo Setor de Ética.

Em 13 de abril, o CRN-3 promoveu o III Encontro Técnico com Profissionais de Sorocaba e região. O evento, realizado na Faculdade de Medicina da PUC-Sorocaba, contou com a presença de nutricionistas de diversas áreas de atuação. A apresentação da palestra "Atuação do nutricionista em marketing: aspectos técnicos e éticos" promoveu a oportunidade para que os profissionais pudessem esclarecer dúvidas e compartilhar suas experiências.

A abordagem desse tema permitiu a discussão das atribuições do nutricionista que atua em marketing, na área de Alimentação e Nutrição, de acordo com o previsto pela Resolução CFN nº 380/2005, e também sobre os limites éticos em sua prática profissional.

A Comissão agradece a colaboração dos funcionários da Delegacia de Sorocaba pela realização do evento, assim como a participação dos profissionais presentes, comprometidos com essa discussão.

COMISSÃO DE COMUNICAÇÃO

A Comissão de Comunicação está desenvolvendo uma série de projetos a fim de estreitar os laços entre o CRN-3 e os profissionais inscritos. Um dos mais importantes, o novo site do CRN-3, que será inaugurado até o final de 2012, já está sendo planejado com todo cuidado para atender às expectativas dos nutricionistas e técnicos em

nutrição e dietética, que acessam a ferramenta diariamente em busca de informações. Para tanto, uma pesquisa de opinião sobre o site e seus conteúdos foi feita entre os inscritos, e será utilizada pela Comissão como base para a nova proposta de página do CRN-3.

Outra iniciativa da Comissão de Comunicação é a alteração de periodicidade da Revista CRN-3, que, a partir do segundo semestre de 2012, passa a ser uma publicação trimestral. No Facebook, o CRN-3 já está fazendo história, e a página já tem um grande número de seguidores, conectados com a atuação do Conselho e dos profissionais nos diversos eventos e canais de mídia.

COMISSÃO DE EVENTOS

A Comissão de Eventos trabalhará, neste ano, com campanhas sobre Alimentação Fora do Lar, orientando a população sobre como se alimentar adequadamente nos diversos tipos de



estabelecimentos que oferecem serviços de alimentação, e quais as melhores escolhas a fazer no momento de montar o prato em um self service.

A participação do CRN-3 em diversos eventos relacionados à alimentação e nutrição no ano de 2012 – como o Congresso SBGAN, a Campanha da Saúde CPTM e a Exponutrition – foi organizada e viabilizada pela Comissão de Eventos, para levar à população orientação sobre alimentação saudável. Este ano também estaremos presentes no CONBRAN 2012, para uma série de discussões técnico-científicas sobre a atuação do profissional,

COMISSÃO DE FISCALIZAÇÃO

A Comissão de Fiscalização, em seu Plano de Metas Anual/2012, destacou como diretrizes a ampliação da ação fiscalizatória em toda a jurisdição do Regional, por meio de visitas fiscais durante as

Semanas de Interiorização nas Delegacias e, também, ampliação do número de visitas na região da Sede, com o objetivo de aumentar a cobertura de orientação aos profissionais e pessoas jurídicas. Este ano, os segmentos definidos como foco de maior atenção pela fiscalização foram as escolas públicas e privadas e Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI).

A Comissão propôs, ainda, a ampliação do quadro de Técnicos em Nutrição e Dietética (TND), para atuação no Setor de Fiscalização (Sede e Delegacias), a fim de colaborar diretamente com os nutricionistas fiscais, sendo que, atualmente, já contamos com uma equipe de 11 (onze) técnicos, 04 (quatro) na sede e 07 (sete) nas Delegacias, contratados por meio de concurso público.

Outra diretriz estipulada por esta Comissão foi de ampliar e fortalecer vínculos com órgãos



públicos e organizações classistas, como Vigilâncias Sanitárias (Estaduais e Municipais), Ministérios Públicos (SP e MS), Sindicatos e Associações, para que possamos, cada vez mais, evidenciar a importância do profissional nutricionista e técnico em nutrição e dietética, em locais que visam a Segurança Alimentar e Nutricional da população.

COMISSÃO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL

A Comissão de Formação Profissional amplia a discussão sobre cursos de pós-graduação e esclarece que a obtenção de certificado de qualquer modalidade de cursos de aperfeiçoamento, especialização, mestrado ou doutorado não habilita para o exercício de atividades privativas de outra profissão regulamentada, sob pena de incorrer em exercício ilegal da profissão. Nesse sentido, a Comissão tem se preocupado em recomendar que estas entidades esclareçam adequadamente seus alunos e a população em geral, sobre a natureza de tais cursos bem como sobre os limites legítimos do exercício profissional.

A CFP promoveu, em 30 de novembro de 2011, o evento “Fórum de Ensino de Escolas Técnicas”, cujo

tema central foi “Competência do Técnico em Nutrição e Dietética TND: desafios e oportunidades do cenário atual”, com a finalidade de discutir a formação do Técnico em Nutrição e Dietética frente às demandas atuais na área de alimentação e nutrição. Estiveram presentes 23 representantes de 13 escolas de TND.

No primeiro semestre de 2012, a CFP realizou encontros com IES com o objetivo de divulgar os resultados do trabalho do CRN-3 em suas ações de fiscalização, bem como as reflexões sobre os principais problemas éticos no exercício profissional, procurando promover uma aproximação entre a formação e o mundo do trabalho.



Fazendo a diferença

Atuando em hospitais, nutricionistas integram equipes multidisciplinares de tratamento do câncer. Mais do que contribuir para recuperar pacientes, seu trabalho torna a alimentação um momento de prazer para aqueles que vivenciam momentos de fragilidade física e emocional.

Um dos grandes desafios da medicina é a cura para os mais variados tipos de câncer que surgem em número cada vez maior. Muitos são os estudos que tentam encontrar vestígios das causas desta doença e, consequentemente, as terapias ideais para cada um dos casos. Segundo dados divulgados em setembro último pela organização não governamental (ONG) World Cancer Research Fund, o número de diagnósticos de câncer cresceu 20% na última década, registrando 12 milhões de novos casos ao ano – total superior à população da cidade de São Paulo.

