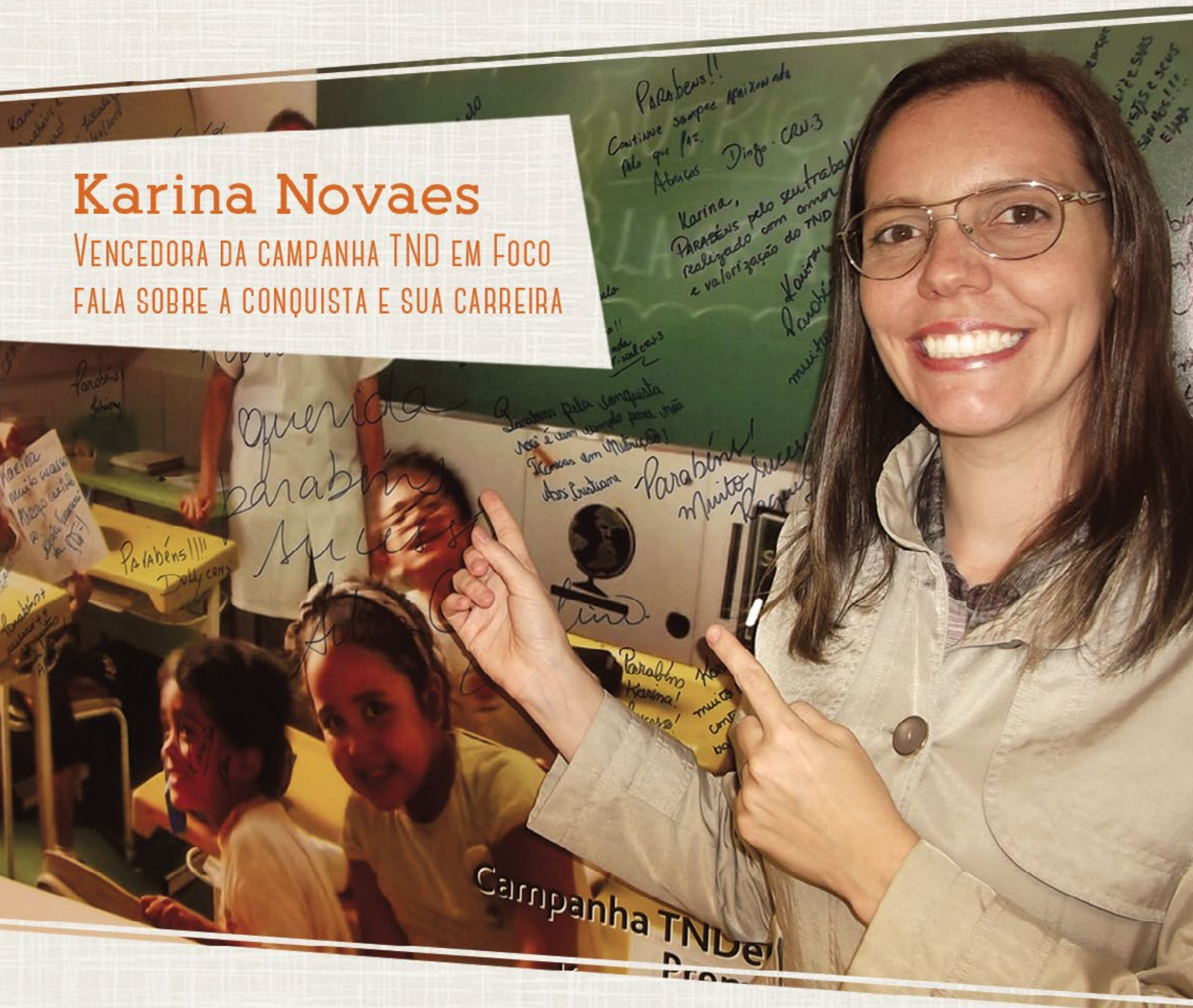


Karina Novaes

VENCEDORA DA CAMPANHA TND EM FOCO
FALA SOBRE A CONQUISTA E SUA CARREIRA



MEMBROS DO CRN-3 PARTICIPAM DE PROJETO
DE ALIMENTAÇÃO ESCOLAR EM MOÇAMBIQUE

RESOLUÇÃO DO CFN EXIGE TÍTULO ESPECÍFICO PARA
NUTRICIONISTAS PRESCREVEREM FITOTERÁPICOS



Quem Faz

6

Conheça os profissionais que compõem o CRN-3

8



Food Truck

O Mercado de trabalho que veio para ficar!



Capa - Entrevista

Técnica em Nutrição e dietética fala sobre a conquista do prêmio TND em Foco

Expediente

Revista do Conselho Regional de Nutricionistas da 3ª região SP MS

Agência de Publicidade

Agência 909 - www.agencia909.com

Diagramação e Projeto Gráfico

André Marques

Jornalista Responsável

Victor Machado - MTB 0016829/MG

Textos e Apuração

Camila Coubelle

Mônica Cury

Fotos

Arquivo Pessoal

Banco de Imagens Bigstock

CRN-3 - Componentes da CCOM

Coordenadora - Denise de Augustinis
Noronha Hernandez

Dolly Meth Simas

Sonia Tucunduva Philippi

Cynthia Maria Azevedo Antonaccio

Diogo Thimoteo da Cunha

Chefe do Setor

Marta Regina Gomes



14 **Responsabilidade Social**
Nutricionistas brasileiros carimbam o passaporte na África



16 **Fitoterapia**
O tratamento que vem diretamente da natureza



20 **Meu Nutricionista**
“Eu me sinto muito bem com os fitoterápicos”



22 **Nutrição e Ciência**
Castanha do Pará ajuda a evitar o Alzheimer



24 **Ações do CRN-3**
Experiência Exitosas na área do Técnico em Nutrição e Dietética



27 **Agenda do CRN-3**
Saiba a data dos próximos eventos

EDITORIAL



Caros Nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética

Os conselheiros da gestão 2014-17 do CRN-3 têm sempre uma grande satisfação de chegar até vocês para prestar contas das nossas ações e mais uma vez convidá-los a participar ativamente das suas entidades de classe.

Durante o último período, desde a publicação de nossa revista, foram realizados vários eventos na sede do CRN-3, com o intuito de discutir assuntos de interesse tanto do Nutricionista como do TND. Criamos grupos de trabalho para discussão de temas polêmicos, assim como de resoluções - destaque para a resolução 380 que trata das áreas de atuação do nutricionista. Estamos revisando pareceres à luz do conhecimento atual e publicando em nosso site. Foro para debates de temas relacionados às Comissões de Fiscalização, de Ética e de Formação Profissional estão sendo realizados nas diferentes regiões de jurisdição do CRN-3. E, recentemente, foi possível adquirir, por meio de uma gestão adequada de recursos, imóvel próprio em Campo Grande (MS), proporcionando melhores condições de trabalho para os colegas daquela região. Entretanto, ainda temos muitas metas para

realizar até o final da gestão, sempre considerando ações que realmente impliquem no engrandecimento profissional. Recentemente, em junho, se comemorou o dia do Técnico em Nutrição e Dietética. Foi realizada uma ação de âmbito nacional, onde cada TND pôde enviar uma foto de seu local de trabalho, demonstrando a diversidade de atuações do técnico. A foto vencedora foi de Karina Novaes Bastos, profissional da área escolar, e a quem nós parabenizamos.

