

CRN-3

3ª Região

PUBLICAÇÃO DO CONSELHO REGIONAL
DE NUTRICIONISTAS - 3ª REGIÃO SP|MS
EDIÇÃO Nº10



Conheça o novo
logo do CRN-3

Entenda o que acontece
durante uma visita fiscal



CONHEÇA MAIS SOBRE O NOVO LOGO NA PÁG 6

Prezados nutricionistas e técnicos em nutrição e dietética, estamos no final do segundo ano da gestão 2014-2017 e, portanto, no momento certo para fazermos uma prestação de contas de nossas ações neste período, principalmente no sentido de permitir que acompanhem o trabalho já concretizado e o planejamento para o próximo ano.

Nas edições anteriores da **Revista CRN-3**, ressaltamos as principais ações realizadas e os objetivos atingidos, entretanto, ainda consideramos que há muito a se fazer para o fortalecimento de nossa profissão e não estamos poupando esforços para elevar a cada dia o conceito dos nutricionistas e TND.

Durante esses dois anos, conseguimos administrar adequadamente os recursos financeiros advindos do pagamento das anuidades, o que possibilitou a aquisição da nova sede do Mato Grosso do Sul, sem que isso comprometesse as ações fins do Conselho. Paralelamente, incentivamos o aprimoramento e atualização dos funcionários, para que dessa forma pudessem ter uma atuação mais eficiente e promovemos colaboradores antigos que demonstraram seu potencial nos cargos propostos.

Vários eventos foram realizados em São Paulo, Mato Grosso do Sul e em todas as delegacias do interior, com a participação de conselheiros das principais comissões do CRN-3 (Ética, Fiscalização e Formação Profissional), todas com o intuito de esclarecer dúvidas sobre direitos e deveres dos nutricionistas e TND, bem como levantar questões que possam contribuir para a construção do novo Código de Ética dos Nutricionistas que está em andamento.

Resolvemos também trazer para a sede da Faria Lima, em São Paulo, os funcionários da Fiscalização que estavam na Avenida Paulista. Esta decisão foi baseada na maior facilidade de comunicação mas, principalmente, para atender melhor ao inscrito, com acomodações mais adequadas.

Por fim, nossas propostas de ações para o próximo ano estão baseadas em dar continuidade aos projetos que já estão em andamento com fóruns de debates em todas as delegacias - desta vez na forma de congressos - levando palestrantes que possam discutir assuntos atuais e relevantes; atuar nos segmentos que exigem maior cuidado na fiscalização; e continuar a orientação do profissional dentro dos princípios do nosso Código de Ética até que o mesmo seja atualizado.

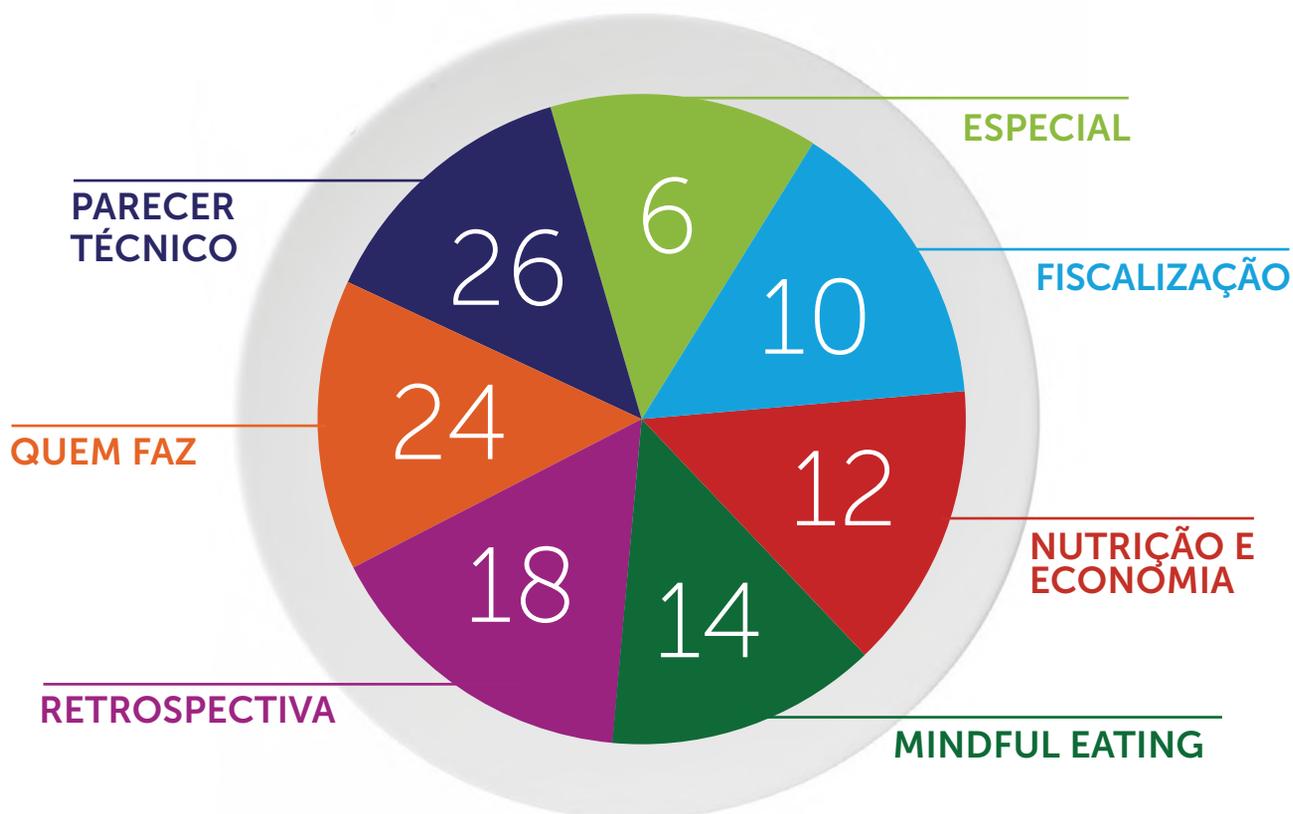
Antes de finalizar, gostaria de escrever algo para sua reflexão: a interação do **nutricionista na mídia, especialmente nas redes sociais**.