Em paralelo à medicação e demais terapias, é preciso atenção especial com aqueles que estão fragilizados não apenas no corpo, mas em suas emoções. Por este motivo, alguns especialistas da área da saúde focam seu trabalho na qualidade de vida de quem está sob cuidados médicos contra este mal. Diariamente, equipes multidisciplinares trabalham nos hospitais para apoiar e combater, junto com o paciente, os mais variados tipos de câncer. Seja no ataque direto à doença ou no auxílio com cuidados adicionais, a atuação destes profissionais mostra-se essencial para trazer benefícios aos pacientes. Neste grupo, além dos médicos, enfermeiros, fisioterapeutas e psicólogos, é fundamental o trabalho do nutricionista.

Durante a quimioterapia, um dos tratamentos mais comuns nos casos de câncer, sintomas como enjoos e mudanças no paladar são frequentes, e os pacientes ficam, na grande maioria das vezes, inapetentes. Porém, uma alimentação adequada e reforçada é ainda mais necessária neste momento, para fortalecer a saúde já debilitada. Nesta, e em muitas outras situações, o trabalho desenvolvido pelos profissionais da nutrição é um grande

aliado, por definir uma dieta alimentar ideal que, ao mesmo tempo em que auxilia na recuperação, traz conforto e prazer.

ATUAÇÃO EM EQUIPE

Cerca de seis mil pessoas diagnosticadas com câncer são atendidas mensalmente no Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp). Duas vezes ao mês, o Icesp organiza o Grupo de Orientação para disseminar informações relevantes aos pacientes e acompanhantes, abordando temas como sintomas da quimioterapia e questões

Dra. Suzana Lima,
gerente do Serviço
de Nutrição e
Dietética do Icesp



psicológicas. Somente em 2011, mais de 180 pessoas participaram do Grupo.

O hospital também conta com uma equipe de 53 nutricionistas, sob a coordenação da dra. Suzana Camacho Lima, gerente do Serviço de Nutrição e Dietética. Ela explica que, dependendo do nível e do tipo do tumor, da toxicidade do tratamento e das próprias alterações do metabolismo, pode ocorrer diminuição da ingestão alimentar, ou mesmo mudança nos hábitos dos pacientes. “Isso muitas vezes culmina na desnutrição ou caquexia dos tratados. Além disso, há uma lista de sintomas que podem agravar esse quadro: náuseas, vômitos, mucosites, dor ao engolir e alteração do paladar”, enumera.

Entretanto, a gerente do Icesp salienta que o trabalho do nutricionista nesses casos vai além das



APRENDIZADOS DAQUI...

“É muito gratificante saber que, com nossas pequenas ou grandes atitudes, podemos contribuir de alguma maneira para o conforto e acolhimento dos pacientes. Sempre é possível, basta acreditar e viver, prestar atenção em tudo aquilo que não enxergamos e está ao nosso lado. Valorizar as pequenas coisas e gestos”
– *Dra. Sílvia Maria Fraga Piovacari, do Hospital Israelita Albert Einstein.*

“Dentre as principais lições que meu trabalho trouxe para a minha vida pessoal, destaco a consciência que é preciso dar menos valor a coisas pequenas e valorizar a vida. Quando eu passo por uma situação difícil, daquelas que a gente tem vontade de sumir, penso nos meus pacientes e me lembro do quanto é bom ter saúde”
– *Dra. Adriana Garófolo, do Instituto Adriana Garófolo (IAG).*

“Posso traçar um marco na minha vida em antes e depois de ter iniciado meu trabalho nesta área. Como equipe, aprendemos não só a buscar a técnica no nosso trabalho, mas também a sermos sensíveis ao cliente que temos. A preocupação que temos com a nutrição é para proporcionar prazer aos pacientes, pois esta é a única parte do tratamento que pode dar conforto a eles. Um dos maiores privilégios que temos em nossas mãos é dar esta satisfação a eles”
– *Dra. Suzana Camacho Lima, do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp).*

indicações sobre alimentação. “A nossa preocupação não é apenas focar na situação do estado nutricional, mas no conforto. Nosso objetivo é conseguir respeitar o desejo do paciente. Ele precisa participar das decisões e das escolhas feitas no cardápio. Às vezes, o que entendemos como importante para a medicina, talvez não seja o que mais interessa a quem está sob tratamento. Por isso, é mais indicado ouvi-lo, priorizando sua qualidade de vida”, salienta.

ATENDIMENTO HUMANIZADO

No Hospital Israelita Albert Einstein, o Serviço de Nutrição Clínica é coordenado pela Dra. Sílvia Maria Fraga Piovacari, que conta com o apoio



Equipe do Einstein: (da esquerda para a direita) Bruna Paschoal Picalomini (chef de cozinha) e as nutricionistas Dra. Sílvia Maria Fraga Piovacari, Dra. Ana Paula Noronha Barrêre e Dra. Márcia Tanaka

das Dras. Ana Paula Noronha Barrére e Márcia Tanaka. "Apesar de saber que todos precisam de uma atenção diferenciada, acreditamos que aqueles que estão em tratamento contra o câncer, em particular, têm necessidades peculiares", explica a Dra. Silvia que, em função disso, se uniu a uma equipe multidisciplinar do hospital e acompanhantes para criar, em 2007, o Programa de Apoio Continuado aos Pacientes da Oncologia (Procap), que visa humanizar ainda mais o atendimento prestado.

No programa, são realizadas atividades semanais para pacientes e familiares, com o objetivo de proporcionar educação em saúde, estética e entretenimento. "A equipe de nutrição participa

ativamente destas ações através da oferta de aulas práticas de cozinha experimental, com a presença de uma chef de cozinha, em que explicamos as propriedades nutricionais e os benefícios dos alimentos no tratamento", explica a Dra. Silvia.

Ações como estas são essenciais nos tempos atuais, em que a internet é utilizada pelo público leigo para busca de informações sobre os problemas enfrentados, o que, muitas vezes, resulta em sites com respostas equivocadas. "O maior desafio do profissional é desmistificar essas questões e orientar sobre as necessidades nutricionais, sempre buscando valorizar a alimentação equilibrada e saudável, de acordo com sua condição social e clínica", completa a coordenadora de Nutrição do Einstein.



... E DE LÁ.