No dia 31 de agosto é o dia do Nutricionista, data importante e que terá a comemoração antecipada para o dia 21, em nossa sede, com a premiação dos nutricionistas que mais se destacaram em 2015 dentro de suas áreas de atuação! Ressaltamos que foi de muita importância a sua indicação e o seu voto!

Ainda neste ano teremos dois eventos de grande repercussão e para os quais convidamos sua participação ativa. A 15ª Conferência Nacional de Saúde, atualmente na fase estadual, será realizada em Brasília, entre os dias 1º e 4 de dezembro. O objetivo é avaliar as condições de saúde do país e contribuir para a construção de políticas públi-

cas mais eficazes para garantir atendimento de saúde adequado, como é direito universal do cidadão brasileiro. Dentro deste contexto, está a inclusão do nutricionista nas equipes multiprofissionais.

O outro evento refere-se à 5ª Conferência Estadual de Segurança Alimentar e Nutricional de São Paulo - CESAN/SP, sob o tema "Comida de verdade no campo e na cidade: por direitos e soberania alimentar". Ele constitui um amplo processo de diálogo social em torno da construção da Política Estadual e Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, bem como para a Consolidação do Sistema Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SISAN).

Ao finalizar, gostaria de dizer que o CRN-3 está aberto para recebê-los, para ouvi-los e principalmente para convidá-los a participar conosco de todas essas ações.

Silvia M. F. Cozzolino



Quem faz o CRN-3

Missão

“Ser um Conselho inclusivo, inovador e agregador, prezando por uma gestão de qualidade e eficiência técnica administrativa”



Aline Ladeira de Carvalho Lopes

Atua nas Comissões de Tomada de Contas, de Ética, Formação Profissional, Patrimônio e Comissão Especial para revisão do Novo Código de Ética CECET (São Paulo/SP).



Amanda Martins Poldi da Silva

Atua nas Comissões de Tomada de Contas, Formação Profissional e Comunicação.



Cezar Henrique de Azevedo

Atua na Comissão de Formação Profissional.



Bárbara Rita Cardoso

Atua nas Comissões de Formação Profissional e Ética.



Cynthia Maria Azevedo Antonaccio

Atua nas Comissões de Formação Profissional e Comunicação.



Denise Balchiunas

Coordenadora da Comissão de Tomada de Contas, atua nas Comissões de Ética, Formação Profissional e Comissão Especial para revisão do Novo Código de Ética – CECET (São Paulo/SP).



Denise de Augustinis Noronha Hernandez

Secretária e Coordenadora da Comissão de Comunicação. Atua nas Comissões de Ética e de Eventos.



Diogo Thimoteo da Cunha

Atua nas Comissões de Fiscalização, Comunicação e Eventos.



Dolly Meth Simas

Coordenadora das Comissões de Fiscalização, Eventos e Concursos. Atua nas Comissões de Comunicação, Licitação.



Maria Cristina Bignardi Pessoa

Atua na Comissão de Formação Profissional, Comissão Especial para revisão do Novo Código de Ética – CECET (São Paulo/SP) e Subcomissão para revisão do Novo Código de Ética – CECET (Campo Grande/MS)



Dulce Lopes Barboza Ribas

Coordenadora da Subcomissão para revisão do Novo Código de Ética – CECET (Campo Grande/MS). Atua na Comissão de Formação Profissional e Comissão Especial para revisão do Novo Código de Ética – CECET (São Paulo/SP).



Rosana Pereira dos Anjos Teixeira

Tesoureira, Coordenadora da Comissão de Patrimônio e atua na Comissão de Fiscalização.



Fabiana Poltronieri

Coordenadora da Comissão de Ética, Atua na Comissão de Tomada de Contas e Comissão Especial para revisão do Novo Código de Ética – CECET (São Paulo/SP).



Silvia Maria Franciscato Cozzolino

Presidente, Coordenadora da Comissão Especial para revisão do Novo Código de Ética – CECET (São Paulo/SP) e atua na Comissão de Fiscalização.



Marcelo Macedo Rogero

Coordenadora da Comissão de Licitação.



Sonia Tucunduva Philippi

Vice-Presidente, Coordenadora da Comissão de Formação Profissional e Colaboradora da Comissão de Comunicação.



Marcia Bonetti Agostinho Sumares

Atua nas Comissões de Fiscalização e Eventos.

Food Trucks: O Mercado de trabalho que veio para ficar!



Mesmo recente, segmento de Food Trucks tem se mostrado importante oportunidade para atuação de TND's

Mercado de trabalho ainda recente, a atuação de Técnicos em Nutrição e Dietética (TND) em Food Trucks é considerada por quem já atua na área uma tendência que veio para ficar. E a Revista CRN3 traz para você um pouco de como funciona a atuação nesse segmento em crescimento na nutrição.

“É um mercado a ser expandido, pois muitos Food Trucks ainda estão se adequando à legislação e se estabilizando no negócio. Por estarem na moda, aumentam as possibilidades de trabalho para os TNDs, afinal para se destacar e se manter no mercado precisam de profissionais que os auxiliem a ter um produto confiável. E nós acreditamos que não é um modismo e, sim, uma tendência que veio para ficar”,

afirma a nutricionista Dra Fabiana Borrego (CRN3-13096).

A nutricionista coordena uma equipe com duas técnicas, Marcia Cristina Souza dos Santos e Gilda Guimarães. Entre outras atividades, elas atuam na segurança alimentar dos alimentos comercializados pelos Food Trucks. Realizam visitas técnicas para orientar os estabelecimentos à adequação necessária para garantir a segurança do alimento, além de visitas na unidade produtora, onde são preparadas as refeições servidas.

“A cada dia visito diferentes clientes que tem diferentes problemas e que precisam de diferentes soluções.”

Marcia Cristina

“Normalmente existe um pré-preparo das comidas

em uma unidade e a finalização delas nos trucks no dia dos eventos. Alternamos as visitas entre unidade produtora e trucks em algum evento”, conta a técnica em nutrição e dietética Marcia Cristina Souza dos Santos. A grande diferença na atuação nesse segmento fica por conta da rotina. “Não trabalho em um local fixo todos os dias. A cada dia visito diferentes clientes que tem diferentes problemas e que precisam de diferentes soluções.”, comenta Marcia. No entanto, outras funções exercidas pelo técnico em Food Trucks se assemelham à atribuição geral dos TNDs como, por exemplo, auxílio à atuação de nutricionistas, apoio em cursos de capacitação, elaboração de manuais, Procedimentos Operacionais Padronizados (POP's) e rotulagem nutricional.



