

ESPECIAL

Revista

CRN4

Conselho Regional de Nutricionistas | 4ª Região | RJ - ES

Ano V •
Agosto • 2011



Confira a programação de eventos

Diretoria:

Presidente: Kátia Cardoso dos Santos (Alimentação Coletiva)

Vice-presidente: Madalena M. R. Marques (Saúde Coletiva/ Nutrição Clínica)

Diretora Secretária: Cristina Velloso Melo (Alimentação Coletiva)

Diretora Tesoureira: Marlete Pereira da Silva (Nutrição Clínica)

Conselheiros efetivos: Lúcia França Santos (RJ), Márcia Carvalho Lessa (RJ), Marisa Lopes Gervásio de Oliveira (ES), Myrian Coelho Cunha da Cruz (RJ), Nelma Fernanda Fonseca Salvaya (RJ)

Conselheiros suplentes: Cláudia Regina de Azevedo Fernandes (RJ), Cristina Fajardo Diestel (RJ), Juliana Pizzol (ES), Luzia Giannini Cruz (RJ), Marcos André Silva de Figueiredo (RJ), Nara Limeira Horst (RJ), Patrícia Valéria Costa (RJ), Stella Maria Pereira de Gregório (RJ), Vanessa Vasconcelos Fonseca (RJ)

Comissão de Formação Profissional: Stella Gregório (coordenadora), Myrian Cruz, Patrícia Costa, Cristina Diestel. **Colaboradores:** Maria Arlette Saddy (coord. técnica), Celina Szuchmacher Oliveira (fiscal nutricionista)

Comissão de Tomada de Contas: Nelma Salvaya (coordenadora), Márcia Lessa, Myrian Cruz

Comissão de Ética: Cristina Velloso de Melo (coordenadora), Nelma Salvaya, Lúcia França, Nara Horst, Patrícia Valéria Costa

Comissão de Fiscalização: Marlete Pereira da Silva (coordenadora), Marisa Gervásio Oliveira, Kátia Cardoso dos Santos, Nara Horst, Luzia Giannini Cruz, Myrian Cruz. **Colaboradores:** Maria Arlette Saddy (coord. técnica), Samara Crancio (coord. de fiscalização)

Comissão de Comunicação: Madalena Marques (coordenadora), Vanessa Fonseca, Kátia Cardoso, Lúcia França, Juliana Organo, Marcos Figueiredo. **Colaboradores:** Maria Arlette Saddy (coord. técnica), Vânia Gomes (assessora de imprensa), Carlos D (design gráfico) e Cecília Contente (assessora de comunicação)

Comissão de Licitação: Márcia Lessa (coordenadora), Madalena Marques, Cláudia Maria André (auxiliar administrativo), Vânia de Jesus Ferreira Thomé (auxiliar administrativo). **Colaborador:** João Guilherme Calixto (coord. administrativo)

Comissão Patrimônio: Lúcia França (coordenadora), Luzia Giannini Cruz, Marcos Figueiredo. **Colaboradores:** João Guilherme Calixto (coord. administrativo) e Rose Cleide Cerqueira (assessora contábil)

Câmara Técnica de Nutrição Clínica e Esportes: Nara Horst (coordenadora), Cristina Diestel, Nelma Salvaya, Cláudia Regina de Azevedo Fernandes. **Colaboradores:** Edna Garambone (fiscal nutricionista)

Câmara Técnica de Alimentação Coletiva: Luzia Giannini Cruz (coordenadora), Kátia Cardoso, Cristina Velloso, Vanessa Fonseca, Lúcia França, Marisa Gervásio Oliveira. **Colaboradores:** Cristina Helena do Couto (fiscal nutricionista)

Câmara Técnica de Política Pública: Myrian Cruz (coordenadora), Madalena Marques, Patrícia Costa, Cláudia Regina Fernandes, Marcos Figueiredo, Marisa Gervásio Oliveira, Juliana Pizzol, Stella Gregório, Vanessa Fonseca. **Colaboradores:** Celina Szuchmacher Oliveira (fiscal nutricionista)