"Às vezes chegava desesperada para falar com a equipe de nutrição, porque minha mãe, hoje com 77 anos, não conseguia se alimentar direito e as profissionais nos instruíam, informando o que ela podia ou não comer. Aos poucos, tudo foi dando certo. Tanto que, mesmo agora que ela só está em acompanhamento, a equipe de nutrição nos apoia e auxilia em tudo o que é necessário"
 – *Maria Aparecida de Seixas Ribeiro, filha de ex-paciente do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp).*

"Se a pessoa não se alimenta adequadamente durante a quimioterapia, fica impedida de ser tratada. A supervisão do nutricionista permite que ela receba os nutrientes indicados sem adquirir peso indesejável ou emagrecer perigosamente, em razão dos medicamentos recebidos"
 – *Ennio de Paula Araujo, paciente em tratamento no Hospital Israelita Albert Einstein.*

"Todas as orientações recebidas dos nutricionistas foram fundamentais para a minha recuperação. Mesmo quando me sentia mal, enjoada, eles participavam para que eu me sentisse melhor. Foi uma fase muito difícil, mas se não fosse pela ajuda desses profissionais e de toda a equipe, teria sido muito pior"
 – *Silvia Prado S. Salles, ex-paciente do Hospital Israelita Albert Einstein.*

"O trabalho do nutricionista é essencial para a recuperação, através da indicação de alimentos específicos que, juntos, potencializam as vitaminas necessárias para a recuperação total. Esta terapia é fundamental no tratamento do câncer"
 – *Fanny Grienfeld, mãe de paciente do Hospital Israelita Albert Einstein.*



O MAL DO SÉCULO

Câncer é o nome dado a um conjunto de mais de 100 doenças que têm em comum o crescimento desordenado de células, que invadem os tecidos e órgãos, podendo espalhar-se para outras regiões do corpo.

Suas causas são variadas, mas dividem-se, principalmente, em dois fatores inter-relacionados: externos, que são pertinentes ao meio ambiente e hábitos do indivíduo; ou internos, que são fatores geneticamente pré-determinados. Porém, de todos os casos, cerca de 80% a 90% dos cânceres estão associados a fatores externos.

Nas últimas décadas, a doença ganhou uma dimensão maior, convertendo-se em problema de saúde pública mundial. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), em 2030, os casos de câncer podem chegar a 27 milhões, causando 17 milhões de mortes. O Instituto Nacional do Câncer (Inca) informa que, para este e o próximo ano, cerca de 518 mil casos da doença devem acometer brasileiros.

TEORIA E PRÁTICA

Após atuar por mais de 15 anos na área de nutrição em oncologia, a Dra. Adriana Garófolo decidiu criar um local para prover assistência, ensino e pesquisa nesta área, fundando o instituto que leva seu nome.

A nutricionista explica que, atualmente, é de reconhecimento de todos os profissionais da saúde a importância desta terapia na melhora da qualidade de vida dos pacientes. Uma dieta alimentar adequada à cada quadro clínico reduz a intensidade dos efeitos adversos e o risco de infecções, aumentando a sobrevida e a taxa de cura. Para ela, uma boa condição nutricional pode ser um fator determinante na recuperação frente à doença e ao tratamento.

Para os que se interessaram e se identificaram com a carreira nesta área, Dra. Adriana esclarece que o primeiro desafio encontrado pelos nutricionistas que atuam no tratamento oncológico é o emocional. "Não é fácil lidar com a possibilidade da morte. Muitos desistem, mas para quem tem mais aptidão para lidar com esta questão, e deseja atuar nesta área, é preciso estudar muito e se dedicar para poder tratar de pacientes tão especiais", avisa.

A NUTRIÇÃO NO TRATAMENTO DO CÂNCER

Alimentação pode contribuir para reduzir o risco do surgimento do câncer. Porém, não existem dietas milagrosas. A equipe de nutrição do Hospital Israelita Albert Einstein destaca as informações divulgadas pelo World Cancer Research Fund (WCRF) e pelo American Institute for Cancer Research (AICR), que aconselha pequenas atitudes no dia a dia:

- * Mantenha os padrões de IMC;
- * Pratique atividade física regularmente;
- * Limite o consumo de alimentos e bebidas muito calóricas;
- * Opte por mantimentos de origem vegetal e cereais integrais, consumindo 600g de hortaliças e frutas por dia;
- * Dê preferência ao consumo de peixe e frango, não ultrapasse a ingestão de mais de 300g de carne vermelha por semana;
- * Limite o consumo de bebidas alcoólicas;

* Evite o exagero de sal e alimentos salgados ou preservados em sal, como enlatados, salgadinhos e carnes secas;

* As mães devem amamentar, sendo o aleitamento exclusivo recomendado por seis meses.

A Dra. Adriana Garófolo salienta que, ainda assim, não existe dieta que "cure" o câncer. "Existem alimentos, bem como estilos de vida, que devem ser evitados, como o uso de tabaco, sedentarismo, obesidade e consumo exagerado de determinados itens", avalia.

Pacientes em quimioterapia, com imunidade comprometida, devem ter cuidado especial com a higiene dos alimentos, principalmente vegetais crus, e devem consumir carnes, peixes e ovos sempre cozidos ou bem passados.

"Nos casos de náusea e vômitos, recomendamos comida mais leve, não gordurosa, em temperatura mais fria. É aconselhável, também, evitar alimentos muito ácidos nas situações de feridas na boca", explica a Dra. Suzana Camacho Lima, do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo.

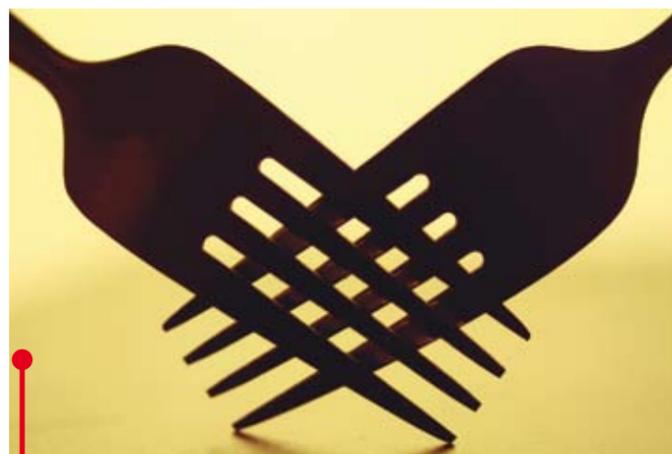
Profissionais do Instituto do Câncer do Estado de São Paulo (Icesp)



Nos próximos meses, as cidades de São Paulo e Recife receberão uma série de feiras e eventos relacionados à área de atuação dos profissionais de nutrição.

V Congresso Brasileiro de Nutrição e Câncer

De 20 a 23 de junho, o Centro Fecomercio de Eventos receberá o V Congresso Brasileiro de Nutrição e Câncer (CNBC), o Ganepão 2012 e o III International Conference of Nutritional Oncology (ICNO), eventos que discutem a importância da terapia nutricional nos tratamentos oncológicos. Nesta edição, sob o tema "Nutrição, Prevenção e o Tratamento Multimodal para o Câncer", ganham destaque o XXXV Curso Internacional de Nutrição Parenteral e Enteral, o XIV Fórum Paulista de Pesquisa em Nutrição Clínica e Experimental e a II Edição do Prêmio Pedro Kassab, homenageando os melhores trabalhos em Nutrição Clínica e Nutrição em Câncer.