“Comida de rua” com qualidade

A principal função do TND em Food Trucks é garantir que os alimentos sejam produzidos com segurança para aqueles que vão consumi-los. O controle desses alimentos é feito tanto nas cozinhas onde são produzidos e no ambiente de vendas. Para garantir que tudo esteja conforme é exigido pela legislação, atualmente é utilizada como base a Portaria 2619/11 para os trucks e food parks do município de São Paulo.

Legislação, aliás, que é considerado um conhecimento fundamental para Marcia. “Para que meu trabalho seja feito corre-

tamente é necessário que eu saiba o que a legislação exige e consiga auxiliar o cliente em cumpri-la”. Além do conhecimento legal, as técnicas consideram a experiência em outras áreas importante para que o TND chegue aos Food Trucks mais maduro para assessorar os clientes.

Mesmo em alta, a atuação do TND na elaboração de projetos de cardápios para Food Trucks não é obrigatória. Mas, elas concluem que a participação de técnicos nesses projetos pode garantir um cardápio mais equilibrado nutricionalmente e ser um importante aliado para os chefes de cozinha e idealizadores dos trucks.

Karina Novaes Bastos em Foco



Técnica em Nutrição e dietética fala sobre a conquista do prêmio TND em Foco e de sua carreira

Ganhadora do prêmio TND em Foco 2015, a técnica em nutrição e dietética Karina Novaes Bastos (CRN 112781/T), trabalha há dois anos na área escolar e concedeu entrevista ao CRN 3 para contar um pouco sobre os desafios do seu dia a dia, os benefícios de ter se tornado ganhadora do prêmio e o mercado de trabalho para os TNADs.

CRN: Como foi para você concorrer e ganhar o prêmio TND em Foco 2015?

Karina: Me inscrevi sem muitas pretensões até porque concorri com pessoas que conheciam mais profissionais. Fiz uma divulgação no Facebook, mas não conheço tantas pessoas assim nesse perfil para fazer uma campanha. Então, acho que foi mais pela votação espontânea mesmo. Fiquei surpresa com a vitória. E a minha foto era a única em escola, pensei que talvez não aceitariam.

CRN: Qual a repercussão que o prêmio teve em sua carreira?

Karina: O CRN vem valorizando mais os Téc-

nicos, inclusive fazendo eventos específicos para a categoria, como no dia da premiação que tiveram vários profissionais palestrando para a gente. Tive um reconhecimento grande já na escola em que trabalho (Instituto Educacional Adonai) e fui convidada para palestrar para alunos que estão se formando no Etec Carlos de Campos, onde me formei.

CRN: Como é o mercado para TND na área escolar? Conte um pouco sobre o seu dia a dia.

Karina: Trabalho sob a direção de uma nutricionista, a Dra Marceley Rodrigues, ajudo na parte administrativa (custos, despensa, pedidos de compras, desperdícios) supervisionando a cozinha e cozinheira, tanto na parte de produção como na limpeza, treinamento, exames médicos. Aplico as aulas de nutrição (Lavagem das mãos, boas maneiras, frutas, verduras, etc). Preparo as aulas de culinária e horticultura para as professoras, trabalho também com atendimentos de dúvidas dos pais e acompanhamento nutricional das crianças junto com a nutricionista.

CRN: Como tem sido a resposta dos alunos e pais quanto à esse calendário nutricional?

Karina: Os pais adoram. Alguns dizem que já tinham o hábito de se alimentar bem, mas não conseguiam passar para os filhos. Muitos deles informam que os filhos mudaram os hábitos alimentares em casa. As crianças também estão respondendo bem. Muitas delas chegam para falar ‘Tia, comi verdura em casa’, por exemplo.

CRN: Mas deve ser um desafio passar para as crianças a importância de uma alimentação saudável. Como você faz isso?

Karina: Precisamos sempre trabalhar associando os alimentos ao dia a dia das crianças e fazendo atividades dinâmicas. Elas vão à horta, vêem de onde sai e como é produzido o alimento, contamos historinhas associando o alimento a uma personagem de desenho, fazemos atividades com música, associamos a culinária do dia ao que as crianças viram na horta para terem uma ideia do que é possível fazer com aquele alimento. Quanto mais velha a criança, mais difícil é passar as informações. Elas acham que já são grandes o suficiente para saber o que comer, como comer, boas maneiras.



CRN: Você pode citar um exemplo dessa dificuldade?

Karina: Dentro de nossa atividade também ensinamos boas maneiras e uma delas é lavar bem as mãos. As crianças sempre falam que já sabem lavar as mãos sozinhas. Então, coloco tinta guache nas mãos delas e falo “Vamos ver se vocês sabem mesmo”. A tinta guache não sai se não passar água e quando eles lavam sempre fica algum resquício. Dá para mostrar para eles que é possível lavar ainda melhor.

CRN: Fique à vontade para nos falar mais sobre o seu dia a dia, a carreira de TND e o que é importante

para atuar em escolas.

Karina: O mais importante para quem quer atuar em escolas é gostar de crianças. Precisamos ter uma atenção maior com elas e ter um lado pedagógico e psicológico. Ainda é uma área com menos vagas, por exemplo, que em cozinhas industriais. Acredito que com a divulgação maior e valorização, principalmente os empresários vão perceber a importância de nosso trabalho e começar a buscar mais para os colégios. O técnico tem um papel bem de suporte e está mais presente no dia a dia. Isso ajuda bastante ao nutricionista a fazer o trabalho dele mais assertivo.

Nutricionistas brasileiros carimbam o passaporte na África

Por Camila Coubelle



Membros dos CRN-3 participam do Projeto de Apoio ao Desenvolvimento de Programa de Alimentação Escolar de Moçambique, um projeto de cooperação internacional em que o Brasil faz parte.

Visitar outros países, na maioria das vezes, causa grande entusiasmo. Ainda mais quando se trata de um país exótico, em outro continente e com uma rica cultura como Moçambique. Imagina então poder compartilhar conhecimentos e levar benefícios para o lugar? É aí que a experiência torna-se ainda mais gratificante.