Queridos nutricionistas e TND, precisamos nos unir. Utilizem as redes sociais para fortalecer nossa profissão, ressaltar nossas conquistas e lutar como categoria para um amanhã melhor para todos. Infelizmente, alguns profissionais se apropriam desses meios para difamar outros colegas. Estamos vivendo um período de grande inquietação e desafios para todos aqueles que desejam ter um trabalho digno e que lhes proporcione meios de sobrevivência com qualidade. Temos que lutar para que isso ocorra, unindo nossos esforços. Contem comigo e com o nosso plenário. **Feliz Natal e um Ano Novo de muita luz, saúde e sucesso!**

Silvia M. F. Cozzolino

Presidente da gestão 2014/2017





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

Thais Grotti

Rafael Jannuzzi

CRN-3 - Membros 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

Assessoria de Comunicação

Vivian Zeni

Mural do CRN-3

Seu espaço para elogios,
sugestões e críticas

Ficamos muito felizes com cada uma das participações que recebemos. Confira algumas:

Gostaria de parabenizá-los pela última edição da revista. Muito legal a matéria sobre a técnica ganhadora da Campanha TND em Foco. Gostaria de aproveitar para agradecer a atenção no Dia do TND. Fico muito feliz em ver que o Conselho nos apoia e saber mais sobre o CRN-3 Jovem, existe a possibilidade de colocar alguma matéria relacionada? Gostaria de saber como funciona e, como faço pra participar?

Jenifer Mafra, São Paulo, SP.

Resposta do CRN-3: Sua opinião é muito importante para nós, Jenifer. Nessa edição, falaremos um pouco sobre o trabalho do CRN-3 Jovem na seção Retrospectiva, na página 18.

Esse espaço é seu!

Com o intuito de deixar nossa publicação cada vez mais próxima de você, queremos ouvir sua opinião.

Participe através do email:

mural@crn3.org.br



Gostaria de parabenizar as ações ao CRN-3 relacionadas aos pareceres publicados no site. Esses pareceres são uma ferramenta para oferecer segurança e respaldo às atividades dos nutricionistas em suas condutas, fortalecendo o exercício legal da profissão. Que o CRN-3 continue usando essa ferramenta para as atualizações a respeito da ciência da Nutrição.

Dr. Leonardo Bruno, Santos, SP.

Resposta do CRN-3: Dra. Leonardo, agradecemos sua participação. Nosso site é atualizado constantemente com pareceres técnicos e outros assuntos pertinentes à atividade profissional do Nutricionista.

Agradeço muito ao CRN-3 pela bolsa de estudos de pós-graduação no GANEP, veio a calhar neste momento da minha vida e está me ajudando a realizar mais este sonho profissional. O curso é ótimo!

Dr. Lucas Fernandes Peixoto, São Paulo, SP.

Resposta do CRN-3: Dr. Lucas, o CRN-3 parabeniza por essa importante conquista profissional. Temos por objetivo incentivar a atualização de Nutricionistas e do TDN, por isso, acompanhe nosso site e Fanpage para obter informações sobre sorteios e bolsas de estudos.



Nova marca, novos tempos

“É importante criar uma identidade visual moderna que acompanhe a nova geração de nutricionistas e técnicos”

Texto: Vivian Zeni

Como todas as áreas da saúde, a Nutrição tem se modificado seja pela necessidade de atender as demandas da sociedade moderna - à medida que as formas de vida da sociedade mudam, diferentes formas de lidar com a alimentação são geradas -; seja por influência da tecnologia e novos meios e formas de comunicação. Atentos a esses fenômenos, e em consonância com o desejo de seus inscitos, a Gestão 2014-2017 tem se esforçado para impulsionar a evolução profissional do Nutricionista e Técnico em Nutrição e Dietética (TDN), unindo forças com a categoria em diversas frentes. Falando especificamente da comunicação com os inscitos e com a sociedade, foram intensificados os canais de interação com a criação e o gerenciamento da Fanpage do CRN-3 no Facebook; modernização e consciência ambiental da **Revista CRN-3**, que passou a ser exclusivamente digital; além do investimento em uma complexa reformulação da identidade visual. O objetivo de todas estas ações foi de entregar tanto aos inscitos quanto à sociedade, à primeira vista, a missão da Instituição: valorizar a importância do nutricionista e do TDN para a manutenção da saúde e bem-estar social.

Para coordenadora da Comissão de Comunicação do CRN-3, Dra. Denise de Augustinis Noronha Hernandez, a nova marca vem firmar o compromisso do CRN-3 em lutar por espaço e educar a sociedade sobre a importância deste profis-

sional. "É importante criar uma identidade visual moderna que acompanhe a nova geração de nutricionistas e técnicos que estão atentos às mudanças e o conselho que vem agindo em prol disso. Com a nova marca esperamos continuar um processo de posicionamento do nutricionista junto à população, como profissional altamente capacitado a responder assuntos relacionados à alimentação", afirma.

“ Um dos principais objetivos, graficamente, foi o de destacar o caractere “N”, que para nós representa a profissão, tornando-o protagonista ”

A criação da nova marca envolveu todo o colegiado do CRN-3 que, em conjunto com a Ideorama, agência especializada em design gráfico e construção de novas marcas, empresa licitada pelo CRN3, desenvolveu um conceito baseado nas diferentes áreas de atuação da Nutrição, variedade de alimentos disponíveis no território brasileiro e no alimento colorido, sinônimo da alimentação saudável. "A união de todas as áreas de atuação do nutricionista e das cores dos alimentos revela a força da categoria. A valorização da Nutrição, dos nutricionistas e do Técnico em Nutrição e Dietética que desejamos incentivar, é representada pelo "N" de nosso nome em destaque. Com isso, desejamos aproximar o profissional da sociedade e do conselho", completa Denise.

Para compreender o processo de criação dessa mudança, leia a seguir a entrevista do diretor de criação da Ideorama, Leandro Castro, sobre os estudos realizados para a concepção da nova marca:

Revista CRN-3: Como funciona o processo de criação de uma nova marca? Como foi o processo junto ao CRN-3?

Leandro Castro: A criação sempre tem início com a busca pela essência e personalidade da marca. O que ela representa para as pessoas? Quais são seus valores essenciais? Essas respostas foram desvendadas junto aos principais envolvidos na trajetória do CRN-3, traçando um planejamento conciso na busca pelas soluções gráficas e estratégicas que melhor representassem o Conselho.

Revista CRN-3: Quais foram os principais desafios?

Por se tratar de um regional de tamanha abrangência e importância, o maior desafio foi o de buscar a síntese dos pilares (os principais valores da marca representados em tópicos breves e significativos) que resumissem os diversos interesses profissionais e institucionais do CRN-3 de forma palpável e compreensível. Após o refinamento desses temas, chegou-se aos seguintes pilares: valorizar o trabalho de todos os nutricionistas, demonstrar a pluralidade da profissão e impulsionar a união dos nutricionistas de diversas áreas.