28ª Fispal Food Service

A 28ª Fispal Food Service - Feira Internacional de Produtos e Serviços para a Alimentação Fora do Lar, acontecerá de 25 a 28 de junho, no Expo Center Norte. O maior evento do setor na América Latina reunirá profissionais de todos os segmentos deste mercado - restaurantes, padarias, bares, lanchonetes, redes de fast-food, sorveterias, supermercados, empresas de catering e de refeições coletivas, hotéis, cozinhas industriais, buffets -, que se encontrarão para conhecer as principais novidades em produtos e serviços. O evento acontecerá simultaneamente à Fispal Hotel, TecnoSorvetes, Fispal Café e, pela primeira vez, Salão Internacional de Alimentação Brasil (Sial) - um dos maiores eventos da área de alimentos do mundo.

Conbran 2012

Em setembro, de 26 a 29, Recife receberá o XXII Congresso Brasileiro de Nutrição e o II Congresso Ibero-Americano de Nutrição. Pela primeira vez, também serão realizados o II Simpósio Ibero-Americano de Nutrição Esportiva, o I Simpósio de Nutrição Clínica Baseada em Evidências e o I Simpósio Ibero-Americano de Nutrição em Produção de Refeições, que reunirão, no mesmo espaço, profissionais da área para debaterem temas atuais do setor.

A série de eventos será realizada no Centro de Convenções de Pernambuco, sob o tema central "Alimentação Adequada e Sustentabilidade Social". A programação contempla, ainda, agenda cultural, exposição e outras atividades paralelas.

Debates profissionais e oficinas



Para debater temas de interesse dos profissionais, as Comissões de Fiscalização e Ética do CRN-3 se reunirão em São Paulo e no Mato Grosso do Sul nos próximos meses. Em 6 de julho, em Campo Grande (MS); e no dia 3 de agosto em Bauru (SP). Todos os nutricionistas estão convidados a participar dos encontros.

O CRN-3 realizará também, no dia 21 de agosto, em Presidente Prudente (SP), oficinas de alimentação escolar para nutricionistas atuantes na área.

Nos próximos meses, será divulgada a data e local da festa comemorativa ao dia do profissional e a premiação científica deste ano. Acompanhe a agenda deste e de outros eventos a serem realizados pela entidade na sede e nas delegacias no interior de São Paulo e em Campo Grande (MS) ou no site www.crn3.org.br.

JULHO

COMISSÃO	DATA	PÚBLICO	
Comissões de Fiscalização e de Ética	06/07	Nutricionistas	Campo Grande (MS)

AGOSTO

COMISSÃO	DATA	PÚBLICO	
Comissões de Fiscalização e Ética	03/08	Nutricionistas	Bauru (SP)
Oficina de Alimentação Escolar	21/08	Nutricionistas da área de alimentação escolar	Presidente Prudente (SP)

Premiações do Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª Região

FAÇA SUA INSCRIÇÃO GRATUITA E PARTICIPE!

Já estão abertas as inscrições para o
PRÊMIO BEATRIZ APARECIDA EDMEA TENUTA MARTINS
e o **PRÊMIO LINDA JORGE KALIL BUSSADORI**.
Saiba quem pode participar e o valor das premiações:

4º PRÊMIO BEATRIZ APARECIDA EDMEA TENUTA MARTINS

O 4º Prêmio Beatriz Aparecida Edmea Tenuta Martins dará reconhecimento aos trabalhos desenvolvidos por Técnicos em Nutrição e Dietética.

Áreas de atuação contempladas:

UAN (Institucional e Hospitalar)
Alimentação escolar
Restaurantes comerciais
Supermercados, padarias e bufês
Hotéis e similares
Cesta de alimentos

Premiações: R\$ 2.000,00 (1º colocado)
e R\$ 1.300,00 (2º colocado)

4º PRÊMIO LINDA JORGE KALIL BUSSADORI

O 4º Prêmio Linda Jorge Kalil Bussadori é direcionado aos estudantes de 3º e 4º anos de graduação em Nutrição, em reconhecimento aos trabalhos técnico-científicos elaborados.

Categorias:

Alimentação coletiva
Nutrição clínica
Saúde coletiva
Nutrição esportiva
Marketing e/ou Nutrição Experimental

Premiações: R\$ 1.300,00 (1º colocado)
e R\$ 800,00 (2º colocado)

O regulamento está disponível nas páginas seguintes e também no site do CRN-3 www.crn3.org.br

PREMIAÇÕES

Texto: Tainá Ianone

Em agosto de 2012, o CRN-3 realizará duas premiações voltadas aos Técnicos em Nutrição e Dietética e aos estudantes de graduação em Nutrição. Participe, as inscrições são gratuitas!

REGULAMENTO

"4º PRÊMIO BEATRIZ APARECIDA EDMEA TENUTA MARTINS PARA TÉCNICOS EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA" 2012

DA INSTITUIÇÃO DO PRÊMIO

Artigo 1º - O "PRÊMIO BEATRIZ APARECIDA EDMEA TENUTA MARTINS", instituído pelo Colegiado do CRN-3, gestão 2005/2008, iniciativa esta de caráter exclusivamente técnico-científico e sem fins lucrativos, visa distinguir os melhores trabalhos de NUTRIÇÃO desenvolvidos por TÉCNICOS EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA. Este Prêmio será realizado a cada 02 (dois) anos.

CAPÍTULO II DOS OBJETIVOS

Artigo 2º - O Prêmio foi criado com os seguintes objetivos:

Incentivar os TÉCNICOS EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA a desenvolverem pesquisas e documentarem seus trabalhos de forma científica. Estimular os TÉCNICOS EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA a divulgarem e compartilharem sua experiência profissional com toda a categoria. Contribuir com o desenvolvimento de trabalhos que possibilitem a expansão do acervo técnico digital do CRN-3.