Foi o que aconteceu com a Dra. Elke Stedefeldt e o Dr. Diogo T. da Cunha, que foram para o continente africano levando na bagagem todo

o conhecimento em nutrição para auxiliar as políticas de alimentação escolar em Moçambique. O PRONAE – Programa Nacional de Alimentação Escolar teve início em 2013 e é o primeiro do setor na história do país. Ele promove a segurança alimentar e nutricional nas escolas, contribuindo para a melhoria dos resultados da Educação. Dr. Diogo e Dra. Elke participaram do desenvolvimento de pesquisas aplicadas na área de boas práticas na manipulação de alimentos nas escolas, com o objetivo

Entenda o Projeto

O projeto de cooperação técnica trilateral envolve Brasil, Moçambique e Estados Unidos, e oferece assistência técnica complementar ao Setor de Educação do país através da ABC - Agência Brasileira de Cooperação, órgão do Ministério das Relações Exteriores que negocia, coordena, implementa e acompanha os programas e projetos brasileiros de cooperação técnica, baseados em acordos firmados pelo Brasil e outros países.

de estabelecer recomendações para seu fortalecimento. Dr. Diogo, que é professor do curso de Nutrição da UNICAMP e conselheiro eleito do CRN-3, aterrissou na África para oferecer consultoria in loco ao projeto, depois de ter participado de missões em Malawi (2012) e Senegal (2013), também no continente africano. Durante a gestão e atuação dele e da Dra. Elke no CECANE – Centro Colaborador em Alimentação e Nutrição alimentos baseada em parâmetros internacionais da Organização Mundial de Saúde para ser aplicada nas escolas do Brasil. Daí a vasta experiência deles e o surgimento dos convites para levarem essa expertise para outro país. Mas engana-se quem pensa

“Podemos transformar conhecimento acadêmico em estratégias para melhorar a vida da população. Além disso, o intercâmbio de conhecimento é transformador para todos os envolvidos.”



Dr. Diogo T. da Cunha - Mestre e doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de São Paulo e especialista em Alimentação Coletiva.



que a motivação para o trabalho, que é voluntário, realizado em nome do governo brasileiro, vem apenas da conjugação entre praia, aventura e as inúmeras belezas naturais do país. O desafio, a possibilidade de transferência de conhecimento e o aprendizado profissional e pessoal é que fizeram os convites serem aceitos de bom grado.

Convites aceitos, não só a experiência foi positiva, mas também a primeira impressão

ao chegar: Moçambique tem um programa bem estruturado de políticas de alimentação e nutrição e um grande potencial de crescimento. “É um campo recente e muito valorizado. Moçambique conta com programas e estratégias de combate à desnutrição infantil e promoção da nutrição na população do País”, contou a Dra. Elke, que é professora adjunta da Universidade Federal de São Paulo, e membro colaboradora da



“ É possível duas culturas tão diferentes dialogarem por um mesmo objetivo, respeitando a soberania do país. ”

Dra. Elke Stedefeldt

Mestre e doutora em Ciência da Nutrição pela UNICAMP, especialista em Gestão da Qualidade em Alimentos pela USJT, e em Alimentação Coletiva pela Associação Brasileira de Nutrição.

ASBRAN e da Câmara técnica do CRN-3.

O trabalho realizado colaborou no aprimoramento do programa e estabeleceu estratégias para melhorar a qualidade da alimentação e reduzir os riscos de doenças.

Segundo o Dr. Diogo, o país ainda sofre com a desnutrição infantil e o número elevado de doenças infecciosas. A alimentação escolar adequada é um investimento potencial para reversão desses problemas. Com menos riscos, os indica-

dores escolares melhoram e a comunidade se desenvolve. Desde as fases de reuniões pela internet, ainda no Brasil, que permitiram o desenvolvimento das partes técnicas do projeto, até a chegada à Maputo, capital de Moçambi-





que, que, aliás, surpreendeu por suas semelhanças com algumas cidades brasileiras, o objetivo era fazer as autoridades compreenderem a necessidade de aprimorar aspectos que trazem maior risco aos escolares, como o uso de água inadequada e o cozimento incompleto dos alimentos.

O interesse das instituições executoras pelo desenvolvimento do projeto chamou a

atenção, e o contato com os representantes do governo garantiu uma adequação das recomendações à realidade local, levando em conta costumes e aspectos culturais, facilitando a compreensão da mensagem. “Os participantes do seminário discutiram exaustivamente possíveis medidas para promover a segurança dos alimentos oferecidos nas escolas”, contou a Dra. Elke.

Atualmente, os voluntários estão em fase de redação do relatório final, com os resultados e recomendações da etapa que participaram, porém, outras atividades do projeto vão até 2016. Mas as boas notícias na área de alimentação escolar do país não param por aí. “Foi instituído um Departamento de Nutrição e Saúde do Escolar, um avanço político. Além disso, a alimentação escolar passou a ser uma das áreas prioritárias do MINEDH – Ministério de Educação e Desenvolvimento Humano no ano de 2015 e, além do acesso ao alimento, a segurança dos alimentos é tema norteador do programa”, contou a doutora. Nossos nutricionistas que aceitaram o desafio tiveram o passaporte carimbado na África, mas com seus conhecimentos, marcaram para sempre a história do país da marrabenta*.

**Forma de música/dança típica de Moçambique.*



FITOTERAPIA

o tratamento que vem diretamente da natureza

Por Mônica Cury



Alcachofra, Aroeira, Garra do Diabo, Soja, Alecrim, Hortelã, Boldo, Erva-doce, Camomila. Plantas que podem complementar a prescrição dietética. Exemplos que fazem parte de um ramo da nutrição conhecido como fitoterapia, uma das práticas terapêuticas mais antigas da humanidade, mas que tem se tornado comum dos anos 80 para cá.

A palavra é derivada do grego (*therapeia* = tratamento e *phyton* = vegetal) e diz respeito ao manuseio de plantas medicinais para o tratamento ou prevenção de doenças. É uma ciência

e engloba, além do uso dessa planta medicinal em si, a preparação de produtos em laboratório (farmácias de manipulação). E são esses produtos que chamamos de fitoterápicos. “A eficácia terapêutica dos fitoterápicos depende muito da absorção dos princípios ativos das plantas, o que envolve a farmacocinética e farmacodinâmica”, como explica a nutricionista e Presidente da Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) Luciana Coppini. Ela também faz questão de frisar que “os fitoterápicos podem ser indicados na terapia nutricional como estratégia complementar à prescrição dietética”, o

que significa que devem fazer parte de uma dieta completa - que envolve também uma alimentação equilibrada - e nunca usados isoladamente. Por isso, eles devem ser recomendados apenas por profissionais que entendem do assunto, assim como todo medicamento.