Revista CRN-3: Há alguma peculiaridade, alguma simbologia que vale ser ressaltada?

Um dos principais objetivos, graficamente, foi o de destacar o caractere "N",

que para nós representa a profissão, tornando-o protagonista causando maior impacto na leitura da marca. Outro objetivo foi o enriquecimento da paleta de cores, incorporando novos matizes à identidade visual do conselho, para criar mais personalidade à composição e referências às diversas áreas de atuação dos profissionais.

Revista CRN-3: Quais as inspirações ou referências utilizadas?

Buscamos elementos gráficos e famílias tipográficas (tipos de letras) que fossem de encontro com o conceito visual e estratégico que estávamos desenvolvendo. Buscamos uma harmonia visual equilibrada entre a sobriedade da atuação do CRN-3 com o caráter amigável e leve que gostaríamos de incorporar, representando o bem-estar e qualidade de vida associados à atuação dos Nutricionistas e Técnicos em Nutrição e Dietética.

Revista CRN-3: Qual a essência da opção aprovada pelo CRN-3?

Os valores e atributos criados para representar o CRN-3 passaram por um processo de amadurecimento e refinamento, envolvendo toda a diretoria do Conselho, até chegarmos a um conjunto coeso que foi representado visualmente com o auxílio de um grafismo que une diferentes cores. Estas cores foram incorporadas ao preenchimento do caractere "N" da sigla

e representam a pluralidade da profissão, que foi sintetizada em oito “agendas” (compromissos que o CRN-3 firma com os profissionais da nutrição e a sociedade em geral): Nutrição Clínica, Nutrição em Esportes, Alimentação Coletiva, Indústria de Alimentos, Saúde Coletiva, Docência, Marketing na Área de Alimentação e Nutrição e Institucional, que reúne a divulgação de ações e eventos do CRN-3. Para representar esse conceito em palavras, chegamos a um slogan que sintetiza os valores de forma coesa e amigável: “CRN-3 - Se tem alimentação, tem um nutricionista”.

Revista CRN-3: De que maneira a união desses conceitos auxiliará no fortalecimento da marca?

Os sistemas visuais completo, com a marca unida à família tipográfica de apoio, grafismo e slogan formam uma estratégia para enriquecer e fortalecer a imagem do Conselho em diversas peças gráficas institucionais e publicitárias, de modo que, muito em breve, o público irá identificar instantaneamente um material do CRN-3 ao se deparar com esse conjunto característico de elementos visuais e verbais. Dessa forma se constrói uma marca forte e de fácil identificação.

Conheça a nova marca do CRN-3





Fiscalização

Um trabalho a favor do inscrito

Por Camila Coubelle

Membros dos CRN-3 abrem as portas a uma importante fiscalização para elevar o padrão de qualidade em atendimentos.

Melhoria é uma palavra que faz parte do cotidiano dos nutricionistas. Afinal de contas, a grande busca desse profissional é melhorar a qualidade de vida das pessoas através de algo essencial: o alimento. Mas não é só à mesa que esse profissional é especialista em aprimorar. Quando o assunto é prestação de serviços, podemos perceber a busca da categoria por elevar a qualidade dos atendimentos e dos serviços prestados. E é aí que entra o papel do fiscal nutricionista, essencial para auxiliar os profissionais nessa busca.

Uma visita fiscal é essencialmente um trabalho a favor dos nutricionistas. A visita é previamente agendada e atende ao **Projeto de Fiscalização em Consultórios de**

Nutrição do CRN-3. Essa fiscalização orienta o nutricionista sobre responsabilidades, procedimentos e o Código de Ética do setor, visando aperfeiçoamentos na qualidade do serviço prestado. Durante a visita, é aplicado um roteiro padronizado pelo Conselho Federal de Nutricionistas – CFN, específico para a área de atuação em questão, em que o profissional é questionado sobre atividades obrigatórias e complementares.

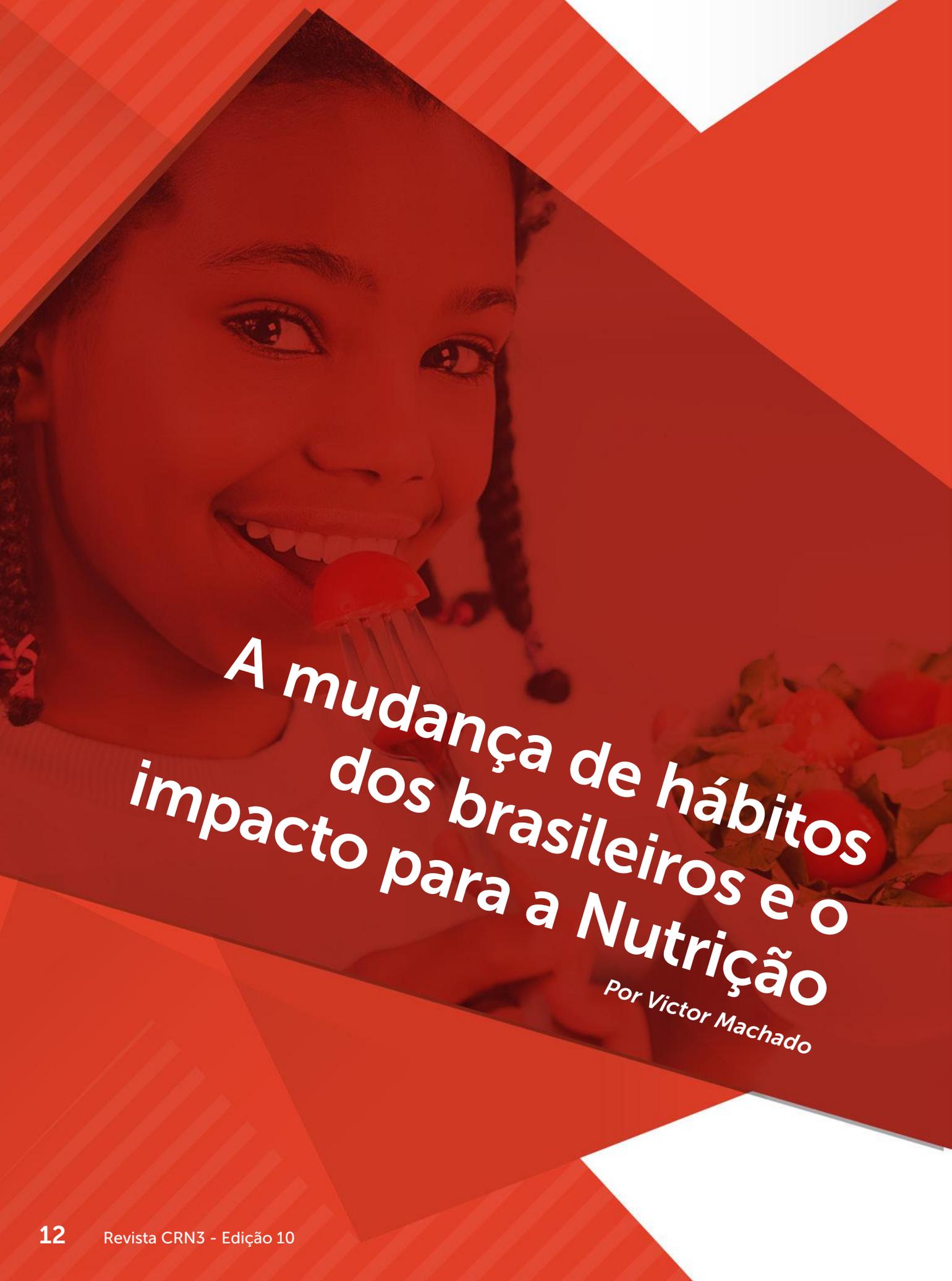
Erika Toassa, Mestre em Nutrição Humana Aplicada pelo PRONUT/USP e Doutora em Nutrição em Saúde Pública pela FSP/USP, fiscalizada em julho desse ano pela Nutricionista Fiscal do CRN-3, Pricila Ricciardi, acredita que a visita fiscal aproxima o nutricionista e seu conselho, e que as informações coletadas na fiscalização geram oportunidades para que o fiscal oriente o nutricionista em suas dificuldades. Durante a visita foi aplicado o **Roteiro de Visita Técnica de Consultório** para conhecimento das atividades da profissional e orientações pertinentes sobre as mesmas. O roteiro, de doze tópicos, considera desde a identificação da nutricionista, passando por características do local visitado e perfil de atendimento, até a execução de atividades obrigatórias e complementares, com respostas classificadas como Padrão Mínimo, Meta Padrão e Não se Aplica. Erika contou que também apresentou alguns protocolos de atendimento, prontuário e materiais de educação nutricional, em uma entrevista na forma de um bate-papo. “Para mim foi bem interessante perceber o cuidado que o conselho confere a estas questões e a um bom