CAPÍTULO III DA PREMIAÇÃO

Artigo 3º - O "4º PRÊMIO BEATRIZ APARECIDA EDMEA TENUTA MARTINS PARA TÉCNICOS EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA", consistirá na premiação de trabalhos vencedores em 1º e 2º lugar dentre os segmentos descritos neste Regulamento, além da concessão da quantia de R\$ 2.000,00 (dois mil reais) ao 1º trabalho colocado e R\$ 1.300,00 (um mil e trezentos reais) ao 2º trabalho colocado, sendo que os impostos devidos ficarão a cargo dos premiados e a incidência dos impostos serão deduzidos do valor do prêmio.

§ primeiro - a apresentação e premiação dos trabalhos selecionados serão na cidade de São Paulo, cabendo aos participantes arcar com as despesas de deslocamento e hospedagem.

§ segundo - Caso os trabalhos premiados possuam mais de um(a) autor(a), será fornecido apenas 1 troféu que será recebido pelo 1º autor. Os demais autores receberão certificados comprovando a premiação. Será de responsabilidade exclusiva dos integrantes dos grupos

de pesquisa a divisão do valor do prêmio, sendo que o cheque da premiação será entregue ao 1º autor do trabalho.

CAPÍTULO IV DOS SEGMENTOS

Unidades de Alimentação e Nutrição (Institucional e Hospitalar)
Alimentação Escolar
Restaurantes Comerciais
Hotéis e Similares
Cesta de Alimentos (Básica)
Supermercados, padarias e Buffet.

CAPÍTULO V DAS COMISSÕES ORGANIZADORA E JULGADORA

Artigo 5º - A Comissão Organizadora do Prêmio será formada por integrantes da Comissão de Eventos do CRN-3. Esta Comissão poderá ser integrada por outros profissionais colaboradores do CRN-3, a critério da referida Comissão.

§ único - A Comissão Organizadora e Julgadora são soberanas nas suas decisões, não cabendo qualquer recurso ou impugnação aos resultados apresentados.

Artigo 6º - A Comissão Organizadora terá a incumbência, de oferecer todo o apoio logístico e administrativo necessário à Comissão Julgadora.

Artigo 7º - A Comissão Julgadora designada pelo Colegiado do CRN-3 será composta por nutricionistas, técnicos em nutrição e dietética e por profissionais de áreas afins, da iniciativa privada ou de órgãos públicos, num mínimo de 02 (dois) e no máximo 05 (cinco) membros.

§ primeiro - Serão compostas Comissões Julgadoras para cada categoria especificada neste regulamento.

§ segundo - Os membros de uma Comissão Julgadora poderão participar de uma ou mais Comissões, ou serem substituídos em caso de impedimento.

Artigo 8º - Caberá à Comissão Julgadora julgar e classificar os trabalhos apresentados, dentro de sua categoria.

CAPÍTULO VI DA INSCRIÇÃO E DO CALENDÁRIO

Artigo 9º - Poderá participar do Prêmio o Técnico em Nutrição e Dietética devidamente inscrito

e em situação regular, sem qualquer pendência junto ao Regional.

Artigo 10º - Não poderá participar deste Prêmio o Técnico em Nutrição e Dietética em baixa de inscrição ou com a inscrição cancelada no Regional.

Artigo 11º - Cada participante poderá concorrer com qualquer número de trabalhos, cabendo à Comissão Julgadora a classifica-los e julga-los.

Artigo 12º - No ato da inscrição, gratuita, que deverá ser realizada no site do CRN-3 www.crn3.org.br - Link "Prêmios", o candidato deverá enviar seu(s) trabalho(s) conforme as normas estabelecidas pela Comissão Organizadora, e preencher a Ficha de Inscrição correspondente.

Artigo 13º - O prêmio obedecerá ao seguinte calendário:

Inscrição, com envio do(s) trabalho(s): de 14/05/2012 até 06/07/2012

Seleção dos trabalhos por parte da Comissão Julgadora: até 16/08/2012

A divulgação dos trabalhos selecionados será feita em 17/08/2012 e oficializada aos participantes por meio do site do Conselho Regional de Nutricionistas - 3ª Região, na Sede do CRN-3 (São Paulo) em suas respectivas Delegacias e através de e-mail.

A sessão solene de premiação ocorrerá em São Paulo, no mês de agosto, em local, data e horário a serem divulgados oportunamente.

CAPÍTULO VII DA ELABORAÇÃO E DA ESTRUTURAÇÃO DOS TRABALHOS

Artigo 14º - Os trabalhos deverão ser elaborados da seguinte forma:

Os trabalhos deverão ser editados em "Word for Windows", versão Office 2007, digitados em espaço entre-linhas de 1,5 cm, margem lateral esquerda de 3,0 cm, margem lateral direita de 2,0 cm, espaço superior de 3,0 cm e espaço inferior de 2,0 cm.

O trabalho deve ser formatado em folha A 4. O tipo de letra deve ser Fonte Arial, tamanho 12. O título deve ser em letras maiúsculas, centralizado, em negrito, tamanho 14.

O trabalho deverá conter no mínimo 10 e no máximo 30 laudas, excluindo-se as referências bibliográficas, que deverão ser, no máximo, de 35 citações.

Os trabalhos que tenham sido submetidos ao Comitê de Ética em Pesquisa não deverá conter o nome da instituição.

Artigo 15º - Os trabalhos deverão ser estruturados da seguinte forma:

Resumo Estruturado: Objetivos, Métodos, Resultados e Conclusão (em até 20 linhas)
Introdução
Objetivos
Métodos
Resultados (máximo de 3 tabelas e 2 figuras)
Conclusões

Referências Bibliográficas (em ordem numérica de entrada no texto e nas referências, seguindo a ordem numérica segundo o estilo ABNT).

**CAPÍTULO VIII
DA DESCLASSIFICAÇÃO**

Artigo 16º - Serão desclassificados os trabalhos que:

Não estejam escritos em português
O(s) autor(es) e co-autor(es) ou orientador (es) seja(m) identificado(s) na capa e/ou corpo do trabalho.

Informe os locais onde foram desenvolvidos ou faça referências ou menções a quaisquer empresas da iniciativa pública ou privada.
Não atenderem às regras de elaboração e estruturação, conforme artigos 14 e 15 deste Regulamento.

O(s) autor(es) não estiver(em) em situação regular com o CRN-3.

Cujo(s) autor(es) e co-autor(es) ou orientador(es) participe(m) da Comissão Organizadora e/ou Julgadora, tenha(m) vínculo empregatício com o CRN-3, ou seja(m) Conselheiro(s) efetivo(s) ou suplente(s) do atual Colegiado do Regional.

Cujos autores, co-autores ou orientadores e local de desenvolvimento do trabalho tenham sido identificados.

Tenham sido premiados em outros anos pelo CRN-3.

