

PUBLICAÇÃO DO CONSELHO REGIONAL
DE NUTRICIONISTAS - 3ª REGIÃO SP|MS
EDIÇÃO Nº11 MARÇO DE 2016
GESTÃO 2014-2017

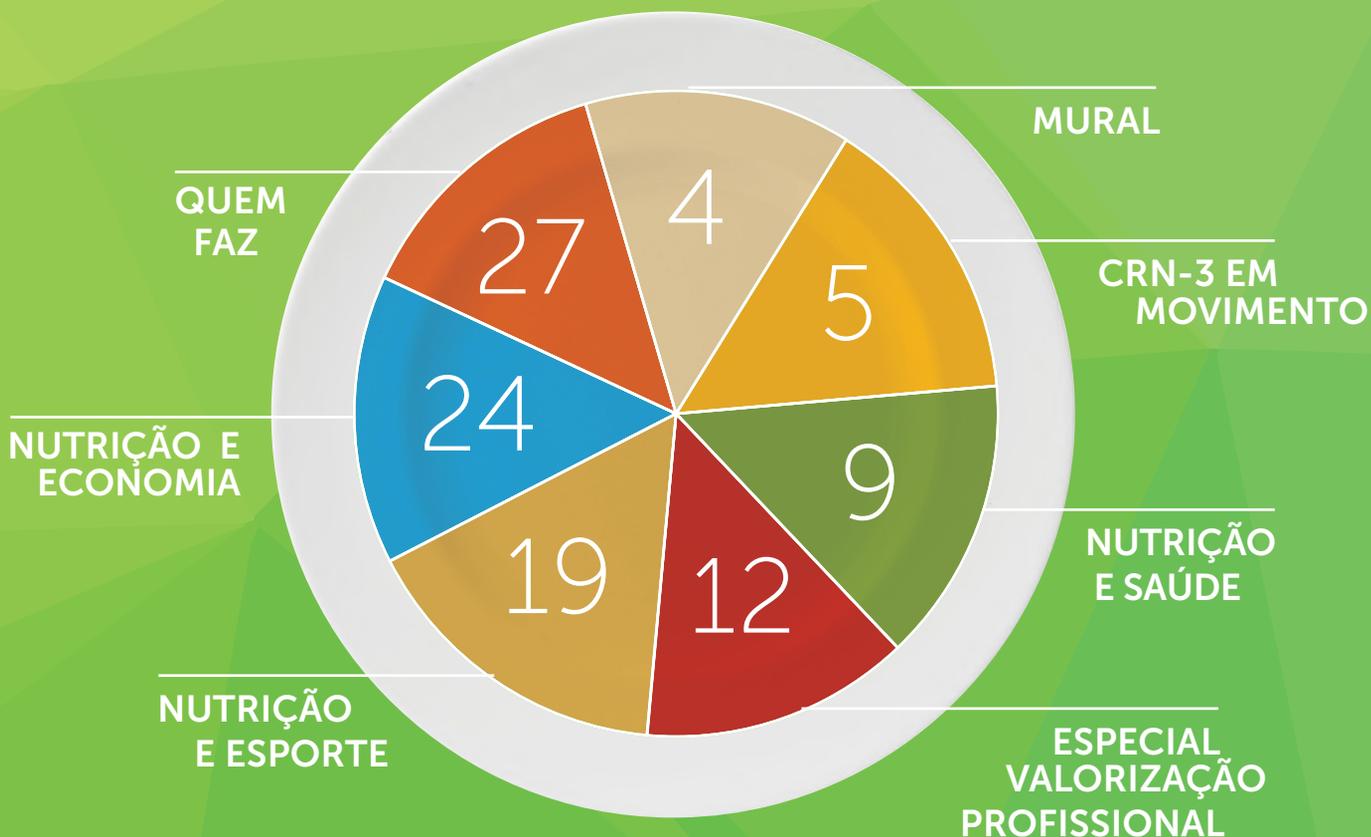


NUTRICIONISTA

Nos 50 anos da oficialização do termo, nutricionistas fazem balanço da profissão e falam dos desafios e das perspectivas de futuro

Olimpíadas - Alimentação
que ganha medalhas

Dietas da moda:
vale a pena correr o risco?



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

Prezados nutricionistas e TND,

Neste início de ano desejo a todos muita saúde e sucesso que possamos realizar nossos projetos e concluí-los da melhor maneira possível. Dentro desse propósito, de acordo com a transparência que sempre norteou a **Gestão 2014-2017**, usarei esse espaço para listar nossos objetivos para esse ano e por quais meios pretendemos alcançá-los.

Todas as ações planejadas para 2016 estão centradas na **valorização profissional**, em demonstrar a importância do nutricionista e do TND para a qualidade de vida e saúde da população. O reconhecimento de nossa profissão já existe, entretanto, por ser uma profissão muito ligada a aspectos inerentes à vida cotidiana, é muito fácil que pessoas não habilitadas invadam nosso espaço profissional, compartilhando informações sobre alimentação e Nutrição muitas vezes não validadas cientificamente, mas que por se constituírem em questões vivenciadas podem, no primeiro momento, ser consideradas como verdadeiras.

É nosso dever como nutricionistas e TND educar a população e atentá-la para o fato de que somos aptos a realizar educação nutricional, gerenciar serviços de alimentação e Nutrição, estabelecer a dieta adequada para auxiliar no reestabelecimento da saúde de um paciente, orientar a alimentação propícia para o desenvolvimento e manutenção do organismo em todas as fases da vida, avaliar um atleta e nortear sua alimentação na fase de treinamento e de competição, dentre muitas outras atividades de igual importância. Além disso, podemos à luz do conhecimento científico atual estabelecer a alimentação rica em princípios ativos capazes de reduzir o risco de doenças ou retardá-las ao estabelecer uma relação entre genes e alimentação.

Com esse intuito, órgãos ligados à Nutrição e o CRN-3 em particular, estão trabalhando para que nesse ano possam ser realizadas campanhas que aborem nossas competências, fazendo chegar à população a importância de nossas atividades quando o assunto é Saúde Pública.

Entre as medidas específicas para alcançarmos nosso objetivo estão:

1. Workshops em todas as delegacias do CRN-3, com a participação de participação de nutricionistas e TND que se destacaram em suas áreas de atuação para ministrar palestras científicas de atualização para nossos inscritos em diferentes áreas de atuação;
2. Formação de grupos de trabalho com profissionais de renome, em diferentes áreas, para discussão e posterior divulgação dos resultados por meio de reuniões abertas aos profissionais na SEDE do CRN-3;
3. Manutenção dos Grupos de Trabalho já existentes para aprimoramento e inclusão de novas evidências científicas se necessário (EMTN, CRN-3 Jovem, dentre outros);

Em paralelo, continuaremos exercendo as atividades fim dos Conselhos que visam salvaguardar os princípios éticos e profissionais que regem nossa profissão, administrando nossos recursos com eficiência para garantir o devido retorno aos inscritos.

Boa leitura,
Silvia M. F. Cozzolino



Mural do CRN-3

Seu espaço para
elogios,
sugestões
e críticas

Gostaria de parabenizar o Conselho pelo novo logo e site. Adorei a ideia das cores no logo simbolizando as diversas áreas de atuação do Nutricionista e TND. Acho muito importante demonstrar aos profissionais a importância de nossa profissão. Em 2016, desejo ao Conselho prosperidade e sucesso. Juntos podemos mais!

Jenifer Mafra – Técnica em Nutrição (via e-mail)

Resposta do CRN-3: Jenifer, nosso intuito é modernizar e aprimorar nosso trabalho utilizando ferramentas que facilitem o contato com nossos inscritos e com a sociedade. Agradecemos sua participação e continuaremos trabalhando pela valorização da atividade profissional do nutricionista e do TND.

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

Espero que em 2016 a fiscalização seja mais ativa sobre profissionais ou pessoas que queiram realizar nosso trabalho sem obter graduação em Nutrição e que tenhamos mais apoio sobre condições de trabalho e piso salarial (principalmente para as profissionais que trabalham em empresas terceirizadas de refeições coletivas).