A Resolução CFN nº 525/2013 - alterada pela Resolução CFN nº 556/2015 - diz respeito à regulamentação da prática da fitoterapia pelo nutricionista. Nela, fica estabelecido que a prescrição de plantas e chás medicinais é permitida a qualquer profissional da área de nutrição, porém, os remédios fitoterápicos não. O que diz o texto da Resolução é que “a prescrição de medicamentos fitoterápicos, de produtos tradicionais fitoterápicos e de preparações magistrais de fitoterápicos, como complemento de prescrição dietética, é permitida ao nutricionista desde que seja portador de título de especialista em Fitoterapia”. E esse título, segundo a mesma Resolução, deverá ser emitido pelo Conselho Federal de nutrição (CFN), em conjunto com a ASBRAN. Essas exigências passam a ser obrigatórias após três anos de vigência da Resolução CFN nº 556/2015, em abril de 2018.

“A Associação Brasileira de Nutrição, adotará uma regulamentação própria (edital), a ser amplamente divulgada aos interessados, prevendo os critérios que serão utilizados

para essa titulação. Provavelmente o profissional que fizer uma pós-graduação ou especialização na área de fitoterapia estará melhor preparado para o concurso de título de especialista”, acrescenta Luciana.

“*A Associação Brasileira de Nutrição adotará uma regulamentação própria prevendo os critérios que serão utilizados para essa titulação.*”

Luciana Coppini

GANEPÃO 2015

Docente e membro do Grupo de Trabalho de Fitoterapia do Conselho Federal de Nutricionistas, Sula de Camargo diz que “os fitoterápicos podem trazer diversos benefícios, depende da planta utilizada, a forma de extração dos princípios ativos, dose consumida, tempo de uso, entre outras variáveis”. E o avanço nas pesquisas sobre esses produtos tem sido útil não só no ramo da nutrição. “Os fitoterápicos podem auxiliar no bom funcionamento de praticamente todos os sistemas do corpo humano, desde que utilizados adequadamente”, ressalta Sula. Exatamente por isso, é importante lembrar que a prescrição deles nem sempre pode ser realizada por um nutricionista, como no caso de doenças dermatológicas, por exemplo.

Para que o assunto seja cada vez mais debatido e o conhecimento sobre esse tipo de medicamento tradicional fitoterápico expanda, o tema esteve presente no tradicional evento brasileiro de Nutrição Clínica em 2015, o GANEPÃO. Doutor em hematologia pela Faculdade de Medicina da Universidade de São Paulo, Auro Del Giglio foi um dos que abordou a fitoterapia em sua palestra, explicando como ela “pode ser útil para diminuir os sintomas causados pelo câncer ou seu tratamento”, como ele mesmo observou.

Mas os benefícios não param por aí. As plantas utilizadas como remédios ajudam também a combater doenças infecciosas, disfunções metabólicas, alergias e traumas diversos, além de auxiliarem o aparelho digestório, respiratório e outros. Várias dessas funções foram exploradas nas palestras do GANEPÃO 2015.

USO INADEQUADO

Especialista no tema, a nutricionista e fitoterapeuta Vanderli Marchiori - que também é vice-presidente da Associação Paulista de Fitoterapia (APFIT) -, garante que indica os fitoterápicos aos seus pacientes, pois “os fitoquímicos presentes nas plantas agem de maneira eficaz em nossas células ou órgãos”, o que os tornam grandes aliados na prevenção e combate a doenças. “Além de otimizar

a nossa saúde eles também poupam o envelhecimento celular, uma vez que a grande maioria das plantas medicinais são incrivelmente antioxidantes”, acrescenta.

Mas nada disso pode acontecer se o uso dos fitoterápicos for de forma irresponsável, sem orientação e acompanhamento. “O uso inadequado pode resultar em danos à nossa saúde. Um grande exemplo é a utilização de macerado de folhas de Boldo – *peumusboldus* – por período superior a 15 dias. Esta prática caseira tão comum em algumas localidades pode passar de hepatoprotetora a causadora de hepatite idiopática por excesso de boldina e boleina”, explica Vanderli.

Para que a prescrição do fitoterápico seja sempre benéfica ao paciente, é de suma importância também que o produto

“*Os fitoterápicos podem trazer diversos benefícios, depende da planta utilizada, a forma de extração dos princípios ativos, dose consumida, tempo de uso, entre outras variáveis.*”

Sula de Camargo

seja manipulado num local confiável e que siga corretamente todas as indicações do especialista. O farmacêutico Ademir Valério considera que a relação entre o nutricionista e o laboratório que irá produzir o medicamento precisará ser pautada em confiança e conhecimento. E, para ele, é necessário que os dois profissionais estejam sempre em comunicação, a fim de buscar melhorias. “O farmacêutico pode e deve promover reuniões técnicas periódicas com

nutricionistas como forma de trocar conhecimentos sobre o tema de fitoterapia. O farmacêutico poderá auxiliar o nutricionista na adaptação de preparações fitoterápicas de cada paciente a partir da interação contínua entre ambos”, ressalta.

BOA ACEITAÇÃO

Como já destacamos, a fitoterapia é uma prática muito antiga iniciada, principalmente na Ásia, há mais de mil anos antes de Cristo. No pós-guerra, o consumo desse tipo de terapia diminuiu com o desenvolvimento dos medicamentos sintéticos. Mas, nas últimas décadas voltou a fazer parte do nosso cotidiano. Luciana Coppini explica a volta da terapia pelas plantas: “(...) a partir de 1980 foram desenvolvidos novos métodos de isolamento de substâncias

Benefícios da fitoterapia para o aparelho digestivo

Palavra da nutricionista Lúcia Endriukaite

“Ação digestiva: as plantas possuem princípios amargos, responsáveis por estimular a função digestiva, provocando o aumento da salivação, estimulando o apetite e aumentando a secreção biliar. *Salvia officinalis* (salvia), *Cynarascolymus L* (alcachofra), *Peumusboldus Molina* (boldo do Chile), *Rosmarinus officinalis* (alecrim) e *Taraxacum officinalis W* (dente de leão) são alguns exemplos de plantas digestivas com ação colerética e colagoga e ação hepatoprotetora, bem como *Silybum marianum L* (cardomariano), cuja maior expressão está na silimarina.

Ação laxativa: popular sene (*Cassia angustifolia vahl*) ou cascara sagrada (*Rahmnus purshiana .c.*) são as espécies mais utilizadas pelas pessoas que sofrem com constipação.

Deve-se considerar que as plantas medicinais estejam na forma fresca ou droga vegetal, e suas diversas configurações farmacêuticas não são inócuas e devem ser utilizadas com cuidado, na dosagem correta e por tempo determinado. A fitoterapia é um tratamento muito eficiente, mas gestantes, lactantes e crianças têm restrições ou contra indicações, e pessoas com uso contínuo de medicamentos devem receber orientação adequada, pois interações entre espécies e medicamentos podem interferir na ação do remédio.”