**CAPÍTULO IX
DOS CRITÉRIOS DE ANÁLISE DA COMISSÃO
JULGADORA**

Artigo 17º - Dentre os trabalhos inscritos, a Comissão Julgadora utilizar-se-á dos seguintes critérios para julgamento e definição dos vencedores:

Criatividade do projeto
Importância e relevância do tema
Metodologia utilizada
Resultados obtidos e discussão
Conclusão
Redação

**CAPÍTULO X
DAS DISPOSIÇÕES GERAIS**

Artigo 18º - Os trabalhos finalistas passarão a integrar o acervo técnico digital do CRN-3 e os demais serão excluídos do programa.

Artigo 19º - A publicação dos resumos dos trabalhos premiados será disponibilizada no site e na Revista do CRN-3, a critério da Comissão deste Regional, com devida autorização do(s) autor(es).

Artigo 20º - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora.

São Paulo, 02 maio de 2.012

**Dra. Beatriz Aparecida Edmea Tenuta Martins
CRN-3 0159
Presidente CRN-3**

**Dra. Viviane Fagundes Piatecka
CRN-3 21309
Coordenadora da Comissão de Eventos CRN-3**

REGULAMENTO

**“4º PRÊMIO LINDA JORGE KALIL
BUSSADORI PARA
ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO
EM NUTRIÇÃO” 2012**

**CAPÍTULO I
DA INSTITUIÇÃO DO PRÊMIO**

Artigo 1º - O “PRÊMIO LINDA JORGE KALIL BUSSADORI PARA ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO”, instituído pelo Colegiado do CRN-3, gestão 2005/2008, Associação Paulista de Nutrição (APAN), gestão 2005/2008, e Associação Sul-Matogrossense de Nutrição (ASMAN), gestão 2004/2006, iniciativa esta de caráter, exclusivamente técnico-científico e sem fins lucrativos, visa distinguir os melhores trabalhos de NUTRIÇÃO desenvolvidos por Estudantes dos Cursos de Graduação em Nutrição. Este Prêmio será realizado a cada 02 (dois) anos.

**CAPÍTULO II
DOS OBJETIVOS**

Artigo 2º - O Prêmio foi criado com os seguintes objetivos:
Incentivar o ESTUDANTE DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO a desenvolver pesquisas e documentar os seus trabalhos de forma científica.
Estimular o ESTUDANTE DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO a divulgar seus trabalhos para toda comunidade científica e afins.
Contribuir com o desenvolvimento de trabalhos que possibilitem a expansão do acervo técnico digital do CRN-3.

**CAPÍTULO III
DA PREMIAÇÃO**

Artigo 3º - O “4º PRÊMIO LINDA JORGE KALIL BUSSADORI PARA ESTUDANTES DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO”, consistirá na premiação de trabalhos vencedores em cada uma das categorias especificadas neste Regulamento, além da concessão da quantia de R\$ 1.300,00 (hum mil e trezentos reais) ao 1º trabalho colocado e R\$ 800,00 (oitocentos reais) ao 2º trabalho

colocado em cada uma das categorias descritas, sendo que os impostos devidos ficarão a cargo dos premiados e a incidência dos impostos serão deduzidos do valor do prêmio.

§ primeiro: as premiações dos trabalhos selecionados ocorrerão na Cidade de São Paulo, cabendo aos participantes arcar com as despesas de deslocamentos e hospedagem.

§ segundo: Caso os trabalhos premiados possuam mais de um(a) autor(a), será fornecido apenas 1 troféu que será recebido pelo 1º autor. Os demais autores receberão certificados comprovando a premiação. Será de responsabilidade exclusiva dos integrantes dos grupos de pesquisa a divisão do valor do prêmio, sendo que o cheque da premiação será entregue ao 1º autor do trabalho.

**CAPÍTULO IV
DAS ÁREAS DE ATUAÇÃO POR CATEGORIA**

Artigo 4º - Os trabalhos deverão ser inscritos nas categorias descritas a seguir:

CATEGORIA 1 – ALIMENTAÇÃO COLETIVA

Unidades de Alimentação e Nutrição
Creches e Escolas
Restaurantes Comerciais
Hotéis e Similares
Refeição Convênio
Cesta de Alimentos (Básica)
Supermercados, padarias e buffet
CATEGORIA 2 – NUTRIÇÃO CLÍNICA
Hospitais e Clínicas
Ambulatórios e Laboratórios
Consultórios
Bancos de Leite Humano
Lactários
Spas
Home Care
Casas de Repouso (Instituições de longa permanência para idosos)
CATEGORIA 3 – SAÚDE COLETIVA (SAÚDE PÚBLICA)
Programas Institucionais
Unidades Primárias em Saúde
Vigilância Sanitária
Vigilância Nutricional
Segurança Alimentar e Nutricional

CATEGORIA 4 – NUTRIÇÃO ESPORTIVA

**CATEGORIA 5 – MARKETING e/ou
NUTRIÇÃO EXPERIMENTAL**

§ único: cada participante poderá concorrer com qualquer número de trabalhos, cabendo à Comissão Julgadora classificar-los e julgar-los.

**CAPÍTULO V
DAS COMISSÕES ORGANIZADORAS E
JULGADORAS**

Artigo 5º - A Comissão Organizadora do Prêmio será formada por integrantes da Comissão de Eventos do CRN-3 e das Diretorias da Associação

Paulista de Nutrição (APAN) e Associação Sul-Matogrossense de Nutrição (ASMAN). Esta Comissão poderá ser integrada por outros profissionais colaboradores do CRN-3, da APAN e da ASMAN, a critério da referida Comissão.

§ único - As Comissões Organizadora e Julgadora são soberanas nas suas decisões, não cabendo qualquer recurso ou impugnação aos resultados apresentados.

Artigo 6º - A Comissão Organizadora terá a incumbência de oferecer todo o apoio logístico e administrativo necessário à Comissão Julgadora.

Artigo 7º - A Comissão Julgadora designada pelo Colegiado do CRN-3 será composta por nutricionistas e por profissionais de áreas afins, da iniciativa privada ou de órgãos públicos, num mínimo de 02 (dois) e, no máximo, de 05 (cinco) membros.

§ primeiro - Serão compostas Comissões Julgadoras para cada categoria especificada neste regulamento.

§ segundo - Os membros de uma Comissão Julgadora poderão participar de uma ou mais Comissões, ou serem substituídos em caso de impedimento.

Artigo 8º - Caberá à Comissão Julgadora julgar e classificar os trabalhos apresentados, dentro de sua categoria.