Marcela Elizeu – via Facebook

Resposta do CRN-3: Marcela para 2016 estão programadas diversas ações de Fiscalização ao longo do ano, com o objetivo de, a cada dia, melhorar a atividade profissional do nutricionista e do TND.

Questões relativas a condições de trabalho e piso salarial são de competência dos sindicatos de classe. Entre em contato, em São Paulo, com o Sindicato dos Nutricionistas do Estado de São Paulo (Sinesp) pelo telefone (11) 3337-5263. No Mato Grosso do Sul, com o Sindicato dos Nutricionistas do Mato Grosso do Sul (SINDNUTRI) pelo site www.sindnutrims.com.br

Para quem acha que o CRN-3 serve apenas para cobrar, fica a dica para os próximos eventos técnicos. Adorei! Com certeza eles estão melhorando e crescendo para que nos Nutricionistas possamos estar seguros e amparados pelo nosso conselho. Parabéns ao CRN-3 pelo evento de qualidade, muito engrandecedor. Surpreendeu!

Carolina Brasil – via Facebook, sobre o evento Fórum Ribeirão Preto

Resposta do CRN-3: Carolina, o intuito da **Gestão 2014-2017** é trabalhar mais a cada dia pelo aprimoramento profissional do nutricionista e do TND, bem como o avanço da Nutrição. Contamos com a participação dos inscritos em nossa jurisdição para o cumprimento de nossas metas.

CRN-3 em movimento

Uma nova seção para quem está sempre um passo a frente. Aqui você vai conferir agenda, eventos, ações do CRN-3 e órgãos ligados à Nutrição e tudo que você precisa saber para não perder nenhuma movimentação importante de nossa área atuação.

Conselhos Municipais de Saúde

Entenda como se dá a participação do CRN-3 no FCAFS-SP.



A nutricionista Aline Laideira é representante do CRN-3 no Fórum dos Conselhos Atividades Fim Saúde do Estado de São Paulo (FCAFS- SP), que é

um órgão permanente de representação do segmento dos trabalhadores da saúde, registrados nos conselhos de fiscalização do exercício profissional do Estado de São Paulo.

O FCAFS reúne representantes de várias categorias (Biologia, Biomedicina, Educação Física, Enfermagem, Farmácia, Fisioterapia e Terapia Ocupacional, Fonoaudiologia, Medicina, Medicina Veterinária, Nutrição, Odontologia, Psicologia, Serviço Social e Técnicos de Radiologia) e é um espaço de articulação e deliberação política em defesa da Saúde e de discussão democrática sobre questões pautadas nos Conselhos Estadual (CES) e Municipais (CMS) de Saúde. Possui atribuição de pautar os CES e CMS sobre demandas inerentes às profissões de saúde. Com representação nos Conselhos Municipais e Estadual de Saúde, os membros do FCAFS ficam por dentro dos temas discuti-

dos nestas instâncias. O Fórum também dá força às questões comuns às profissões de saúde, já que congrega 40% dos profissionais de todo o país, além de apoiar causas particulares de cada Conselho.

Aline esclarece que “a cada Colegiado do CRN-3 é indicado um conselheiro efetivo e um suplente para acompanhar as reuniões mensais do FCAFS, participar das discussões e relatar ao plenário do CRN-3 os assuntos em andamento. O FCAFS se reúne mensalmente, na terceira quinta-feira de cada mês”.

Existem dois grupos de trabalho. Aline explica cada um deles: **Grupo de Trabalho Inter Profissional (GTI):** As reuniões ocorrem na última segunda-feira de cada mês, para as quais os 14 conselhos listados anteriormente são convocados pela Secretaria de Estado da Saúde a fim de discutir assuntos relacionados à saúde da população sempre com foco na ação interprofissional e na prática colaborativa. Ou seja, os representantes das 14 profissões da área da saúde reconhecem a importância de trabalhar junto. Neste contexto, a participação do CRN-3 garante a inserção do Nutricionista como importante agente de promoção, prevenção e recuperação da saúde. **Grupo de Trabalho de Educação (GT de Educação):** O FCAFS-SP também decidiu discutir as atividades rela-

cionadas à formação profissional e promove reuniões mensais com os representantes dos diversos Conselhos Profissionais envolvidos com este tema. Como representante do CRN-3 temos a Dra. Denise Balchiunas.”

Como resultado dessa participação do CRN-3 no Fórum, temos algumas conquistas:

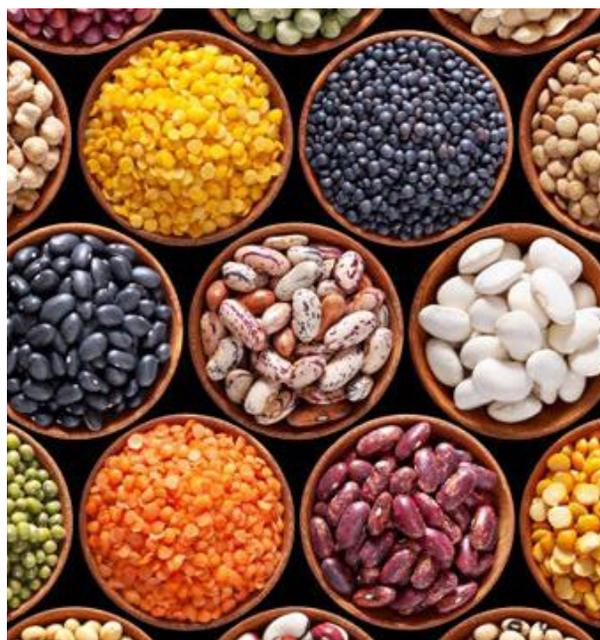
- **Inserção do Nutricionista como participante da 15ª Conferência Nacional de Saúde, ocorrida em dezembro de 2015;**
- **Inserção do Nutricionista nas reuniões da Associação Paulista de Medicina (APM) para discutir propostas de negociação com os planos de saúde;**
- **Presença nos eventos promovidos pela Secretaria de Estado da Saúde, mostrando a importância da atuação do Nutricionista nas questões relativas à promoção, prevenção e recuperação da Saúde.**

2016, o ano das Leguminosas

ONU pretende divulgar os benefícios nutricionais desses grãos.

A 68ª Assembleia Geral das Nações Unidas declarou 2016 como o Ano Internacional das leguminosas (IYP).

O objetivo é intensificar a conscientização da população acerca dos benefícios nutricionais das leguminosas. É uma oportunidade para encorajar o consumo das leguminosas como fonte proteica, produções globais futuras de leguminosas, utilizar melhor a rotação de culturas e incentivar a produção global.



DIRETRIZES ALIMENTARES 2015-2020 PARA A POPULAÇÃO DOS EUA

O Departamento de Saúde e Serviços Humanos dos EUA lançou as Diretrizes Alimentares para estadunidenses 2015-2020, com orientações para uma alimentação saudável. Pela primeira vez o documento estabelece limites para o consumo diário de doces e gorduras saturadas.

Acesse o documento na íntegra pelo link: <http://goo.gl/zqo9sY>

Agenda

Prêmio Lieselotte Ornellas Nutricionista Destaque no Brasil

Lançado no Conbran 2014, o Prêmio Lieselotte Ornellas - Nutricionista Destaque no Brasil é dado a profissionais da área que se destacam e contribuem com o desenvolvimento científico, tecnológico e cultural da ciência da Nutrição e com a promoção e reconhecimento social da categoria. O prêmio é concedido pela



Asbran e destinado a nutricionistas com registro profissional no Conselho Regional de Nutricionistas.

Para concorrer é necessário ser indicado por uma organização social, entidade de classe, instituição ou personalidade jurídica.

Mais informações no site da Associação Brasileira de Nutrição (www.asbran.org.br).