Instrução Normativa

O Conselho Federal de Nutricionistas, através de seu site oficial, chama atenção para a informação de que “os fitoterápicos que podem ser prescritos pelo nutricionista não estão listados na norma, sendo de responsabilidade do profissional certificar-se de que o produto a ser prescrito conste: na Instrução Normativa ANVISA nº 2/2014 – que possui medicamentos fitoterápicos de registro simplificado ou; no Anexo I, da Resolução ANVISA nº 26/2014 – que dispõe sobre medicamentos fitoterápicos e produtos tradicionais fitoterápicos– possua indicação terapêutica essencialmente relacionada ao campo da alimentação e nutrição e se enquadre na necessidade de complementação da dieta. Por tais normas serem periodicamente atualizada, exige que o profissional acompanhe as publicações da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa).”

ativas, tornando possível identificar substâncias em amostras complexas, tais como os extratos vegetais, ressurgindo o interesse por compostos dessa origem.”

Hoje, estudos sobre o uso dos fitoterápicos crescem de maneira expoente, comprovando e reconhecendo seus efeitos. E engana-se quem pensa que eles têm sido utilizados apenas no sistema privado de saúde. “As atuais políticas públicas de saúde incluem a fitoterapia como uma das vias para tratamento de diversas enfermidades. Muitas das substâncias utilizadas na moderna terapia medicamentosa foram originalmente descobertas a partir do uso de plantas, sendo que o estudo dos efeitos desses usos originou a pesquisa

de síntese de fármacos. Os esforços, governamentais e privados, são dirigidos hoje, em grande parte, no sentido de aumentar a demanda por produtos fitoterápicos. Diversas políticas públicas de saúde se concentram nessa direção, a exemplo da PNPIC – Política Nacional de Práticas Integrativas e Complementares, do Ministério da Saúde por meio do SUS”, ilustra o farmacêutico.

Segundo Vanderli, “a inclusão desse tipo de produto tem agradado porque as pessoas estão procurando tratamentos menos invasivos e com riscos menores de efeitos colaterais”. E a fitoterapia atende muito bem essa demanda. Na mesma linha de raciocínio, Ademir Valério esclarece que “a imensa biodiversidade de

“As atuais políticas públicas de saúde incluem a fitoterapia como uma das vias para tratamento de diversas enfermidades.”

Ademir Valério

nosso planeta disponibiliza uma variedade de espécies com aplicabilidade terapêutica, mostrando respostas positivas no tratamento. Os fitoterápicos muitas vezes apresentam efeitos adequados - que chamamos de eficácia - iguais ou superiores aos fármacos sintéticos, com maior segurança, já que medicamentos sintéticos em geral apresentam efeitos adversos que requerem grande monitoramento por parte do prescritor e do próprio usuário”. Sula de Camargo ainda acrescenta a isso, “o baixo custo relativo que possibilita maior acessibilidade à população”, fato que certamente faz diferença na aceitação do paciente.

A fitoterapia, hoje, oferece caminhos alternativos às terapias tradicionais, focando a natureza com objeto de escolha para a melhora da qualidade de vida global dos pacientes. “Muitas vezes um simples suco ou chá fazem toda a diferença no status de saúde das pessoas”, finaliza Vanderli Marchiori.

MEU NUTRICIONISTA

MEU NUTRICIONISTA

“Eu me sinto muito bem com os fitoterápicos”

Regina Remencius - Atriz

Vanderli Marchiori - Nutricionista



“Foram muitas mudanças ao longo desses três anos, como a melhora da qualidade do sono e da imunidade. Mas o que mais me chamou a atenção foram as minhas infecções urinárias terem diminuído. Eu costumava ter muitas durante o ano. Tinha feito vários tratamentos e nada. Hoje eu me sinto uma mulher normal, que tem infecção de vez em quando, mas nada como era antes. A outra mudança que foi muito legal foi ter parado com os antidepressivos. Estava vindo de uma fase muito difícil por conta da passagem do meu pai quando conheci a Dra. Vanderli. Aos poucos fomos substituindo os antidepressivos por fitoterápicos até que mais tarde não precisei tomar mais nada. Eu me sinto muito bem com os fitoterápicos. Tenho mais disposição, energia, bem estar. Deu muito certo para mim e sinto que é um longo caminho de parceria a ser percorrido.”

A atriz Regina Remencius conheceu a fitoterapia no ano de 2012. Antes mesmo de experimentar, ela pôde ver a diferença do tratamento natural através de uma prima que utilizava o método. “Não pude deixar de notar como ela estava bem. Fiquei curiosa e achei que poderia me beneficiar da mesma forma”. Depois disso, o telefone da Dra. Vanderli tocou e elas tiveram o primeiro contato. O novo tratamento modificou tanto a vida de Regina que até hoje faz parte da sua rotina, e o contato com a fitoterapeuta Vanderli Marchiori passou a ser mensal. “Tentamos nos encontrar uma vez por mês. Eu conto como estou, quais são minhas queixas, a Dra. Vanderli me passa as ervas (em cápsulas ou chás) e nos encontramos novamente em vinte ou trintas dias para vermos os resultados”, explica Regina. Segundo ela, a melhora foi geral. No corpo e na mente. Algo que podemos chamar de qualidade de vida.

É claro que, depois de tudo isso, a atriz incentiva o tratamento a qualquer um que pretende cuidar da saúde e se expor menos aos efeitos colaterais que os medicamentos sintéticos podem trazer. “Indico a todos aqueles que queiram se beneficiar com esse tratamento e buscam uma qualidade de vida melhor com menos química. A todos que buscam uma alternativa ou complemento para suas dietas e estilo de vida, e que queiram se surpreender com os efeitos da natureza”, finaliza.



Castanha do Pará ajuda a evitar o Alzheimer

Nutricionista Dra Bárbara Rita Cardoso, Conselheira do CRN-3, ganha Prêmio Jovem Cientista do CNPq em 2015 por descoberta que pode ajudar no combate ao Alzheimer

Por Mônica Cury

A expectativa de vida cresce no mundo a cada ano. Estamos vivendo mais e, provavelmente, nossos filhos irão atingir idades ainda mais avançadas que as nossas. E isso é uma conquista. Nós todos desejamos o tempo. Queremos comemorar muitos e muitos aniversários ao lado de filhos, netos e amigos. Lúcidos, de preferência. O problema é que quanto mais vivemos, mais temos chances de perder essa lucidez. Nos deparamos com dificuldade de lembrar momentos, nosso raciocínio fica mais lento e a





“A divulgação da minha pesquisa permite que a população conheça melhor os benefícios desse alimento tipicamente do nosso país.”

Bárbara Rita Cardoso, pesquisadora

capacidade do cérebro diminui. Três sintomas de uma doença chamada Alzheimer. Essa doença - cada dia mais comum justamente porque estamos vivendo mais - ainda não possui cura. Mas, com uma eficiente pesquisa no campo da nutrição, já pode começar a ser evitada.