**CAPÍTULO VI
DA INSCRIÇÃO E DO CALENDÁRIO**

Artigo 9º - Poderá participar do Prêmio qualquer ESTUDANTE DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO, regularmente matriculado que Instituição de Ensino Superior já concluíram o PRIMEIRO SEMESTRE/MÓDULO, da jurisdição do CRN-3 (SP/MS), e associado na ASSOCIAÇÃO PAULISTA DE NUTRIÇÃO (APAN), no caso do Estado de São Paulo, ou na ASSOCIAÇÃO SUL-MATOGROSSENSE DE NUTRIÇÃO (ASMAN), no caso do Estado do Mato Grosso do Sul, que tenha desenvolvido trabalho(s) incluso(s) em uma das categorias citadas no artigo 4º, e que esteja quites com uma das Associações acima citadas.

§ 1º - Para os trabalhos realizados em grupo, apenas o 1º (primeiro) autor deverá ser sócio da APAN ou da ASMAN.

§ 2º - Cada participante poderá concorrer com qualquer número de trabalhos, em uma ou mais categorias, cabendo à Comissão Julgadora classificar-los dentro de sua categoria.

Artigo 10º - No ato da inscrição, gratuita, que deverá ser realizada no site do CRN-3 **www.cm3.org.br** - Link “Prêmios”, o candidato deverá enviar seu(s) trabalho(s) conforme as normas

estabelecidas pela Comissão Organizadora, e preencher a Ficha de Inscrição correspondente.

Artigo 11º - O prêmio obedecerá ao seguinte calendário:
Inscrição, com envio do(s) trabalho(s): de 14/05/2012 até 06/07/2012

Seleção dos trabalhos por parte da Comissão Julgadora: até 16/08/2012

A divulgação dos trabalhos selecionados será feita em 17/08/2012 e oficializada aos participantes por meio dos sites do Conselho Regional de Nutricionistas – 3ª Região **www.cm3.org.br**, da APAN **www.apanutri.com.br** e da ASMAN **www.asman.org.br** e, ainda, na Sede do CRN-3 (São Paulo) e em suas respectivas Delegacias, além das sedes da APAN (São Paulo/SP) e da ASMAN (Campo Grande/MS) e através de e-mail.

A sessão solene de premiação ocorrerá em São Paulo, no mês de agosto, em local, datas e horários a serem divulgados oportunamente pelas entidades (CRN-3, APAN e ASMAN).

**CAPÍTULO VII
DA ELABORAÇÃO E DA ESTRUTURAÇÃO
DOS TRABALHOS**

Artigo 12º - Os trabalhos deverão ser elaborados da seguinte forma:

Os trabalhos deverão ser editados em “Word for Windows”, versão Office 2007, digitados em espaço de 1,5 cm, margem lateral esquerda de 3,0 cm, margem lateral direita de 2,0 cm, espaço superior de 3,0 cm e espaço inferior de 2,0 cm. O trabalho deve ser formatado em folha A 4. O tipo de letra deve ser Fonte Arial, tamanho 12. O título deve ser em letras maiúsculas, centralizado, em negrito, tamanho 14.

O trabalho deverá conter no mínimo 10 e no máximo 30 laudas, excluindo-se as referências bibliográficas, que deverão ser, no máximo, de 35 citações.

A aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa não deverá mencionar o nome da Instituição e sim: “Este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Instituição”.

Artigo 13º - Os trabalhos deverão ser estruturados da seguinte forma:

Resumo Estruturado : Objetivos, Métodos, Resultados e Conclusão (em até 20 linhas)

Introdução
Objetivos
Métodos
Resultados (máximo de 3 tabelas e 2 figuras)
Conclusões

Referências Bibliográficas (em ordem numérica de entrada no texto e nas referências, seguindo a ordem numérica, segundo o estilo ABNT)

**CAPÍTULO VIII
DA DESCLASSIFICAÇÃO**

Artigo 14 - Serão desclassificados trabalhos que:

Não estejam escritos em português.
O(s) autor(es) e co-autor(es) ou orientador(es) seja(m) identificado(s) na capa e/ou no corpo do trabalho.

Informe o local onde foi desenvolvido ou faça referência ou menção a qualquer empresa da iniciativa pública ou privada.

Estejam inscritos na categoria não correspondente.

Não atenderem às regras de elaboração e estruturação, conforme artigos 12 e 13 deste Regulamento.

Cujo(s) autor(es) e co-autor(es) ou orientadores participe(m) da Comissão Organizadora e/ou Julgadora, tenha(m) vínculo empregatício com o CRN-3, APAN ou ASMAN, ou seja(m) Conselheiro(s) efetivo(s) ou suplente(s) do atual Colegiado do CRN-3 ou membros das atuais Diretorias da APAN e da ASMAN, nem sejam seus colaboradores.
Não serão aceitos trabalhos que tenham sido premiados em outros anos pelo CRN-3.

**CAPÍTULO IX
DOS CRITÉRIOS DE ANÁLISE DA
COMISSÃO JULGADORA**

Artigo 20 - Dentre os trabalhos inscritos, a Comissão Julgadora utilizar-se-á dos seguintes critérios para julgamento e definição dos vencedores:

Criatividade do projeto
Importância e relevância do tema
Metodologia utilizada
Resultados obtidos e discussão
Conclusão
Redação

**CAPÍTULO X
DAS DISPOSIÇÕES GERAIS**

Artigo 21º - Os trabalhos enviados, não serão devolvidos, sendo que os finalistas passarão a integrar a biblioteca do CRN-3 e os demais serão excluídos do programa.

Artigo 22º - A publicação dos resumos dos trabalhos premiados será disponibilizado no Site e na Revista do CRN-3, a critério da Comissão de Comunicação deste Regional, com a devida autorização do(s) autor(es).

Artigo 23º - Os casos omissos serão resolvidos pela Comissão Organizadora.