Arnold Conference 2016

Data: 1 a 3 de abril de 2016

Local: Riocentro Pavilhão 5 – Rio de Janeiro/RJ

Site: www.arnoldconference.com.br

4º Congresso Brasileiro de Nutrição Estética

Data: 8 a 10 de abril de 2016

Local: Bourbon Curitiba – Curitiba/SC

Site: www.congressoscuritiba.com.br

I Congresso Norte/Nordeste de Nutrição Clínica e Esportiva Funcional

Data: 12 a 14 de maio de 2016

Local: Oásis Atlântico Fortaleza – Fortaleza- Ceará

Site: www.vponline.com.br

Congresso Nacional Multidisciplinar da Saúde

Data: 19 a 22 de maio de 2016

Local: Centro de Convenções – Goiânia/GO

Site: www.conmsaude.com.br

GENELAC – Uma troca de conhecimentos

O Grupo de Estudos em Nutrição Enteral e Lactário (GENELAC) surgiu em 2008, por iniciativa de 5 nutricionistas de áreas diferentes da Nutrição que mantinham a necessidade comum de trocar conhecimentos de boas práticas em Nutrição Enteral e Lactário. Hoje o grupo conta com a participação de 129 instituições hospitalares e 13 profissionais nutricionistas autônomos, com coordenação de **Daniella Galego, Weruska Barrios e Fabiana Ruotelo**.



A metodologia do grupo é simples e fundada na palavra “compartilhar”. Trata-se de reuniões mensais, com duração de 2 horas, em que são discutidas as práticas em Lactário. A cada mês a reunião é realizada em um hospital participante do grupo. As discussões são pautadas nas principais dificuldades do grupo e correlacionadas com as atualizações em legislação e estudos científicos. Dentre os assuntos estão autoclavagem de fórmulas infantis, mamadeira livres de Bisfenol A (BPA) Enterobacter Sazaki), manipulação de leite materno cru, controles microbiológicos, arquitetura em lactários, gestão de recursos humanos, entre outros. O Genelac tem como característica a multidisciplinaridade e interdisciplinaridade. Profissionais como Nutrólogos, microbiologista e Neonatologista, além de Nutricionistas, fazem parte do grupo contribuindo para que as discussões sejam feitas com diferentes pontos de vista.

E a somatória de conhecimentos e atividades resultou em:

- **2010, 2011 e 2012** - participação do grupo em simpósios em universidades (com atualidades em lactário);
- **2013** - Manual de boas práticas em lactário em que 44 profissionais contribuíram com a escrita de capítulos como: Definição de estrutura física e materiais, recursos humanos, POP's higienização, recebimento e armazenamento, distribuição, manipulação de fórmulas infantis autoclavadas e não autoclavadas, indicadores e registros de qualidade;
- **2014** - Manual de consulta de legislações e recomendações, diversas visitas técnicas realizadas em lactários do grupo e parceiros, Projeto de Oficialização da profissão de Lactarista junto à CBO;
- **2015/2016** – Publicação do Livro Manual de boas práticas em lactário e nutrição enteral – em andamento.

Dietas da moda: como combatê-las?

por Camila Coubelle

Inibir a ação de leigos na orientação sobre alimentação é papel do CRN-3 e de todo o profissional de Nutrição

“O nutricionista é fundamental por ser o profissional que, de acordo com a legislação, é o único habilitado a fazer prescrições dietéticas individualizadas para o tratamento e prevenção de doenças”

Dizem que o ano só começa depois do Carnaval. É mais ou menos nessa época que as pessoas começam a por em prática aquelas resoluções feitas na virada do ano e muitas delas iniciam uma dieta. Por falta de informação a respeito do assunto, ou por acesso a informações equivocadas, o primeiro passo de muitos é restringir o consumo de um determinado item. É nesse ponto que o fracasso pode tomar conta da dieta, uma vez que nem sempre tirar um determinado grupo de alimentos do cardápio é garantia de emagrecimento ou de alimentação saudável.



A Lei n.º 8.234/91 que regulamenta a profissão de nutricionistas e estabelece como atividade privativa a prescrição e planejamento de dietas ao indivíduo sadio ou enfermo, seja ele atendido em hospital, consultório, ou instituição privada ou pública. No site do CRN-3, o nutricionista tem acesso a todo esse material para consulta e pode, inclusive, realizar denúncias contra leigos e/ou outros profissionais no exercício ilegal da profissão de nutricionista.



Segundo a Tânia Rodrigues, Especialista em Fisiologia do Exercício pela Unifesp e em Nutrição Esportiva pela ASBRAN, a falta de orientação profissional pode levar a informações erradas e ao desenvolvimento de distúrbios alimentares com sérios riscos para saúde.

O glúten, por exemplo, é o perseguido da vez. Nas capas de revistas, na internet, nas academias, só se vê dietas “milagrosas” baseadas na restrição de alimentos que contém a proteína, assim como a lactose. Porém a restrição, por exemplo, do glúten deve seguir diretrizes que apenas o profissional nutricionista domina.

RESTRIÇÃO AO CONSUMO DE GLÚTEN

A recomendação indiscriminada para restrição ao consumo de glúten não encontra, atualmente, respaldo na ciência da Nutrição e está em desacordo com o Consenso Brasileiro sobre Alergia Alimentar (2007). A recomendação de restrição ao consumo de glúten é consenso para os pacientes com diagnóstico clínico confirmado de doença celíaca ou evidências de sensibilidade ao glúten.

Fonte: www.crn3.org.br

Quantos dos adeptos que cortam carboidratos por conta própria sabem que a escassez desse item pode causar mau humor e queda de imunidade? Essas dietas “da moda”, muitas sem evidências científicas, fazem sucesso pelas promessas de emagrecimento rápido.

Abaixo, levantamos os principais mitos e verdades em relação a dietas da moda.



Cezar Henrique de Azevedo, conselheiro da **Gestão 2014-2017**, Mestre em Nutrição Humana Aplicada pela PRONUT/USP e Doutorando em Saúde Coletiva pela UniSantos, esclarece que “a maioria dessas dietas é restrita em calorias e nutrientes essenciais, portanto, em pouco tempo os seguidores podem desenvolver carências nutricionais importantes, resultando em perda de massa magra, anemia,

confusão mental, cansaço e fraqueza. Além disso, uma possível diminuição nos estoques de alguns micronutrientes pode ativar mecanismos fisiológicos para a busca de alimentos, resultando em uma “certa compulsão alimentar” e devolvendo ao corpo os quilos perdidos em forma de gordura. É o chamado ‘efeito sanfona’”. **O nutricionista é fundamental por ser o profissional que, de acordo com a legislação (veja o box), é o único habilitado a fazer prescrições dietéticas individualizadas para o tratamento e prevenção de doenças.**

É importante ressaltar, que ao contrário das dietas da moda divulgadas de forma massiva, a orientação prescrita pelo nutricionista é individualizada, respeitando as preferências alimentares do paciente, bem como hábitos, condições sociais e econômicas, e, principalmente, de acordo com suas necessidades biológicas específicas.

“É importante também que a população tenha acesso à informação de qualidade divulgada por órgãos públicos – Ministério da Saúde, secretarias estaduais e municipais de saúde, instituições de ensino, centros de pesquisa e sociedades civis de cunho científico no campo da alimentação e Nutrição”.

O que diz a lei?

Orientações técnicas ou personalizadas, assistência e educação nutricional a coletividades ou indivíduos sadios ou enfermos, assistência dietoterápica hospitalar e ambulatorial com prescrições dietéticas individualizadas para o tratamento e prevenção de doenças só podem ser dadas por nutricionistas habilitados, por serem atividades privativas deste profissional, conforme Art. 3º. incisos VII e VIII da Lei 8234/91 que regulamenta a profissão de Nutricionista.