Um estudo de mestrado da Faculdade de Ciências Far-

macêuticas da Universidade de São Paulo (USP), realizado pela nutricionista Dra Bárbara Rita Cardoso, com coordenação da professora titular Dra Silvia Maria Franciscato Cozzolino, da USP, observou a deficiência de selênio em idosos como um fator importante para o desenvolvimento de Alzheimer. Existem vários alimentos que podem ser fonte

de selênio, porém, nenhum deles tem um percentual tão grande quanto um bem brasileiro: a castanha-do-pará, ou ainda, castanha-do-brasil.

A partir desses dados, a pesquisadora iniciou um trabalho com pacientes do Ambulatório de Memória do Idoso e Serviço de Geriatria da Faculdade de Medicina da USP diagnosticados com Declí-



nio Cognitivo Leve, a fim de identificar melhorias que a castanha poderia trazer a eles. “Uma vez que é muito difícil reverter o quadro quando o Alzheimer já está instalado, resolvemos avaliar os efeitos desse alimento em indivíduos com Declínio Cognitivo Leve que, embora não tenham demência, apresentam já alterações, e por isso têm um risco aumentado para o Alzheimer”, explica.

A pesquisa, realizada em parceria entre a Faculdade de Ciências Farmacêuticas – Nutrição Experimental da USP e o Departamento de Geriatria do HC da Faculdade de Medicina da USP mostra que, consumindo apenas uma castanha-do-pará por dia, é possível reverter a deficiência de

selênio e, conseqüentemente, diminuir riscos de desenvolver graves doenças.

Com essa tese, Dra Bárbara conquistou o Prêmio Jovem Cientista do CNPq (Conselho Nacional de Desenvolvimento Científico e Tecnológico) de 2015, anunciado em maio. “Fazer pesquisa não é fácil, mas esse prêmio mostra que vale a pena superar as dificuldades”, ressalta. Morando atualmente em Melbourne, na Austrália, a nutricionista continua estudando o assunto, e publicou um artigo na revista *European Journal of Nutrition* que mostra a importância da castanha-do-brasil como fonte de selênio, principalmente em idosos. “A divulgação da minha pesquisa permite que a população conheça melhor

“A pesquisa mostra que consumindo apenas uma castanha-do-pará por dia, é possível reverter a deficiência de selênio e diminuir riscos de desenvolver graves doenças.”

os benefícios desse alimento tipicamente do nosso país”, completa.

Segundo o site oficial da Associação Brasileira de Alzheimer, a doença já atingiu mais de 1,2 milhão de brasileiros e 35,6 milhões de pessoas em todo o mundo. Baseado nisso, estima-se que até 2030 cerca de 65,7 milhões de seres humanos serão portadoras de Alzheimer. Esses números traduzem bem a importância de estudos como o da Dra Bárbara Rita Cardoso e seus colaboradores.



onde há
NUTRIÇÃO

HÁ
CUIDADO
COM A
VIDA

em diversas
áreas de
atuação,

os nutricionistas
se dedicam para
tornar nossa
alimentação
mais saudável.

CrN Conselho
Regional de
Nutricionistas
3ª Região SP - MS

LANÇAMENTO

ESPECIALIZAÇÃO
**TERAPIA
NUTRICIONAL**
em
**CUIDADOS
INTENSIVOS**

Curso credenciado pelo MEC

**ESPECIALIZAÇÃO
LATO SENSU**

PONTUAÇÃO SBNPE

SÃO PAULO
CURSO PRESENCIAL

OUTUBRO de 2015
a JANEIRO de 2017

CARGA HORÁRIA:
360 horas

COORDENAÇÃO PEDAGÓGICA
Dr. Dan L. Waitzberg
Dra. Maria de Lourdes T. Silva

COORDENAÇÃO ACADÊMICA
Dra. Melina Gouveia Castro
Dr. Diogo Toledo

Informações:

11 3284-6318

novidades@ganep.com.br

ganepeducacao.com.br

Realização:

ganep
EDUCAÇÃO

Siga no twitter
@ganepeducacao



Curta nossa fanpage
/ganepeducacao



Atividades do CRN-3

Experiência Exitosas na área do Técnico em Nutrição e Dietética e entrega do Troféu “Campanha TNDemFoco”



Cerca de 61 pessoas compareceram, no dia 26 de junho, ao evento na sede do CRN-3 em São Paulo, que contou com relatos de profissionais como **Celeste Cosme Pacheco**, CRN-3 100.187/T - Diretoria de relações Sociais – SINTENUTRI, **Juliane Hipólito**, CRN-3 110.154/T - Sargento do Exército, **Mara Cristina Afonso Saquetini**, CRN-3 102.018/T - JLA Alimentação Ltda e **Lúcia Helena Lista Bertonha**, CRN-3 2675 – Inserção do TND no quadro técnico do CRN-3, além da entrega do Troféu da Campanha Fotográfica #TNDemFoco.

#TNDemfoco: a campanha foi criada pelo setor de Comunicação do Sistema CFN/CRN, sem fins lucrativos, para incentivar o Técnico em Nutrição e Dietética (TND) a divulgar no site e redes sociais, fotos da sua atuação profissional. Com isso, conseguimos ampliar o reconhecimento da profissão, incentivar os técnicos e dar visibilidade à carreira.

O CRN-3 recebeu 22 fotos. Três foram escolhidas conforme regulamento e submetidas a uma votação pela internet na qual a Técnica em Nutrição e Dietética Karina Novaes Bastos se saiu campeã. O CRN-3 organizou uma confraternização com os participantes após a entrega do prêmio. Foi uma tarde cheia de emoções.



Fóruns de Nutrição

O CRN-3, em parceria com o SESC, tem levado conhecimento, debate e informação a cada uma das regiões onde estão presentes nossas delegacias. De abril a julho, visitamos Ribeirão Preto, Bauru, São José do Rio Preto, Santos, Dourados e Sorocaba. Palestras de todos os tipos ilustraram nossos encontros. Confira os temas:

- “A Formação Profissional – Desafios atuais”
- “Dilemas Éticos”
- “Escuta e discussão dos dilemas éticos (cases)”
- Atividades das Delegacias
- “Sustentabilidade em Serviços de Alimentação”
- “Percepções, viés otimista e a formação do manipulador de alimentos”

**Atenção nutricionistas de Presidente Prudente,
São José dos Campos!**
Os próximos fóruns irão
acontecer bem perto de vocês!

Coordenadores do Curso de Graduação

Várias oficinas movimentaram o evento nas cidades de São Paulo e Campo Grande: Inserção Social; Formação Humanística; Inovação e Flexibilidade; Gestão/Autonomia; e Relação da Carga Horária/Perfil Egresso. O conteúdo dessas oficinas será apresentado ao CFN para subsidiar o Fórum Nacional em setembro que irá discutir novas diretrizes curriculares para o curso de graduação em nutrição.