Jornalista responsável: Cecília Contente MTB 17.202/RJ

Assessora de Imprensa: Vânia Gomes MTB 18.880/RJ

Design Gráfico e Ilustrações: Carlos D

Impressão: Gráfica Cruzado | **Tiragem:** 12.000 exemplares

Conselho Regional de Nutricionistas 4ª Região

Rio de Janeiro: Av. Rio Branco, 173 - 5º andar - Centro - Rio de Janeiro/RJ - Cep: 20040-007 - Tel: (21) 2517-8178 - Fax: (21) 2517-8115 - Atendimento: 09h às 16h de segunda a sexta

Espírito Santo: R. Misael Pedreira da Silva, 98/101 - Praia do Suá - Vitória/ES - Cep: 29056-940 - Tel: (27) 3315-5311 - Atendimento: 9h às 12h e das 13h às 17h de segunda a sexta

Nota de desagravo

O Conselho Regional de Nutricionistas (CRN-4), a Associação de Nutrição do Estado do Rio de Janeiro e o Sindicato dos Nutricionistas (RJ) vêm a público esclarecer à população sobre as recentes matérias veiculadas na mídia envolvendo nutricionistas durante as fiscalizações denominadas “Operação UTI” promovidas pela Delegacia do Consumidor – DECON.

Reconhecemos a importância de todas as ações legais realizadas pelas autoridades. Cabe às entidades da categoria destacar, no entanto, que as práticas dos profissionais de Nutrição são decorrentes do exercício de uma ciência e, como tal, estão habilitados a reconhecer se os alimentos estão próprios ao consumo, ou não. Para isso, devem seguir a legislação sanitária e profissional. Os Nutricionistas são formados para zelar pela qualidade dos alimentos em todas as suas etapas, desde o planejamento, pré-preparo (descongelamento e adição de temperos) até o consumo. Temos o dever de alertar que as fases do pré-preparo dos alimentos exigem a manipulação dos mesmos, sem que isso represente risco para a saúde.

Por atuarmos com o compromisso da promoção da saúde, acreditamos que todo e qualquer trabalho de fiscalização deve ser feito com acompanhamento de autoridades que dominem a técnica, a fim de que não haja possibilidade de desconhecimento das normas técnicas e operacionais que orientam a atividade privativa dos Nutricionistas. Dessa forma, também evitaria o desperdício dos alimentos em condição de consumo, além de não expor o profissional que está, justamente, atento à qualidade do que será consumido pela população.

O CRN-4, por meio da sua Comissão de Fiscalização, orienta o aprimoramento profissional constante e a Anerj oferece o aperfeiçoamento e especialização, ficando para o empregador a tarefa de incentivar esta atualização e garantir as condições de trabalho necessárias à sua atuação. Ao Nutricionista cabe estar atento aos detalhes na supervisão da operação dos serviços, principalmente na armazenagem dos alimentos.

Enfatizamos que as entidades representativas da categoria já estão tomando providências para evitar futuros constrangimentos desnecessários ao profissional que atua com responsabilidade e, ao mesmo tempo, apoiando o trabalho dos órgãos de fiscalização, dentro de sua legalidade.

*Conselho Regional de Nutricionistas – 4ª Região (RJ e ES)
Associação de Nutrição do Estado do Rio de Janeiro (Anerj)
Sindicato dos Nutricionistas do Rio de Janeiro (Sinerj)*

Nota de Redação – Este texto foi produzido com a finalidade de fazer um esclarecimento à população e também dar ampla divulgação à posição das entidades representativas da categoria sobre as ações promovidas pela DECON.

Uma trajetória profissional de avanços e conquistas

Caros Nutricionistas,

Nós, da gestão “Articulação e Atitude”, decidimos lançar uma edição diferenciada da Revista CRN-4 com o objetivo de criar um instrumento de comunicação especial para comemorar, de uma forma mais acolhedora, junto aos Nutricionistas do Rio de Janeiro e Espírito Santo o nosso dia – 31 de agosto.

Nunca é demais lembrar o porquê escolhemos este dia para marcar esta data profissional. A proposta foi fazer uma homenagem a nossa primeira entidade representativa, a Associação Brasileira de Nutrição (ABN), que foi fundada no Estado do Rio de Janeiro em 31 de agosto de 1949 por meio do trabalho árduo das pioneiras. Entre estas queridas companheiras podemos citar Emilia Ferreiro, Lizellote Ornellas e Neuza Therezinha entre tantas outras que acreditaram na possibilidade de organizar a categoria. De lá para cá assistimos a evolução e as conquistas da trajetória do Nutricionista, inclusive com a regulamentação da profissão.