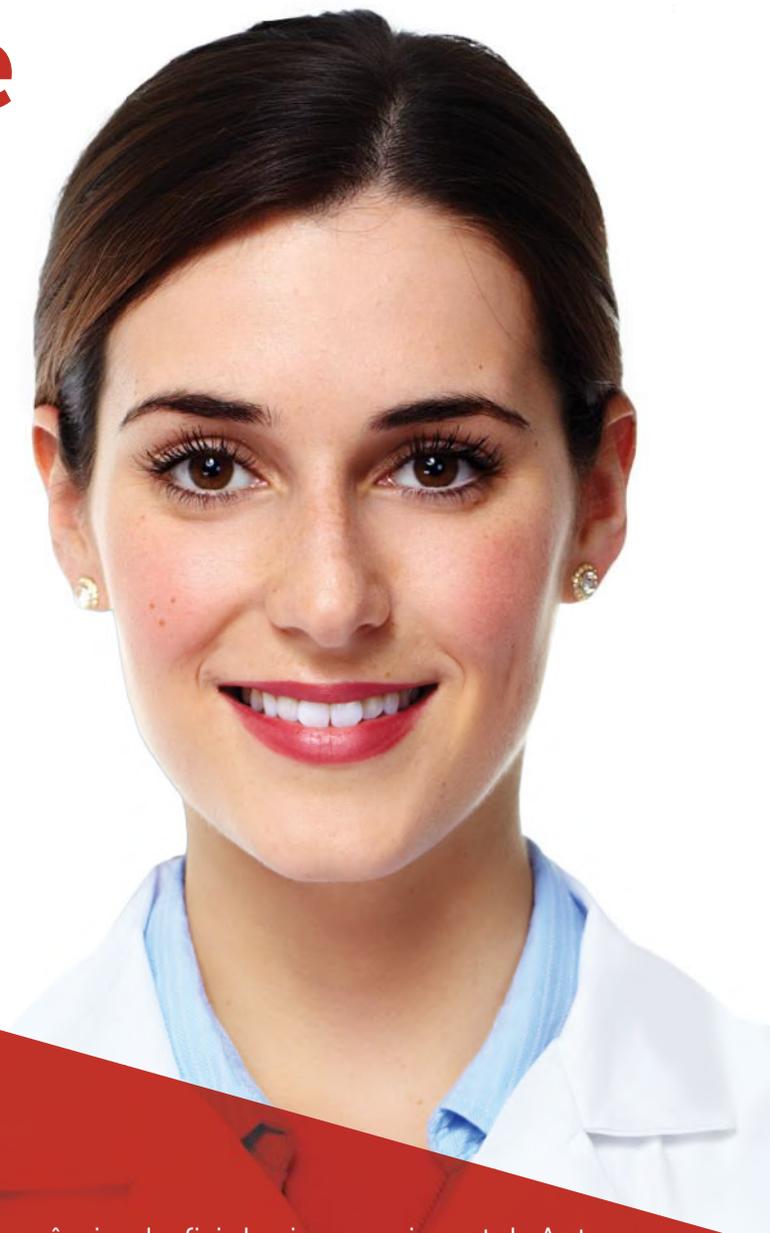
Fonte: http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/1989_1994/L8234.htm

MITO	VERDADE
Perder peso consumindo apenas um alimento, como o Goji Berry, por exemplo.	Restringir gorduras pode causar desequilíbrios hormonais.
Perder peso retirando glúten e lactose.	Dietas pobres em carboidratos podem causar mau humor e queda de imunidade.
Perder peso com dietas como a do tipo sanguíneo, a da lua, Dukan, de Beverly Hills, detox.	Falta de nutrientes pode causar lesões na pele, queda de cabelo, perda de massa muscular, dores musculares, fraqueza e irritabilidade.

50 anos de evolução

por Victor Machado

No ano em que o termo “nutricionista” completa 50 anos de sua oficialização, profissionais falam sobre desafios, futuro e evolução das diferentes áreas da Nutrição



Carregado de um significado que vai muito além do que o dicionário apresenta o termo “nutricionista” completa, em 2016, 50 anos de sua oficialização - que aconteceu durante a I Conferência sobre Adestramento de Nutricionistas – Dietistas de Saúde Pública, realizada na Venezuela em 1966. E para marcar a data histórica, o CRN-3 convidou profissionais das sete áreas para falar sobre a evolução da Nutrição, seus desafios e as perspectivas para o futuro.

A palavra “Nutrição” surgiu em meados do século XIX no trabalho de um fisiologista francês sobre inanição e propriedades nutritivas dos alimentos, que ganhou um

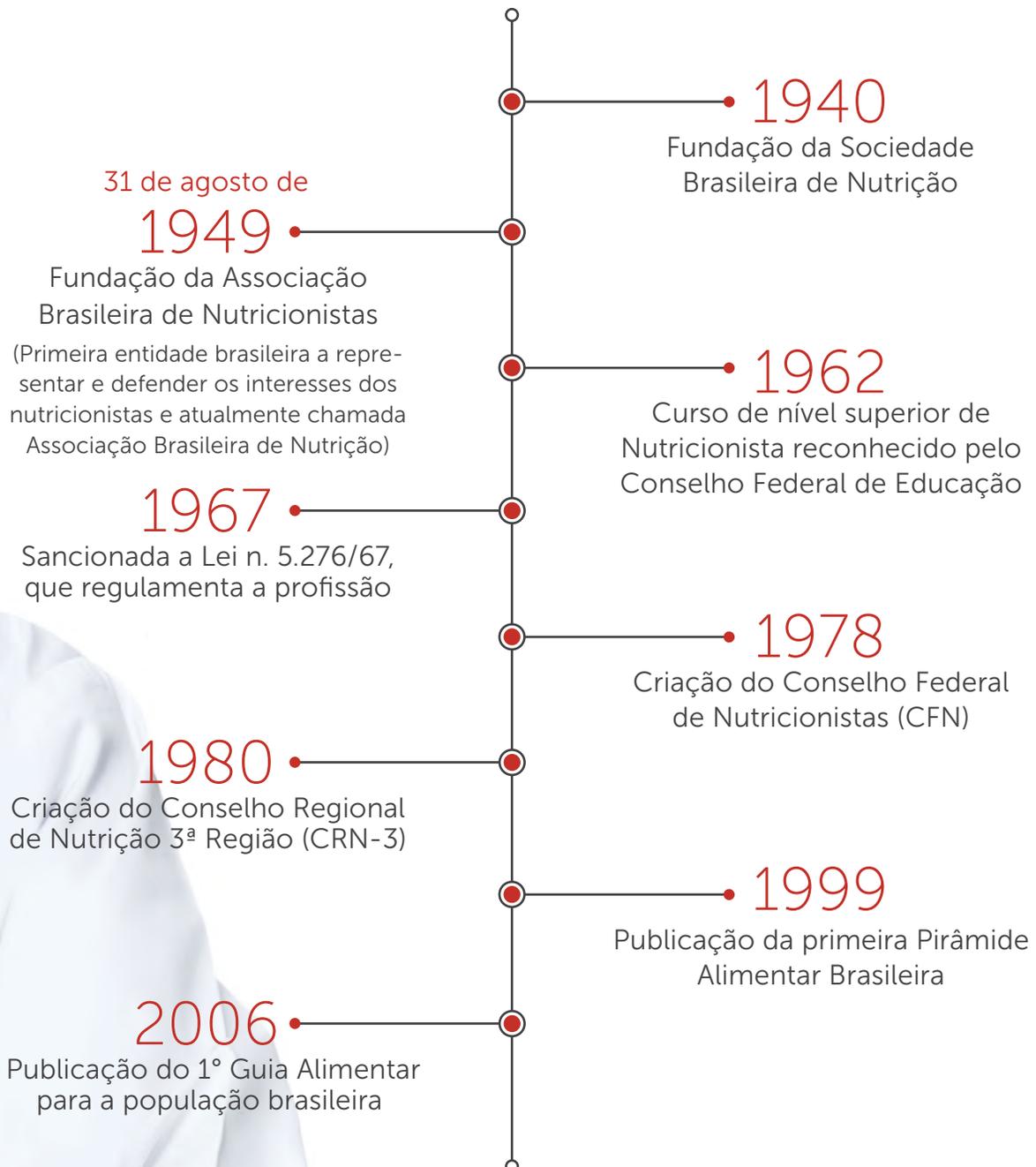
prêmio de fisiologia experimental. Antes era conhecida como a ciência dos alimentos. Alguns historiadores consideram que a história do nutricionista no Brasil está dividida em quatro períodos, sendo eles: Emergência (1939-1949); Consolidação (1950-1975); Evolução (1976-1984) e Reprodução Ampliada (1985-2000).