atendimento nutricional, ou seja, de exigir que os nutricionistas mantenham pelo menos um padrão mínimo de atendimento, algo que só tem a enriquecer a nossa classe”, explicou ela.

Segundo a Pricila, durante as visitas fiscais são realizadas **convocações para registro neste Regional de empresas na área de alimentação e nutrição**, e que é uma oportunidade de orientar os profissionais em procedimentos do consultório particular de atendimento nutricional. “Constatamos um excelente trabalho desenvolvido pela Dra. Erika, tendo em vista que a Nutricionista realiza todas as atividades obrigatórias contidas no Roteiro de Visita Técnica. Com este instrumento, também é constatada a **atualização técnica dos profissionais**, fator de extrema importância para a qualidade dos serviços prestados”, ressaltou.

Erika enfatizou ainda a importância das ações do conselho, como newsletters, participações em eventos, entre outros, e as visitas, que ampliam essa vivência junto ao mesmo.

De fato, o profissional que busca aprimoramento demonstra o compromisso com seus clientes, e isso contribui para seu crescimento profissional e sua valorização. Mas tão importante quanto os resultados, a busca por essas melhorias se depara com um aspecto: motivação. Manter-se continuamente motivado em uma carreira é a maior chave para encontrar aquilo que se busca desde o primeiro dia de trabalho: a realização profissional, presente concedido apenas aos que nunca se dão por satisfeitos, aos que estão sempre em busca de algo mais.



A mudança de hábitos dos brasileiros e o impacto para a Nutrição

Por Victor Machado

Mais informações transformam cesta de compras e impactam em uma alimentação cada vez mais saudável

Carrinhos de compra mais coloridos, gôndolas de legumes, verduras e frutas cada vez maiores, e novas opções de alimentos saudáveis no mercado. Este é um cenário provocado pelas mudanças de hábitos dos brasileiros e que vem impactando na mudança da indústria e na atuação dos nutricionistas.

Uma coisa é fato, ir ao supermercado já não tem sido mais a mesma coisa na rotina do brasileiro, que vem modificando os hábitos nos últimos anos. Os alimentos saudáveis passaram a aparecer com maior frequência na cesta de compras e fazer parte da rotina.

A consultora na área de administração de restaurantes e diretora da Associação Paulista de Nutrição (APAN), Aline Fonseca, confirma que o cenário está mudando.

Ela conta que esse novo cenário virou tendência e passou a ser uma realidade para muitos brasileiros, que incluíram em suas compras alimentos como verduras, frutas e grãos. “Durante muito tempo as pessoas tiveram a impressão de que era caro e pesaria no orçamento. Mas, como o momento atual é de uma alimentação cada vez melhor e com o aumento da demanda faz com que diminua os preços e facilite ainda mais o acesso”, comenta.

A mudança de hábito também sofre influência do atual cenário econômico brasileiro. E é aí que o nutricionista tem papel fundamental. “Tem pessoas que não procuram alguns alimentos por achar que é mais caro e também mais trabalhoso. Legumes e frutas precisam ser processados, por exemplo. O nutricionista atua na educação alimentar e precisa filtrar informações para passar para a população. Ensina técnicas de armazenamento, ajudamos desde a compra consciente para