Denise Balchiunas Toffoli, Conselheira da Comissão de Formação Profissional/CRN-3 apresentou aos estudantes a “Preparatória para o II Encontro Nacional de Formação Profissional”.



SP - Com 59 participantes, a Coordenadora da Comissão de Formação Profissional/CRN-3, Sonia Tucunduva Philippi, comandou o fórum de São Paulo no dia 29 de maio.

MS - O fórum de Campo Grande, que aconteceu no dia 29 de junho, foi organizado pela Conselheira da Comissão de Formação Profissional/CRN-3 Dulce Lopes Barboza Ribas e contou com 18 participantes. Cesar Henrique de Azevedo – Conselheiro da Comissão de Formação Profissional/CRN-3 coordenou as oficinas nesse dia.



RESTAURANTES COMERCIAIS: novos desafios

O CRN-3 organizou encontros nos dias 15 e 22 de maio para falar sobre nutrição em restaurantes comerciais. Quatro palestras deram conteúdo ao debate: “Perfil do Nutricionista em Restaurantes Comerciais – constatação em Visitas Fiscais”, “Percepções, viés-otimista e a formação do Manipulador de Alimentos”, “Uso Racional da Água em Cozinhas”, e “Food Truck – Food Park: Como atuar?”. Mais de 200 pessoas se interessaram pelo assunto.



EMTN – EQUIPE MULTIPROFISSIONAL EM TERAPIA NUTRICIONAL

Todo mês o CRN-3 promove reuniões da área clínica com nutricionistas que atuam em Equipe Multiprofissional em Terapia Nutricional (EMTN). Foi elaborado um Roteiro de Visita Técnica (RVT) específico em Nutrição Clínica/EMTN e um folder para orientação.

Em junho, colocamos em prática o RVT para, em seguida, apresentar os resultados à Gerência Técnica da Equipe Multiprofissional em Terapia Nutricional (GT/EMTN) e validar a metodologia.

Esse material deverá ser encaminhado ao Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) para que possa ser avaliado e utilizado pela Fiscalização de todo o Sistema CFN/CRN.

A equipe elaborou um documento final sobre a importância da atuação do nutricionista nesse segmento, que será entregue ao CFN, ASBRAN, ABRAN e à Sociedade Brasileira de Nutrição Parental e Enteral para divulgação.

CRN-3 JOVEM

Estágios, sustentabilidade, redes sociais. O universo jovem é discutido nos encontros bimestrais na sede do CRN-3, que produziu dois boletins técnicos para divulgação nas Instituições de Ensino Superior (I. E. S.). O grupo formulou posts para a fanpage do Conselho focando no bem que as frutas podem trazer para a nutrição diária.

SEDE PRÓPRIA NA DELEGACIA DO MS

O CRN 3 realizou evento no dia 3 de setembro para marcar a inauguração da sede própria da Delegacia de Mato Grosso do Sul. A partir de agora, as atividades do Conselho na delegacia do MS serão realizadas na Rua Alagoas, 396 - 8º Andar - Sala 802 - Edifício Atrium Corporate, em Campo Grande.

Agenda do CRN3

CAMPANHAS

16/10

Dia Mundial da Alimentação
Espaço cedido pelo SESC
(Pinheiros, Carmo, Pompéia e Belenzinho)

FÓRUNS REGIONAIS (PARCERIA COM O SESC):

14/10
quarta - feira

Presidente Prudente
IX Fórum de Nutrição

18/11
quinta - feira

S. José dos Campos
X Fórum de Nutrição

FISCALIZAÇÃO EVENTOS EM SP

12,19e26
aos sábados

Curso - Segmento Varejista

27/11
sexta - feira

Tema: Escolas
Privadas

FORMAÇÃO PROFISSIONAL

23/10
(14h as 17h)

Encontro com
Coord de Curso TND

04/12
(16h às 18h)

Exp. Exitosas em Nutrição
na área esportiva



Mural do CRN-3

Seu espaço para elogios, sugestões e críticas

Você, que conhece melhor do que ninguém cada detalhe do CRN-3, é nosso convidado para participar dessa publicação.

A Revista do CRN-3 oferece ao leitor uma grande variedade de conteúdos relacionados ao universo da nutrição. São matérias, entrevistas, informações e muito mais, tudo ilustrado com fotos que ajudam a contar sobre as novidades e fatos importantes da profissão.

Com o intuito de deixar nossa publicação cada vez mais próxima de você, queremos ouvir sua opinião. Esse espaço é seu!

Aqui, as sugestões, críticas e elogios são bem-vindos. Sentiu falta daquele tema ainda não debatido? Faça a sugestão, e todo mês, um tema escolhido pelo leitor será abordado. Adorou a última edição? Compartilhe com a gente e com os amigos!

Vamos fazer da Revista do CRN-3 um grande orgulho.

Envie sua mensagem para:
mural@crn3.org.br



Nossos endereços

Bauru | SP

del.bauru@crn3.org.br
Rua Rio Branco, 5 - 38 - Sala 51 - Centro
CEP: 17010-190 - (14) 3227-9105

Campinas | SP

del.campinas@crn3.org.br
Rua Tiradentes, 446 - 2º andar CJ23 - Vila Itapura
CEP: 13023-190 - (19) 3232-2421

Campo Grande | MS

crn3.ms@crn3.org.br
Rua Alagoas, 396 - 8º Andar - Sala 802
Edifício Atrium Corporate - (67) 3383-6608

Presidente Prudente | SP

del.presidentepudente@crn3.org.br
Rua Dr. José Foz, 323 Sala 501
CEP: 19010-041 - (18) 3222-2237

Ribeirão Preto | SP

del.ribeiraopreto@crn3.org.br
Rua Visconde de Inhaúma, 490 - 12º andar Cj. 1206 - Centro
CEP: 14010-903 - (16) 3635-3055

Santos | SP

del.santos@crn3.org.br
Rua Euclides da Cunha, 11 - 3º andar - Sala 307
CEP: 11065-900 - (13) 3288-1203

São José do Rio Preto | SP

del.sjriopreto@crn3.org.br
Rua XV de novembro, 3171 - 2º andar - Sala 25 - Centro
CEP: 15015-110 - (17) 3232-6917

São José dos Campos | SP

del.sjcampos@crn3.org.br
Av. Dr. João Guilhermino, 261 - 7º andar - Sala 72
CEP: 12210-131 - (12) 3941-9641

São Paulo - Atendimento ao Público

crn3@crn3.org.br
Av. Faria Lima, 1461 - 3º andar - Torre Sul
CEP: 01452-002 - (11) 3474-6190

Sorocaba | SP

del.sorocaba@crn3.org.br
Rua Riachuelo, 460 Sala 806 - Vila Adonias
CEP: 18035-330 - (15) 4009-5655