Desde a oficialização do termo “nutricionista” nos anos 1960, a área vem passando por mudanças e acompanhando a evolução do mundo e dos novos há-

bitos alimentares da contemporaneidade. Nesse período, houve extinção da Comissão Nacional de Alimentação (1972), a criação do Conselho Federal de Nutricionistas - CFN (1978), a criação do Conselho Regional de Nutrição 3ª Região CRN-3 (1980) e o redesenho da pirâmide

alimentar adaptada à população brasileira que transformou e reuniu os conhecimentos científicos sobre a ingestão alimentar em um instrumento para facilitar a seleção e o consumo de todos os grupos de alimentos, considerada um marco para a Nutrição no país.

Fatos que marcaram a história da Nutrição do Brasil



Para fazer uma avaliação desse período, jovens nutricionistas das áreas: Acadêmica, Alimentação Coletiva, Marketing, Nutrição Clínica, Nutrição Esportiva, Indústria de Alimentos e Saúde Coletiva.

Indústria de Alimentos



Graduada em Nutrição pela Universidade Católica Dom Bosco, Debora Regina Possi, atua na área da Indústria de Alimentos desde

2005, quando trabalhou como responsável técnica e de rotulagem nutricional de uma empresa de granolas e outros cereais. "Em 2012, depois de 6 anos de prestação de serviços em padaria, busquei algo que me identificasse. Soube de uma pequena empresa que estava à venda e surgiu a oportunidade de empreender", comenta.

Debora, então, se tornou proprietária de uma pequena indústria de chocolates artesanais, trufas, bombons em geral e presentes. A empresa conta com uma fábrica, uma loja e um ponto de distribuição em um shopping em Campo Grande. Ela revela os desafios do seu dia a dia na área. "Por se tratar de uma pequena empresa não temos departamentos, sou a responsável pelo planejamento e operação. Realizo planejamento das principais datas do ano, onde determino o quê produzir, a quantidade e quando, além das embalagens".

Outras atribuições da empreendedora são a formatação de contratos de fornecimento de doces, compra de matéria-prima e embalagem, contratação de funcionários, planejamento de produto

junto a equipe e renovação de alvarás. Debora tem planos de expansão de seu negócio e pretende redesenhar a marca no mercado, com intuito de franquear o conceito. Devido ao seu trabalho, ela foi recentemente convidada a participar da diretoria do Sindicato da Indústria de Alimentação do Mato Grosso do Sul, onde hoje é tesoureira.

Na indústria ela vê o profissional como um aliado na busca de alimentos mais saudáveis, soluções práticas com menos riscos à saúde dos consumidores e incentivo do consumo consciente de alimentos industrializados. "É preciso aprender sempre e a Nutrição é uma profissão do hoje e para o amanhã. A busca por uma vida longa e mais saudável vai exigir desse profissional muita capacitação, trabalho, amor, dedicação e pesquisa", completa Debora.



Nutrição Clínica

Teresa Cristina de Abranches Rosa é nutricionista do Curso de Nutrição da Universidade Federal do Mato Grosso do Sul (UFMS) e professora do curso de Nutrição na Faculdade Campo Grande. Ela atua também prestando assistência à pacientes graves e / ou crônicos na modalidade *home care* e é tutora no Programa de Residência Multidisciplinar em Saúde – Atenção ao Paciente Crítico da UFMS.

Formada em Minas Gerais, já se dedicava a projetos de extensão na Universidade Federal de Viçosa (UFV) estando sempre em contato com pacientes e seus familiares, tentando entender as-

pectos sociais, econômicos, familiares e comportamentais que de alguma forma influenciavam no processo de alimentação e Nutrição.

“Chegando ao Mato Grosso do Sul fui em busca de aperfeiçoamento profissional (especialização e mestrado) e tive o imenso prazer de conhecer o universo do paciente crítico, da terapia nutricional dentro da terapia intensiva, que por ser um campo relativamente novo, me abriu muitas portas. A partir daí surgiu a oportunidade do *home care*, que me permite levar o cuidado especializado para dentro da casa do paciente. Atualmente, dentro do curso de Nutrição da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul te-

nho a grata oportunidade de atuar num projeto de extensão, coordenado pela professora Karine de Cássia Freitas Gielow, que atende crianças com excesso de peso, obesidade, síndrome metabólica, esteatose hepática, dentre outros. Lá nós prestamos, gratuitamente, atendimento de qualidade, visando à reeducação alimentar dessas crianças, trazendo sempre a família para o centro do processo”, afirma.

Teresa lembra que a alimentação tem impacto direto na saúde e qualidade de vidas da população e acredita que a função do nutricionista é ter conhecimento e embasamento suficientes para levar informação de qualidade à população.

Se o profissional conseguir se posicionar e se estabelecer no mercado de trabalho, vejo o nutricionista clínico com um profissional do presente e do futuro. O aumento da longevidade e a busca crescente pela qualidade de vida estão diretamente relacionados à alimentação e à Nutrição. Entretanto, o bom profissional deverá se adequar às expectativas de seus pacientes/clientes, que estarão, a cada dia, mais exigentes. Para tanto será necessário uma postura ética, séria, pautada na busca constante pelo conhecimento e aquisição de novas habilidades, onde uma atuação baseada na interdisciplinaridade pode fazer a diferença.

Saúde Coletiva



Nutricionista na área de Responsabilidade Social do Hospital Samaritano há 14 anos, Denise Sekiya, atua desde os tempos de estágio com crianças e

adolescentes, tendo a oportunidade de trabalhar por 3 anos como nutricionista na Clínica Pediátrica na UTI e SEMI-UTI – Infantil e UTI e SEMI-UTI Neonatal.

Atualmente faz parte do atendimento nutricional ambulatorial de crianças e adolescentes entre 0 e 17 anos. Os atendi-

mentos são destinados a pacientes que apresentam alguma carência ou distúrbio nutricional, exames bioquímicos alterados como hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia, anemia ferropriva, diabetes e outras alterações, demais patologias encaminhadas por especialistas e pacientes saudáveis em puericultura.

Um software desenvolvido pela OMS e de domínio público é utilizado para a avaliação nutricional do paciente. E os resultados são comparados com os pontos de corte para cada índice determinado pelo Ministério da Saúde, que são baseados em recomendações adotadas internacional-

mente. Após o resultado e coleta de todos os dados, é estabelecido o caminho a se seguir e as metas para o paciente.

Com um atendimento individualizado, a equipe destaca pacientes com excesso de peso e / ou alterações dos exames bioquímicos para formação de trabalho em grupo, que conta com palestras, oficinas, e atividades lúdicas visando a alimentação e hábitos saudáveis. Em todas as atividades é aplicado um questionário de pré-teste e pós-teste para avaliar se o objetivo foi atingido. Segundo Hipócrates, a alimentação é responsável pela manutenção da saúde e prevenção de doenças. 'Que seu remédio seja seu alimento e que seu alimento seja seu remédio'. Essa frase já diz tudo! Denise destaca que a Nutrição na saúde coletiva vem se tornando cada vez mais importante para a promoção da saúde, graças ao aspecto preventivo da área.

Os grandes desafios da Nutrição na Saúde Coletiva para Denise são: reverter o perfil nutricional atual da população e as patologias associadas; conscientizar as pessoas sobre a importância da adoção de hábitos saudáveis; encontrar uma forma eficaz para a abordagem do problema e conscientizar os profissionais sobre a importância do trabalho interdisciplinar para o sucesso do tratamento.

Alimentação Coletiva



Roselaine Tavares é nutricionista na área de alimentação coletiva no Sesc, onde trabalha há 18 anos e teve a oportunidade de atuar com diferentes tipos de cozinha, funcionários

e perfis de público atendidos. "Trabalhei em cozinhas que atendiam 1.500 atendimentos dia até áreas de alimentação com 14 mil atendimentos dia", completa. Para se manter atualizada lê bastante sobre gastronomia, legislação sanitária e educação nutricional.

" Administro uma equipe de 90 funcionários e um atendimento que oscila entre 4500 e 11000 atendimentos por dia. Essa oscilação me faz estar sempre atenta aos processos de produção, boas práticas, controle de qualidade, equipe, equipamentos, o público, enfim é diariamente um desafio "

Segundo ela, as legislações que regulamentam as cozinhas estão aumentando e diferentes tipos de equipamentos surgiram para acelerar os processos de produção de alimentos, facilitando o preparo, melhorando a qualidade sensorial e diminuindo o esforço físico dos funcionários. Outro ponto positivo, para Roselaine, é a união dos profissionais de gastronomia e Nutrição melhorando as técnicas culinárias.