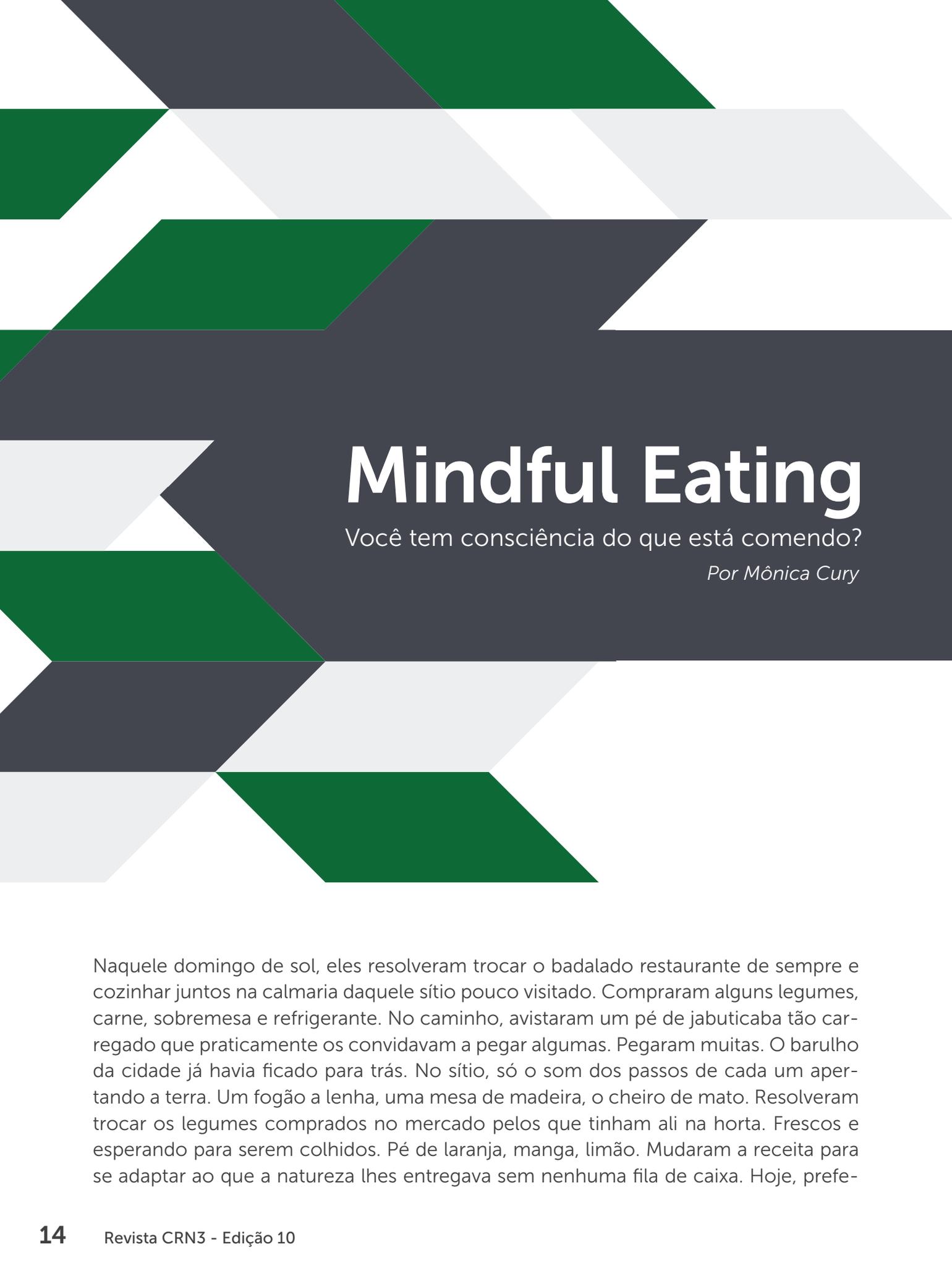
evitar desperdício até a utilização de todas as partes do alimento, o que ajuda a deixar o custo mais baixo”, afirma.

A mídia, segundo Aline, tem tido uma importância grande nesse cenário de mudanças dos hábitos dos brasileiros ao divulgar mais informações que servem para conscientizar a população. “Hoje a mídia fala muito em alimentação e a indústria está se adaptando. As áreas de legumes e verduras estão maiores, oferta de grãos e frutas aumentou. Mas é preciso que o nutricionista use essa mídia com consciência. Filtre as informações para repassar o correto para a população”.

“ É preciso comprometimento da categoria, que precisa ter muito cuidado e responsabilidade para saber ouvir as informações, repassar e saber o que fala ”

Esta é apenas uma das muitas ferramentas que o nutricionista tem para atuar nesta mudança de hábito. Hoje, o número de programas do Ministério da Saúde voltado para esses temas tem aumentado. “Existem também publicações e cursos. Muitos restaurantes e supermercados possuem publicações com dicas de nutricionistas e cabe a nós fazer com que esse cenário seja ainda melhor”, completa.

Aline conclui deixando um recado para os companheiros de profissão. “É preciso comprometimento da categoria, que precisa ter muito cuidado e responsabilidade para saber ouvir as informações, repassar e saber o que fala. Assim conseguimos transformar ainda mais o cenário”, destaca.



Mindful Eating

Você tem consciência do que está comendo?

Por Mônica Cury

Naquele domingo de sol, eles resolveram trocar o badalado restaurante de sempre e cozinhar juntos na calma daquele sítio pouco visitado. Compraram alguns legumes, carne, sobremesa e refrigerante. No caminho, avistaram um pé de jaboticaba tão carregado que praticamente os convidavam a pegar algumas. Pegaram muitas. O barulho da cidade já havia ficado para trás. No sítio, só o som dos passos de cada um apertando a terra. Um fogão a lenha, uma mesa de madeira, o cheiro de mato. Resolveram trocar os legumes comprados no mercado pelos que tinham ali na horta. Frescos e esperando para serem colhidos. Pé de laranja, manga, limão. Mudaram a receita para se adaptar ao que a natureza lhes entregava sem nenhuma fila de caixa. Hoje, prefe-

riram o suco feito na hora, por suas próprias mãos. Cozinharam juntos, conversaram sobre mais ou menos sal, sentiram o cheiro de alho na panela, tocaram nos alimentos, ouviram o som da vagem se quebrando nos dentes. Um almoço totalmente atípico diante da correria de todos os dias, da confusão de louças batendo, buzinas de carro, cheiro de fumaça, conversas pesadas. Qual foi a última vez que você comeu com consciência e atenção plena nos alimentos?

Não é nenhum risco dizer que hoje em dia pouca gente consegue se alimentar com calma e tranquilidade como descrevemos no parágrafo acima. Mas essa técnica de prestar atenção e pensar no que se come vem ganhando espaço no campo da nutrição comportamental. Essa experiência que engaja todas as partes do nosso ser – corpo, mente e coração – é chamada por especialistas de *mindful eating*.

Traduzindo para o português, *mindful eating* significa comer com consciência, ou comer com atenção plena. A nutricionista Manoela Figueiredo explica que “essa expressão tem sua origem no *mindfulness* e pode ser definido como atenção sem julgamento ou crítica às sensações físicas e emocionais despertadas durante o ato de comer ou em contexto relacionado à comida.” Essa concentração, segundo a própria Manoela, pode ser treinada, e o modo mais formal para isso é a meditação. “A meditação não é uma atividade mística ou religiosa mas sim um treinamento de atenção, com o objetivo de aguçar essa prática, de estar atento ao presente, ao que está acontecendo aqui e agora”, acrescenta.