São Paulo, 02 de maio de 2.012

**Dra. Beatriz Aparecida Edmea Tenuta Martins
CRN-3 0159
Presidente CRN-3**

**Dra. Viviane Fagundes Piatecka
CRN-3 21309
Coordenadora da Comissão de Eventos CRN-3**

Corpo de Conselheiros - Colegiado 2011-2014

DIRETORIA

Presidente: Dra. Beatriz Apda. Edméa Tenuta Martins CRN-3/0159

Vice-Presidente: Dra. Vera Lúcia Barreto CRN-3/0023

Tesoureira: Dra. Giorgia Castilho Russo Tavares CRN-3/16122

Secretária: Dra. Cristina Rebolho da Silva CRN-3/5087

COMISSÕES PERMANENTES

TOMADA DE CONTAS:

Dra. Elaine Monteiro Maielo Occhialini (Coordenadora)

Dra. Celi Maiyumi Kussumoto

Dra. Monica Inez Elias Jorge

Dra. Maria Helena Villar

FISCALIZAÇÃO:

Dra. Vera Lúcia Barreto (Coordenadora)

Dra. Monica Inez Elias Jorge

Dra. Celi Maiyumi Kussumoto

Dra. Renata Caires Borba

Dra. Miriam Pereira Soares

Dra. Elaine Monteiro Maielo Occhialini

Dra. Solange Hypolito Siqueira Freire (Colaboradora)

ÉTICA:

Dra. Cristina Rebolho da Silva (Coordenadora)

Dra. Beatriz Aparecida Edméa Tenuta Martins

Dra. Maria Helena Villar

Dra. Miriam Pereira Soares

Dra. Renata Caires Borba

Dra. Vera Helena Lessa Villela

FORMAÇÃO PROFISSIONAL:

Dra. Monica Inez Elias Jorge (Coordenadora)

Dra. Eliana de Aquino Bonilha

Dra. Marta Cecília Soli Alves Rochelle

Dr. Thiago Sacchetto de Andrade

Dra. Maria Helena Villar

COMUNICAÇÃO:

Dra. Giorgia Castilho Russo (Coordenadora)

Dra. Viviane Fagundes Piatecka

Dra. Vera Helena Lessa Villela

Dra. Natália Mayara Albano

LICITAÇÃO:

Dra. Eliana de Aquino Bonilha (Coordenadora)

Dra. Magda Regina Rocha (GA)

Dr. Edison de Araújo Vicente (Funcionário)

Dra. Solange de Oliveira Saavedra (GT)

COMISSÕES TRANSITÓRIAS

EVENTOS:

Dra. Viviane Fagundes Piatecka (Coordenadora)

Dra. Giorgia Castilho Russo Tavares

Dra. Celi Maiyumi Kussumoto

Dra. Natália Mayara Albano

Dra. Miriam Pereira Soares

Dra. Zarife Nacle (Colaboradora)

CONCURSOS:

Dr. Thiago Sacchetto de Andrade (Coordenador)

Dra. Cristina Rebolho da Silva

Dra. Solange de Oliveira Saavedra (GT)

Dra. Magda Regina Rocha (GA)

PATRIMÔNIO:

Dra. Vera Lúcia Barreto (Coordenadora)

Magda Regina Rocha (GA)

Célio Herrera Simioni

Dra. Solange de Oliveira Saavedra (GT)

Edison de Araújo Vicente (Funcionário)

ATENDIMENTO

Administrativo (Sede e Delegacias):
de 2ª a 6ª feira das 8h às 17h

Técnico (Delegacias):

6ª feira, das 8h às 17h

SEDE

Av. Brigadeiro Faria Lima, 1461 3º andar

Torre Sul Jardim Paulistano São Paulo SP

CEP 01452-002

Telefones (11) 3474-6190 / 3474-6191

www.crn3.org.br / crn3@crn3.org.br

DELEGACIAS

Bauru: R. Rio Branco, 5-38 sala 51

Centro Bauru SP

CEP 17010-190 Fone (14) 3227-9105

del.bauru@crn3.org.br

Fiscal: Dra. Vivian Miziara de Assis Cassetari

Campinas: R. Tiradentes, 446

2º andar conj. 23

Vila Itapura Campinas SP CEP 13023-190

Fone (19) 3232-2421

del.campinas@crn3.org.br

Fiscais: Dras. Zélia Maria Alfares

e Hilda Francisca Chiqueto

Presidente Prudente: R. Dr. José Foz, 323

sala 501 Centro Presidente Prudente SP

CEP 19010-041

del.presidentepudente@crn3.org.br

Fiscal: Dra. Anete Cristina Soares Correia

Ribeirão Preto: R. Visconde de Inhaúma, 490

2º andar conj. 1206 Centro Ribeirão Preto SP

CEP 14040-903 Fone (16) 3635-3055

del.ribeiraopreto@crn3.org.br

Fiscal: Dra. Lúgia Mara Ivanov

Santos: R. Euclides da Cunha, 11 3º andar

sala 307 Gonzaga Santos SP

CEP 11065-900

Fone (13) 3288-1203

del.santos@crn3.org.br

Fiscal: Dra. Karina Nunes de Simas

São José do Rio Preto: R. XV de Novembro,

3171 2º andar sala 25

Centro São José do Rio

Preto SP CEP 15015-110

Fone (17) 3232-6917

del.sjriopreto@crn3.org.br

Fiscal: Dra. Luciana Brazoloto Guimarães

São José dos Campos: Av. Dr. João

Guilhermino, 261 9º andar sala 95 Centro

São José dos Campos SP CEP 12210-131

del.sjcampos@crn3.org.br

Fiscal: Dr. Odisael Vieira de Siqueira

Sorocaba: R. Riachuelo, 460 sala 806

Vila Adonias Sorocaba SP CEP 18035-330

Fone (15) 4009-5655

del.sorocaba@crn3.org.br

Fiscal: Dra. Renata Aparecida da Rocha

Campo Grande: Av. Afonso Pena, 3504

10º andar sala 105 Centro

Campo Grande/MS

CEP 79002-075 Fone (67) 3383-6608

crn3.ms@crn3.org.br

Fiscais: Dra. Ana Lúcia Saraiva da Cunha Ganci

e Dra. Marina Gabínio Silva

Premiações do Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª Região

4º PRÊMIO BEATRIZ APARECIDA EDMEA TENUTA MARTINS

Participantes: Técnicos em Nutrição e Dietética

Áreas de atuação contempladas:

UAN (Institucional e Hospitalar)

Alimentação escolar

Restaurantes comerciais

Supermercados, padarias e bufês

Hotéis e similares

Cesta de alimentos

Premiações: R\$ 2.000,00 (1º colocado)
e R\$ 1.300,00 (2º colocado)

4º PRÊMIO LINDA JORGE KALIL BUSSADORI

Participantes: estudantes de 3º e 4º anos
de graduação em Nutrição

Categorias:

Alimentação coletiva

Nutrição clínica

Saúde coletiva

Nutrição esportiva

Marketing e/ou Nutrição Experimental

Premiações: R\$ 1.300,00 (1º colocado)
e R\$ 800,00 (2º colocado)