Para o futuro, Roselaine acredita que as cozinhas no Brasil precisam se adaptar mais ao tema sustentabilidade. "Nossas cozinhas no Brasil estão muito aquém das melhorias necessárias para que esse conceito seja aplicado. Isso me preocupa muito. Por isso, em minha opinião, te-

mos como profissionais de Nutrição que nos informar sobre o assunto e colaborar com o planeta”, conclui.

Área Acadêmica



Diogo Thimoteo da Cunha carrega o dom para ser professor e despertou o interesse pela área após ouvir de um de seus docentes.

“Você apresenta muito bem, fala como um professor”. De lá para cá, se tornou o docente mais jovem do curso de Nutrição da Unicamp, entrando com 28 anos, quando a idade média de entrada de professores da Unicamp é de 38 anos.

“Os professores envelhecem, mas os alunos sempre têm a mesma faixa de idade. É preciso sempre se reinventar e buscar novas tecnologias”

“Vejo que ser professor é uma questão de tempo que independe da idade. Digo tempo de uma forma ampla. No meu caso, dediquei meu tempo em aprimorar e me tornar professor. Fiz isso desde os 21 anos de idade. No fundo foram, somando faculdade, 10 anos seguidos me aprimorando. Por isso acabei entrando na área abaixo da média de idade”, afirma. Traçando uma linha de evolução da área acadêmica da Nutrição, Diogo destaca a melhoria da ciência e tecnologia que permitiu maior acesso à informação. “Além disso, hoje temos muito mais cursos, em universidades públicas e privadas”, comenta. O dia a dia do professor,

segundo ele, é muito peculiar.

Além de dar aula, faz parte de suas atribuições produzir ciência dentro da área através de pesquisas e orientação de alunos, mudar a realidade do seu entorno por meio de projetos comunitários de extensão e formar criticamente profissionais os alunos e profissionais.

Marketing



Garantir informações corretas sobre alimentos é o principal dever de quem trabalha com marketing na nutrição.

Essa é uma das missões diárias de Juliana Rosa, que atualmente trabalha na Queenberry. Inicialmente, na empresa, ela realizava atividades internas da linha 100% Wellness, que não contém conservantes, corantes e edulcorantes artificiais. “Realizo atividades internas no atendimento do SAC (na área de nutrição), endomarketing e confecção de materiais”, conta.

Neste mês de março, Juliana completa um ano trabalhando na área de marketing. Ela considera a atuação na Queenberry desafiadora, já que é a primeira nutricionista a trabalhar internamente na empresa. “Nascemos com DNA desbravador, impulsionador de novas e boas histórias de saúde e qualidade de vida. Minha atuação na Queenberry não é diferente. No escritório trabalho com a equipe de marketing, merchandising e comercial, o que favorece a integração das informações factíveis para o meu trabalho”, destaca.

Inicialmente, Juliana entrou na empresa para dar continuidade ao trabalho reali-

zado pela consultoria nutricional. Hoje, dá *feedback* de experiências comerciais, desenvolve atividades na visitação "Vip na fábrica" com públicos variados, participa de eventos, e atendimento ao SAC para dar suporte às Nutricionistas. "A partir de maio de 2015 inicie um projeto de visitação em consultórios de Nutricionistas, organizando todas as atividades para levar informações importantes para os profissionais visitados". Juliana completa dizendo que o desafio diário é que a Nutrição em Marketing é recente e com muitos degraus para serem alcançados.

Nutrição Esportiva

Em ano de Olimpíadas no Brasil, a Nutrição Esportiva. Heloisa Helena comenta que a preocupação com a qualidade de vida tem se tornado assunto de destaque



e que a prática regular de esportes e a alimentação adequada os principais caminhos para o bem estar. "A Nutrição vem auxiliando as pessoas a terem qualidade

de vida e devemos focar nisso, não apenas na estética", completa.

De acordo com Heloisa, a área está expandindo, com novas pesquisas publicadas, descobertas de novos nutrientes e as funções de cada um deles no metabolismo, produtos e um deles em várias apresentações (*shake*, barrinha, chocolate, bolo, mousse, panqueca) sendo desenvolvidos.

Pesquisadora no doutorado em biotecnologia na UFMS, Heloisa participa dessa evolução. Sua pesquisa aborda "isolar uma proteína (proteína nutricional) de se-

mente de uma leguminosa e dar uma função nela, dando enfoque biotecnológico, com função de antibiótico, antifúngico, contra o mosquito *Aedes Aegypti*, células cancerígenas e com insetos pragas", explica.



Outro ponto positivo na evolução da área são as técnicas de biologia molecular, que começam a revelar o funcionamento do organismo que influencia o treino, a recuperação ou o grau de performance. "Complexas interações na bioquímica das células são descobertas para melhorar a manutenção da massa magra, percentual de gordura adequado. O futuro da Nutrição vem através da nutrigenômica, que é o uso da informação genética para determinar os nutrientes específicos e o tipo de dieta que cada indivíduo necessita, auxiliando na melhora do rendimento, diminuições de lesões, na promoção da saúde e prevenção e no tratamento de doenças", explica.

Heloisa explica que participa de congressos na área, feiras de produtos, lê muitos livros e acompanha sites de referência para poder levar aos seus pacientes novidades e o que o mercado está oferecendo.

Alimentação que vale ouro

por Mônica Cury



“O nutricionista deve estudar o esporte em questão e conhecer o atleta, acompanhando, de perto, as rotinas de treinamento e as competições. Além desse trabalho de campo, também acredito que o profissional precisa apoiar suas condutas e recomendações nas evidências científicas”

Marcelo Aoki

O ano de 2016 certamente já entrou para a história do esporte no Brasil. É a primeira vez que nosso país vai sediar dois dos maiores eventos esportivos do mundo, as Olimpíadas e Paraolimpíadas. Nas piscinas, no mar, nos campos, nas quadras, e em tantos lugares, atletas depositarão todo o seu empenho representando uma nação inteira. Por trás deles, outros profissionais potencializam suas habilidades. O nutricionista é um deles e tem papel essencial na preparação ideal para competidores de alto rendimento.

Para o altíssimo nível que chegaram atletas das mais variadas modalidades em competições mundiais, incluindo Olimpíadas e Paraolimpíadas, o planejamento nutricional – realizado com o trabalho adequado de outras áreas - pode ser o detalhe que levará alguém a escrever seu nome na história dos Jogos. Por isso, o nutricionista Marcelo Saldanha Aoki, graduado em Nutrição pela Universidade Guarulhos (2010), mestrado, doutorado e pós-doutorado nas áreas de Biomedicina pelo Instituto de Ciências Biomédicas da Universidade

de São Paulo, acredita que “independente das peculiaridades de cada modalidade, o nutricionista deve estudar o esporte em questão e conhecer o atleta, acompanhando, de perto, as rotinas de treinamento e as competições. Além desse trabalho de campo, também acredito que o profissional precisa apoiar suas condutas e recomendações nas evidências científicas”. A Nutrição não transforma o sedentário em atleta, mas pode definir quem será o primeiro ou o segundo colocado.

A frase é de Ronald J. Maughan, fisiologista, membro da Sociedade de Nutrição do Reino Unido e presidente do grupo Sports Nutrition estabelecido pela Comissão Médica do COI em 2002. Em parceria com Louise M. Burke, Ronald escreveu um livro que fala sobre treinamento e os desafios da nutrição voltada para as competições, intitulado na língua portuguesa de “Nutrição Esportiva”. Segundo ele, se alimentar da forma adequada não faz de ninguém um esportista de alto nível, mas essa instrução pode resultar em um aumento significativo de medalhas para um atleta de alto nível num evento como as Olimpíadas.