O livro “*Mindful Eating: A Guide to Rediscovering a Healthy and Joyful Relationship with Food*”, escrito em 2009 por Jan Chozen Bays, vai ainda mais além e ressalta que a técnica envolve todos os sentidos: “o comer com atenção plena nos imerge nas cores, texturas, aromas, sabores e até mesmo sons do comer e



beber. Permite que sejamos curiosos e até lúdicos enquanto investigamos nossas respostas à comida e nossos sinais internos de fome e saciedade.”

Mas o que tudo isso pode trazer de benefício a todos nós? Ernani Gouvea, co-fundador e gestor educacional da Gastromotiva, lembra que o “*mindful eating*” é uma estratégia desenvolvida com o intuito de resgatar sinais vitais do funcionamento do nosso organismo, os quais ignoramos cada vez mais. Na medida que resgatamos essa consciência nos reconectamos com as nossas reais necessidades alimentares e, principalmente, com o verdadeiro prazer em comer.” Dessa maneira, você começa a respeitar suas individualidades, suas vontades, e não se rende tanto ao que publicidades e prateleiras de supermercados te impõem. Isso acaba trazendo melhorias na sua relação com a comida e com o seu corpo, e “se mostra um método eficaz na diminuição da compulsão alimentar e outros transtornos”, segundo o Ernani.

Então, se ficamos procurando qual a melhor dieta, de quanto em quanto tempo e quais alimentos devemos comer para obter o corpo ou a saúde desejada, por que não começamos a nos preocupar também com a atenção no momento das refeições? A professora de ecogastronomia, Chef Ana Luiza Silva Spínola, reforça a importância de se concentrar na hora da alimentação: “Imagine-se comendo em um ambiente calmo, tranquilo, sem distrações visuais, barulhos externos. Agora, imagine-se comendo num local agitado, barulhento, com televisão ligada, ou mesmo trocando mensagens no celular. Neste segundo exemplo o alimento concorre com diversos outros

estímulos sensoriais e corremos o risco de nem perceber ‘o que’ ou ‘o quanto’ comemos. Negamos a nós mesmos os encantos presentes naquele simples ato de comer, seja uma fruta, um bolo de chocolate, ou uma refeição completa. Quando nos damos conta o prato já está vazio.”



E nós sabemos que tem sido cada vez mais assim. A pressa, as diversas reuniões durante os horários de refeição, o celular que precisa ser sempre vigiado, e todo o resto. Tudo é mais urgente e importante do que a comida. “As pessoas comem dirigindo, andando, lendo, trabalhando, falando no celular. O momento da refeição passa a ser secundário. Diversos restaurantes “por quilo” na cidade têm uma televisão ligada, seja com ou sem volume, tanto faz. As pessoas, ou estão prestando atenção no programa, que nem é necessariamente do interesse delas, ou estão navegando no celular trocando mensagens. Totalmente desconectadas do alimento e do momento. Como podemos prestar atenção e realmente saborear a comida num ambiente assim?”, pergunta Ana Luiza Spínola.

Comer e Degustar

Dentro de todas as explicações sobre o *mindful eating*, existe diferença entre comer e degustar? A Chef Ana Luiza considera que sim, e explica: “Na minha opinião, degustar um alimento seria comê-lo com atenção plena e com o objetivo de verdadeiramente saboreá-lo, ou seja, de identificar os diversos gostos, aromas, texturas e cores presentes e perceber qual a sensação que todos estes componentes provocam no nosso corpo, mente, emoções e espírito.”

Por tudo isso, o *mindful eating* pode ser uma estratégia utilizada pela nutricionista. Manoela Figueiredo explica como obter outras informações sobre o assunto: “O Nutrição Comportamental foi responsável pelo primeiro curso de *Mindful Eating* para Nutricionistas – que terá uma segunda edição no próximo ano.” Para estudos fora do Brasil, é importante se informarem por meio do *The Center For Mindful Eating (TCME)* e da University of California, San Diego (UCSD).

“Acho importante deixar bem claro que o *mindful eating* é uma abordagem complementar à prática do nutricionista que pode ampliar sua atuação se envolvendo com o ‘como’ e ‘porquê’ as pessoas comem e ajudá-las a encontrar um caminho de conexão com os seus sinais internos”, acrescenta Manoela.

Não dá para ignorar a individualidade de cada ser humano e entender que talvez o que faça bem para um, pode não ser o ideal para outro. É nessa linha que o ato de comer com consciência, observar os sinais do seu corpo e respeitar o alimento pode nos ajudar a ter qualidade de vida e, conseqüentemente, mais saúde. “Comer com atenção plena nos permite sair do piloto automático e realmente perceber o que faz sentido para nós naquele momento”, completa a Chef Ana Luiza.

Portanto, faz bem olhar mais ao seu redor e, se aquela jabuticabeira te convidar a um deleite, não deixe de aproveitar. Sinta seu cheiro de perto, toque, ouça o barulho da fruta se desprendendo da árvore, e deguste aquele momento.



RETROSPECTIVA

Mais um ano chega ao fim. Quando olhamos para trás ficamos realmente orgulhosos do que realizamos. O CRN-3 trouxe muita informação e debate em diferentes áreas da Nutrição. Organizamos fóruns, ações, encontros e comemorações. Foi mais um período de trabalho e dedicação, com a certeza de que 2016 não será diferente. Confira um pouco do que fizemos em 2015:

Setor de Comunicação



Denise de Augustinis Noronha Hernandez

Coordenadora de Comunicação

Em busca de atualizar o CRN-3, aproximar nossas ações dos nutricionistas e obter visibilidade também junto à população, o Setor de Comunicação promoveu mudanças significativas em 2015.

- Revitalização do site (www.crn3.org.br): novo layout, mais moderno e fácil de navegar e versão para mobile (celular).

- Redes Sociais: já são mais de 13 mil fãs na fanpage. Intensificamos as atividades no Facebook com atualizações diárias, contando sobre cursos, fóruns, debates e pareceres técnicos, além de temas gerais para nutricionistas e técnico em nutrição.
- Dia do Nutricionista: mensagem na rádio (Transamérica FM), internet (Globo Sat e Globo News) e jornal (Metrô News), além de utilizar o espaço publicitário dos trens do Metrô de São Paulo. No Mato Grosso do Sul, inserimos nossa mensagem em outdoors em Campo Grande, Três Lagoas e Dourados, além de inserções na Rádio Transamérica.
- Revista CRN-3 online: pensando na sustentabilidade a revista agora é distribuída de forma eletrônica aos nossos inscritos, e pode ser acessada por qualquer pessoa pelo nosso site. Atingimos mais gente, sem desperdícios.

Setor de Ética



Fabiana Poltronieri

Coordenadora de Ética

A Comissão de Ética, em parceria com o trabalho realizado pela Comissão Especial do Código de Ética do CRN-3 (CECET/CRN-3), em 2015, realizou vários encontros para que profissionais pudessem trocar informações e experiências sobre o assunto. Eventos que se transformaram em oportunidades de boas reflexões.

- 8 Fóruns Regionais em diferentes cidades que sediam Delegacias do CRN-3, além da cidade de Dourados.
- I Fórum Regional para Construção de Novo Código de Ética do Nutricionista, em São Paulo e Campo Grande. Palestras com as conselheiras Dra. Aline Ladeira de Carvalho Lopes, Dra. Denise Balchiunas Toffoli, Dra. Dulce Lopes Barboza Ribas, Dra. Fabiana Poltronieri, Dra. Silvia Maria Franciscato Cozzolino e a coordenadora do Setor de Ética, Dra. Lucia Chahestian.



Dolly Meth Simas

Coordenadora de Eventos e Fiscalização

Setor de Eventos

Dentre as nossas prioridades de gestão estão as campanhas que realizamos para informar a população sobre importância do papel do nutricionista na prevenção de doenças e na manutenção da saúde. Entendemos que para essa sensibilização duas datas são de extrema importância: O "Dia Mundial da Saúde" e o "Dia Mundial da Alimentação".

- 31 de março, Dia Mundial da Saúde. Com o tema "Nutrição e Sustentabilidade – Aliamente essa ideia, o planeta agradece!", levamos uma equipe de profissionais e alunos da Nutrição para orientar o público sobre esse assunto num dos pontos mais movimentados de São Paulo, a estação Pinheiros da Companhia Paulista de Trens Metropolitanos (SPTM). 2.600 pessoas foram atendidas.

- 16 de outubro, Dia Mundial da Alimentação. Movimentamos as Comedorias de quatro unidades do Sesc-SP (Pinheiros, Belém, Bom Retiro e Pompéia) distribuindo à população cerca de 3 mil unidades do livro "Faça Escolhas Saudáveis", e orientando sobre escolhas alimentares saudáveis e como fazer o cálculo do Índice de Massa Corporal (IMC).

Setores Fiscalização

- Abril a Junho:

- 467 visitas fiscais;
- Aplicação do Roteiro de Visitas Técnicas (RVT), Nutrição Clínica, Ambulatório e Consultório;
- Entrega de Pareceres Técnicos do CRN-3;
- Entrega do documento sobre Ética - Consultórios
- Entrega do folder Atendimento do Nutricionista em Consultórios de Nutrição.

- Julho:

- Encontro "Nutricionistas em Consultórios: Atuação Técnica, Legal e Ética (519 participantes, recorde de público na história do CRN-3). Os presentes puderam conhecer detalhes do Projeto de Fiscalização em Consultórios, conferir a apresentação do Coordenador Geral de Fiscalização do CRN-3, Dr. Luiz Paulo de Carvalho Junior; entender questões ligadas à Atuação Comercial, Empreendedora, Legal e Ética, com a palestra da Dra. Juliana de Magalhães Bernert; e saber mais sobre os limites da Prescrição de Fito-terápicos pelo Nutricionista, com a contribuição da Dra. Sula de Camargo.

EVENTOS E CAMPANHAS

Dia Mundial da Alimentação - 16 de outubro

O CRN-3 promoveu atendimento a 3 mil usuários das unidades do SESC: Pompéia, Pinheiros, Belenzinho e Bom Retiro. Com parceria com as Universidades: UAM, São Camilo, UNIP e Mackenzie.

Para saber mais sobre o evento, leia matéria na página anterior.



Equipe de alunos do CRN-3 Jovem participou da ação orientando os presentes.

Fórum Regional CRN-3 – Presidente Prudente - 14 de outubro

O Fórum Regional de Presidente Prudente contou com 49 participantes. Tivemos debates agradáveis, que permitiram conhecer novas opiniões e uma boa troca de informações. As palestras apresentadas foram:

“A Formação Profissional – Desafios atuais”, “Dilemas Éticos”, “Escuta e discussão dos dilemas éticos (cases)”, “O Enfrentamento dos Problemas de Saúde Pública em Nutrição”, “Atividades da Del/Presidente Prudente – 2014-2015”, “Percepções, viés otimista e a formação do manipulador de alimentos”.

Fórum Regional do CRN-3 – São José dos Campos - 18 de novembro

O encontro em São José dos Campos contou com a participação de cerca de 40 pessoas com as palestras:

Palestras: “A Formação Profissional – Desafios atuais”, “Dilemas Éticos”, “Escuta e discussão dos dilemas éticos (cases)”, “Atividades da Del/São José dos Campos – 2014/2015”, “Sustentabilidade na Produção de Refeições”, “Percepções, viés otimista e a formação do manipulador de alimentos”.

Fórum de Fiscalização: Escolas Públicas e Privadas - 28 de novembro

O Fórum de Fiscalização aconteceu na sede do CRN-3 e teve presença de 56 nutricionistas. O tema segurança alimentar, exposto pela Dra. Vivian Zollar deu início ao debate. Os temas abordados chamaram atenção e foram de interesse de todos.

Fórum para discussão da formação do TND e referências curriculares



Sonia Tucunduva Philippi

Cordenadora da Comissão de Formação Profissional

Na prática, algumas atividades não são atribuídas ao Técnico em Nutrição e Dietética, principalmente as relacionadas às áreas de Nutrição Clínica e Saúde Coletiva, apesar de estarem presentes na matriz curricular. Muitas vezes isso corre pela falta de conhecimento que tais atividades caracterizam atribuições do técnico, e que portanto ele possui competência para realizá-las. Deste modo, há a necessidade de que o Nutricionista e o Técnico conheçam melhor suas atribuições.

A Resolução CFN nº 312/03 não contempla a atuação do Técnico em Nutrição e Dietética em buffet, catering, padarias e lactários, embora existam profissionais atuando nestes locais.

Todos reconhecem a importância do estágio para a formação do Técnico em Nutrição e Dietética por proporcionar ao aluno a prática profissional e maior segurança em sua atuação profissional, além de facilitar sua inserção no mercado de trabalho. Entretanto, na maioria dos cursos técnicos o estágio não é mais obrigatório. Por isso, é preciso realizar ações que incentivem a realização do estágio, a fim de, através da formação profissional adequada, garantir o exercício profissional pleno e competente.