Marcelo Aoki concorda totalmente com a afirmação. “O planejamento nutricional adequado garante o aporte de nutrientes para suprir as demandas

associadas às sessões de treinamento e competições, auxilia o estabelecimento do padrão de composição corporal adequado, acelera a recuperação e contribui para manutenção da condição de saúde dos atletas. O nutricionista é uma peça importante do complexo processo de preparação do atleta”, garante.

Com ampla experiência na área suplementação nutricional, metabolismo, sistema endócrino e plasticidade muscular, Marcelo é membro da equipe multidisciplinar parte da preparação para as Olimpíadas do Rio dos atletas César Cielo (Natação), Lucas Loh (Voleibol), Daniel Xavier (Tiro com arco) e Marcus D’Almeida (Tiro com arco), e lembra que “em Londres, 2012, um grande duelo foi protagonizado pelos principais velocistas brasileiros na natação: Bruno Fratus e César Cielo. A diferença entre eles na prova dos 50m foi de 2 centésimos (Cielo 21s 59 e Fratus 21s 61). Tais dados ilustram o conceito de que a busca pela vitória nos Jogos Olímpicos passa pela observação criteriosa dos mínimos detalhes, que podem ser cruciais para diferenciar os vencedores dos outros competidores. Diante desse cenário, todos os detalhes da preparação dos atletas são fundamentais e, sem dúvida, o planejamento nutricional é um fator decisivo para o aumento do desempenho atlético.”

Metodologia de Trabalho

E qual a receita para tirar do atleta o desempenho máximo? Como decidir quais alimentos e substâncias são melhores para serem ingeridos, e em que momento? Nada disso pode ser respondido sem uma extensa lista de exames, informações sobre tempo e intensidade de treinos e o objetivo real de cada modalidade.



A nutricionista da seleção brasileira de basquete, Gislaine Luzia Bueno, explica como se inicia o trabalho dela com os jogadores, para que os resultados sejam positivos: “o atleta é submetido

a diversas avaliações e testes como exames bioquímicos, de resistência, antropométricos, entre outros, antes de iniciar seus treinamentos, que geralmente ocorrem dois meses antes das competições oficiais. Por meio destas avaliações cada profissional discute com a equipe os resultados obtidos nas para realizar as adequações e ajustes necessários. O preparador físico, junto com o fisiologista, fornece ao nutricionista a carga de treinos, tipo e tempo de exercícios que os atletas serão submetidos em cada semana de treinamento, e o nutricionista faz a adequação dos alimentos e da suplementação nutricional buscando evitar a fadiga e prevenir lesões”.

No caso da Gislaine, que trabalha para a seleção brasileira de basquete - e não apenas com determinado jogador - a fase de preparação nutricional começa com os treinamentos da equipe e, no período em que a competição acontece, orienta as melhores escolhas dos alimentos ofertados e mantém a suplementação determinada na fase de preparação seguindo a orientação do Comitê Olímpico Brasileiro (COB).

Já Marcelo, contratado diretamente pelos atletas, faz parte de suas equipes particulares e realiza uma orientação que dura o ano inteiro. Os casos são diferentes, mas ele ressalta também a importância de se trabalhar com uma equipe de médicos, fisioterapeutas, psicólogos, fisiologistas, biomecânicos, preparadores físicos e técnicos para obter um bom resultado, principalmente por guiar atletas de modalidades tão distintas. “Cada uma dessas modalidades esportivas apresenta características muito específicas, que exercem influência direta sobre o planejamento

nutricional. Não há uma “receita pronta” ou um “cardápio mágico” para cada modalidade ou atleta”, explica Marcelo, para depois exemplificar: “quando iniciei o acompanhamento do Marcus D’Almeida (Vice-campeão Mundial de Tiro com arco 2014), esse atleta tinha completado 15 anos de idade, no entanto, era submetido a rotina de treinamentos e competições similar a dos mais experientes, na faixa dos 30 anos de idade. Apesar das sessões de treinamento e competições serem muito parecidas, o planejamento nutricional respeitava a individualidade de cada um deles.”

A importância de tratar cada esportista como um organismo diferente e que vai enfrentar, nas competições, desafios distintos, é o que faz a nutrição surtir o efeito. Não há como Gislaine nos dizer qual dieta orienta aos seus atletas do basquete, por exemplo, pois dentro de uma mesma equipe existem os alas, pivôs e armadores, reservas e titulares, e cada um deles necessita de uma reserva energética e nutrientes diferentes para o jogo.

Uns precisam de força, outros de agilidade e muitos de resistência. Para ilustrar bem a peculiaridade que podemos encontrar na necessidade de cada modalidade, Marcelo Aoki apresenta números diferentes: “considerando os atletas sob a minha



supervisão, a necessidade energética pode variar entre 4000 a 5000 calorias por dia, dependendo da rotina de treinamento/competição. Além da elevada necessidade energética, alguns suplementos nutricionais (como por exemplo, maltodextrina, creatina e whey protein) podem ser utilizados, mediante as demandas específicas de cada modalidade e atleta.”

Atletas Paraolímpicos



Toda essa teoria com esportistas das Olimpíadas também se aplica na preparação nos jogos Paraolímpicos. Alan Nagaoka, nutricionista de

atletas da natação paraolímpica brasileira, diz que o trabalho dele com esses competidores “abrange a adequação de hábitos alimentares, realização de avaliações antropométricas periódicas, estabelecimento de metas de composição corporal (de acordo com a fase de treino) e elaboração de cardápio individualizado”. Algo bem parecido com o que já foi dito antes. E reforça que, também nas paraolimpíadas, os resultados chegam através da união de vários profissionais. “Além disso, a cada 2 meses (ou em cada mudança de bloco de treino), realizamos encontros para que todos os profissionais comentem sobre a evolução dos atletas. Nós opinamos sobre cada quesito e estabelecemos novas metas - corrigindo e/ou aprimorando



de acordo com o novo bloco de treino. Desta forma, tornamos o trabalho bastante dinâmico”, finaliza.

O Brasil se tornou referência nas paraolimpíadas como o país mais vitorioso. A natação é uma das modalidades que mais nos trazem medalhas.

Chegar ao pódio

O planejamento do treinamento esportivo exige que os estímulos sejam progressivos e variados. “Superficialmente, existem momentos de maior volume (quantidade) e menor intensidade (qualidade), bem como, fases de menor volume com maior intensidade. Essas mudanças repercutem diretamente sobre o gasto energético, a necessidade energética e a especificidade de macro e micronutrientes. Por exemplo, em algumas fases de maior volume, na quais duas ou três sessões de treinamento são realizadas por dia, a quantidade, a qualidade e o “*timing*” para as refeições é crucial para garantir a energia necessária e potencializar a recuperação entre as sessões. Por outro lado, no período final de preparação do atleta, é frequente a redução do volume de treinamento com a manutenção da intensidade em nível elevado; nessa fase o gasto energético e, conseqüentemente, a necessidade energética podem apresentar redução. Ainda nessa fase final de preparação, em algumas modalidades, pode haver a preocupação com a redução do peso corporal, por exemplo, o que exige um acompanhamento específico para promover perda de peso, sem comprometer a qualidade das sessões de treinamento”, esclarece detalhadamente Marcelo.

“Melhorar o desempenho através da nutrição equilibrada, prevenir ou retardar o início da fadiga, utilizando os alimentos de maneira correta e equilibrada em todos os nutrientes para aumentar a capacidade de resposta aos exercícios que são submetidos”, é o objetivo de todo nutricionista, como explica Gislaíne Bueno. E isso sendo feito com qualidade por profissionais preparados, pode garantir medalhas.



Empreender pode ser a solução

por Mônica Cury



“ Não sou uma nutricionista convencional, não trilhei um caminho comum na minha profissão ” – Gabriela Kapim

Quando a economia de um país não vai bem, os cidadãos sentem na pele. Mercado de trabalho escasso, demissões, e falta de perspectiva rondam o dia a dia dos brasileiros desde o ano passado. Segundo o IBGE, o índice de desemprego na região sudeste totalizou 9% no terceiro trimestre de 2015, com o estado de São Paulo chegando a 9,6%. Desde 2012 os paulistas não atingiam números tão preocupantes. As empresas silenciosamente dão o recado, não é hora de contratar.

No ramo da Nutrição não é diferente. Com a crise rondando todos os setores, é preciso criar caminhos para seguir em

frente. Pesquisar, ler, se informar e, assim, ter novas ideias. Inovar e empreender podem tirar muitos profissionais da inércia e criar saídas para a crise.

São várias as possibilidades de atuação do profissional que decidiu cuidar da alimentação das pessoas. Clínica, alimentação coletiva, esportiva, pesquisa, e marketing. Em todas essas áreas pode-se ser empregado, autônomo, ou mesmo dono do próprio negócio. Por isso, vamos falar um pouco sobre o assunto e dar algumas dicas a quem tem em mente uma ideia inovadora, ou mesmo pretende se tornar empreendedor.



A nutricionista Juliana Berbert, especialista em pequenos negócios e empreendedorismo, explica que “a definição de empreendedorismo

é muito ampla, mas, resumidamente, envolve: iniciativa, criatividade, ação e dedicação a algo, visando satisfação pessoal, profissional e financeira”. Portanto, para ir bem – não só nessa, mas em qualquer profissão – é necessário ter conhecimento técnico, força de vontade e seriedade para entregar ao cliente um produto ou serviço de qualidade. Aquela história de fazer o que gostamos funciona, porque nosso empenho normalmente se multiplica. Uma boa dica que Juliana Berbert menciona é responder a seis questões primordiais:

O que? – O que será feito, o que será oferecido, qual a proposta de valor?

Como? – Como será feito? Quais as atividades principais, quais os principais recursos utilizados?

Para quem? – Quem serão os clientes?

Quanto? – Quanto é ganho e quanto é gasto? Qual é a estrutura de custos e suas fontes de renda?

Por quê? – Qual é a motivação?

Onde? – Onde irá atuar?

Mas apenas isso não basta. Juliana citou outras características – iniciativa, criatividade e ação -, e sem elas seria difícil chegar a algum lugar. Ter a ideia talvez seja o primeiro passo. E ela precisa ser diferente, caso contrário você ainda terá o desafio de provar que é melhor do que todos os concorrentes. “Existem empreendedores que agem impulsionados por uma oportunidade. São aqueles que identificam necessidades não atendidas ou possibilidades de inovação em coisas já

conhecidas, e atuam para atender estas demandas. Existem também empreendedores que agem por necessidade, onde, impulsionados por uma demissão ou reestruturação em suas vidas, agem buscando alternativas para atingir um retorno, principalmente financeiro”, explica a especialista.



A nutricionista Gabriela Mattos Gonçalves, mais conhecida como Gabriela Kapim, se encaixa no primeiro modelo, ou seja, identificou uma necessidade dos que estavam ao seu redor.

Após um tempo dando aula de capoeira para crianças, enxergou na alimentação infantil um caminho para fazer algo diferente e inovador. “Depois que acabei a Faculdade, decidi trabalhar com crianças. Como Nutricionista, trabalhei em algumas escolas, dei aulas de culinária, planejei, organizei e produzi muitas colônias de férias. Desenvolvi um buffet infantil e aos poucos fui ficando cada vez mais à vontade no universo infantil”, contou Gabriela.

A história profissional dela, que gosta de ser chamada hoje em dia por “Kapim”, não parou ali: “para cuidar bem dos pequenos, fui percebendo que era preciso também cuidar dos adultos que estão em volta. Comecei, então, a estender meu trabalho mudando hábitos alimentares, mexendo na cozinha, orientando nas compras de mantimentos, organizando despensas, orientando e ensinando as cozinheiras, babás, pais e, muitas vezes, até os avós.” Como consequência desse trabalho, surgiu a oportunidade de apresentar um programa no Canal GNT que ela dá dicas e auxilia sobre a alimentação infantil. A aceitação do público foi tanta que a nutricionista já grava sua sétima temporada. Definitivamente o case é de sucesso. O caminho seguido por Gabriela segue à risca tudo que a especialista em empreendedo-

rismo, Juliana Berbert, já mencionou. Juliana ainda acrescenta que, independente da causa – se foi por necessidade ou oportunidade –, “empreender é algo que precisa estar apoiado em metas, planejamento e busca de informações, além de o profissional se imbuir de persistência e comprometimento”.

O plano de negócio é uma ferramenta que te dá segurança. Pesquise e estude tudo que puder sobre o assunto. Defina objetivos claros, metas atingíveis. E empreender implica em questões burocráticas e contábeis, áreas que um nutricionista não possui todo o conhecimento necessário. A recomendação da Juliana Berbert passa, inclusive, por procurar orientação especializada nesses assuntos. “Deve-se sempre buscar auxílio de profissionais para orientação quanto à formalização, questões fiscais, trabalhistas, etc.”, acrescenta.



Essa também é a opinião da nutricionista Silvia Ramos, Diretora do Grupo INSIRA Educacional - IMeN Educação. Silvia ministra aulas no Grupo e explica que, “além de aliar criatividade inovação, é fundamental especializar-se. Conhecer o seu mercado e quais diferenciais você pode oferecer, independente do segmento consultório, consultorias ou indústria. Cursos de curta ou longa duração auxiliam na abertura do olhar empreendedor. Os cursos oferecem *networking*. Conhecer e interagir com outros empreendedores faz toda a diferença no aumento de repertório. Profissionais de saúde, incluindo nutricionistas, normalmente têm visão extremamente técnica e pouco voltada à área de negócios. A ampliação é fundamental”.

Para isso, algumas instituições preparadas podem dar o embasamento necessário, como o SEBRAE, Endeavor e FazInova. Você

tem acesso, através deles, a cursos gratuitos e ajudas importantes. Chamado de “Laboratório de Sonhos”, o FazInova, por exemplo, oferece cursos presenciais e online de 8 horas/aula que podem auxiliar no início do seu novo negócio.

Silvia pontua dois campos que nem sempre são de conhecimento de nutricionistas, porém serão bastante usados para quem deseja empreender. “Áreas como finanças e marketing terão que entrar no seu hábito de pesquisa e leitura. Aqui a dica é: se estruture, planeje, se informe antes de empreender”, comenta a nutricionista e professora.

Depois de adquirir todo o conhecimento, coloque seu plano em prática. Nas palavras da especialista Juliana, “saia do campo das ideias. Entregue sempre um resultado melhor do que o esperado. Seja referência. Cultive sua ética e sua honestidade. Construa seu *networking*, faça contatos, participe de associações, encontros e eventos. Invista em sua formação complementar. Tenha uma comunicação eficiente, seja encontrado e esteja disponível. Se prepare para o sucesso”.

Não foi de um dia para o outro que Gabriela Kapim se tornou referência no ramo da alimentação infantil e chegou à televisão. Diretamente pelo programa, ela afirma ter ajudado mais de 50 famílias. Indiretamente não há como mensurar esse número, porém, a nutricionista recebe muitas mensagens e histórias. São pais e parentes contando que suas dicas, orientações e dinâmicas mostradas na TV modificaram a alimentação de seus filhos. “Não sou uma nutricionista convencional, não trilhei um caminho comum na minha profissão, mas uma coisa é certa, sou muito feliz com a minha escolha e amo muito ser nutricionista”, finaliza Kapim.

Quem faz o CRN-3



Cezar Henrique de Azevedo

Comissão de Formação Profissional.



Bárbara Rita Cardoso

Comissões de Formação Profissional e Ética.

Missão

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



Cynthia Maria Azevedo Antonaccio

Comissão de Comunicação.



Aline Ladeira de Carvalho Lopes

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



Denise Toffoli 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).



Amanda Martins Poldi da Silva

Comissões de Tomada de Contas, Formação Profissional e Comunicação.



Denise de Augustinis Noronha Hernandez

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



Diogo Thimoteo da Cunha

Comissões de Fiscalização, Comunicação e Eventos.



Marcia Bonetti Agostinho Sumares

Comissões de Fiscalização e Eventos.



Dolly Meth Simas

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



Maria Cristina B. Pessoa

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 B. Ribas

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



Silvia Maria Franciscato Cozzolino

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



Marcelo Macedo Rogero

Coordenador da Comissão de Licitação.



Sonia Tucunduva Philippi

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



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