O desenvolvimento do Trabalho de Conclusão de Curso também é importante para a formação deste profissional pois permite que o aluno desenvolva a escrita técnica-científica. Entende-se que a disciplina referente à Metodologia da Pesquisa Científica deveria estar presente logo no primeiro semestre, para que o aluno seja preparado desde o início do curso para o desenvolvimento dos trabalhos ao longo do curso, do TCC e para a elaboração dos relatórios de estágio.

A grande maioria dos cursos não possuem disciplinas na modalidade à distância, mas sabe-se que esta é uma tendência. Acredita-se que a oferta de disciplinas nesta modalidade em Cursos Técnicos em Nutrição e Dietética é viável, desde que a metodologia seja adequada para garantir que o aluno acesse o conteúdo e compreenda-o, e que se estabeleçam critérios para eleger as disciplinas que serão ministradas via EAD. É preciso também desenvolver estratégias de apoio aos alunos que porventura não possuam equipamentos adequados para acessar o conteúdo on line, ou tenham dificuldades em utilizá-lo.

CONTEÚDO INTELIGENTE NAS REDES SOCIAIS

O CRN 3ª Região marca presença no Facebook, criando um canal direto de comunicação com você, nutricionista ou técnico de nutrição, e com toda a sociedade. Atualizado diariamente, a página divulga as ações do Conselho em São Paulo e Mato Grosso do Sul, além de compartilhar assuntos relevantes sobre nutrição, saúde, eventos e o exercício da profissão.

Média de
8.100
pessoas
alcançadas
por dia



Mais de
13 MIL
FÃS

621
novas
curtidas
em outubro



FIQUE POR DENTRO!

Curta: facebook.com/CRN3regiao

CRN
CONSELHO REGIONAL DE
NUTRICIONISTAS 3ª REGIÃO
SP | MS **3**

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 e 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

Coordenador da Comissão de Licitação.



Marcia Bonetti Agostinho Sumares

Atua nas Comissões de Fiscalização e Eventos.



Sonia Tucunduva Philippi

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

Parecer Técnico

PARECER TÉCNICO Nº. 018-A/2012 – UT/CFN

Brasília, 23 de outubro de 2012.

ASSUNTO: REALIZAÇÃO DO TESTE FOOD DETECTIVE POR NUTRICIONISTAS.

REFERENTE: EXPEDIENTE TÉCNICO CFN Nº. 34/2012, DE 24/09/2012

O “Food Detective” é um exame que utiliza o método Elisa para detecção de anticorpos IgG para 59 alimentos. O kit de exame é produzido pela Cambridge Nutritional Sciences Ltda, o resultado fica pronto em 40 minutos e necessita de apenas uma gota de sangue para realizar o exame.

Ressalta-se, no entanto, que alguns testes de alergia são questionáveis aos olhos dos profissionais médicos. É necessário considerar a confiabilidade do teste para realizá-lo. Não foi encontrado pelo CFN nenhum documento que certificasse a confiabilidade do Food Detective.

O teste considerado padrão-ouro no diagnóstico da alergia alimentar é o duplo-cego controlado por placebo (DADCCP), na qual a análise é feita por IgE (COCCO, 2007). A produção de anticorpos IgG e IgG4 específicos constitui resposta fisiológica à ingestão de alimentos, sem que implique qualquer manifestação clínica de hipersensibilidade alimentar (MORGAN, 1992; SZABO, 2000).

Apesar disso, painéis de anticorpos IgG ou IgG4 específicos para antígenos alimentares têm sido proclamados por alguns como instrumentos diagnósticos na alergia alimentar. Contudo, as evidências disponíveis não dão suporte à eficácia diagnóstica da dosagem de IgG específica em nenhuma doença em particular além da hemossiderose pulmonar (Síndrome de Heiner) (COCCO, 2007).

A Lei nº. 8.234/91 regulamenta a profissão de nutricionista e determina outras providências, descreve as atividades privativas dos nutricionistas. Nessa lei, o inciso VIII, do art. 4º diz que o nutricionista pode fazer solicitação de exames laboratoriais necessários ao acompanhamento dietoterápico, desde que relacionados com alimentação e nutrição humanas.

Ainda, a Resolução CFN nº 306/2003, que dispõe sobre a solicitação de exames laboratoriais na área de Nutrição Clínica traz em seu art. 1º que compete ao nutricionista a solicitação de exames laboratoriais necessários à avaliação, à prescrição e à evolução nutricional do cliente-paciente, não especificando os exames a serem solicitados, cabendo ao profissional solicitar àqueles necessários ao acompanhamento dietoterápico do paciente.

A Resolução CFN ° 380/2005 também reforça a solicitação de exames ao dispor atividades complementares como:

“1.2.1. Solicitar exames laboratoriais necessários à avaliação nutricional, à prescrição dietética e à evolução nutricional do cliente/paciente;”

Portanto, o CFN não recomenda solicitação de exames de IgG por se tratar de diagnóstico para alergias, sendo que, o diagnóstico de qualquer doença cabe ao médico realizar. A lei e as resoluções citadas dispõem que os exames são para acompanhamento dietoterápico.

É o que me parece S.M.J..

Elaine Nazaré dos Santos
Profissional de Atividades Estratégicas
Nutricionista CRN-1/7331
Unidade Técnica/CFN

De acordo:

Brasília, 23 de outubro de 2012

Antonio Augusto Fonseca Garcia
Coordenador da Unidade Técnica/CFN
Nutricionista CRN-1/140

Referência:

ASBAI – Associação Brasileira de Alergia e Imunopatologia. Alergia Alimentar. Acesso em: 08/10/2012. Disponível em: www.asbai.org.br.

Cocco, R.R.; Caelo-Nunes, I.C.; Pastorino, A.C.; et al. Abordagem laboratorial no diagnóstico da alergia alimentar. Rev Paul Pediatr 2007;25(3):258-65.

Morgan JE, Daul CB, Lehrer SB. The relationship among shrimp-specific IgG The relationship among shrimp-specific IgG subclass antibodies and immediate adverse reactions to shrimp challenge. J Allergy Clin Immunol 1990;86:387-92.

Szabo I, Eigenmann PA. Allergenicity of major cow's milk and peanut proteins determined by IgE and IgG immunoblotting. Allergy 2000;55:42-9.



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.presidenteprudente@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 General Glicério, 3173 - 3ª andar - conjunto 31 - 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 | SP

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