Em 1980 o CRN-4, com abrangência nos Estados do Rio de Janeiro, Minas Gerais e Espírito Santo, foi criado não apenas para fiscalizar, mas orientar e normatizar o exercício profissional e as empresas ligadas ao ramo da alimentação. A sua primeira gestão teve Rosita Naidim como presidente, Enilda Gouveia, Sybele Dias e Agnes Pinheiro. A autarquia hoje realiza suas ações dentro de uma perspectiva de fiscalização voltada para a orientação profissional. Em função do grande aumento de profissionais, Minas Gerais passou a ter um regional próprio. Segundo dados do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN), atualmente são cerca de 75 mil profissionais em todo país.

Em 1986, assistimos a criação do Sindicato

dos Nutricionistas do Estado do Rio de Janeiro (Sinerj), para atuar como representante legal na defesa dos interesses dos Nutricionistas em suas questões trabalhistas.

Este resgate histórico busca mostrar aos Nutricionistas a importância e as funções das entidades representativas da categoria, que

precisam se manter unidas e fortalecidas, com a proposta de ampliar espaços profissionais e desenvolver parte das expectativas que identificamos nas atividades de fiscalização, nas câmaras técnicas do Conselho, nas ações itinerantes, nos trabalhos em conjunto com as Instituições de Ensino Superior (IES), e em parceria com o poder público e com os profissionais colaboradores das diversas áreas de atuação da Nutrição

Assistimos na última década uma evolução do trabalho do Nutricionista. Hoje podemos afirmar que os profissionais estão sendo valorizados nas ações das políticas públicas que envolvem a alimentação e nutrição, nas áreas da saúde, educação e assistência social. As nossas atribuições privativas estão sendo reconhecidas e respeitadas dentro das equipes multiprofissionais de que fazemos parte. Estamos, cada vez mais, sendo requisitados para participar da evolução da alimentação individual e coletiva na perspectiva da promoção da saúde.

Somos os profissionais responsáveis e comprometidos com a garantia da efetivação do Direito Humano à Alimentação Adequada. Podemos comemorar!



Feliz Dia dos Nutricionistas!

O papel do nutricionista para tornar

Em entrevista a esta edição especial da Revista CRN-4, a nutricionista Vanessa Schottz, mestre em saúde pública e técnica do Programa Nacional Agroecologia e Direito a Segurança Alimentar da FASE faz uma reflexão sobre os modelos de produção dos alimentos no Brasil e sugere a mobilização da sociedade através do engajamento em campanhas que visam a garantia da sustentabilidade. A nutricionista, que também é secretária executiva do Fórum Brasileiro de Segurança Alimentar e Nutricional e membro do Grupo de Trabalho Soberania e Segurança Alimentar da Articulação Nacional de Agroecologia, aponta o papel do nutricionista neste processo de contribuição para um mundo mais sustentável.

De acordo com Vanessa, no Brasil há dois modelos de produção: agroalimentar e agroecologia. O primeiro está relacionado ao agronegócio, controlado por grandes corporações. Esse modelo propõe um monocultivo que visa apenas a produção de uma mercadoria para vender no mercado, o que repercute na sustentabilidade em vários âmbitos. Ela afirma que os alimentos consumidos, em sua ampla maioria, ainda são provenientes do sistema agroalimentar. Informa que o modelo do agronegócio no Brasil é hegemônico e se desenvolve a partir da lógica da grande concentração da terra nas mãos de poucas pessoas e na pequena diversidade de alimentos produzidos em grande escala.

“A alimentação deve ser vista dentro do seu contexto político e social”

Vanessa Schottz



Vanessa participa do trabalho de campo organizado pela FASE em Poconé - MT.

Como é baseada no monocultivo, utiliza mais insumos, fertilizantes, agrotóxicos e transgênicos, além de exigir maior mecanização. Vale destacar que essas máquinas utilizam combustíveis.

A nutricionista destaca que os transgênicos são uma realidade no país e o profissional deve se apropriar dessa temática, já que esses produtos geram impactos na saúde e no meio ambiente. O agronegócio possibilitou que o Brasil se transformasse em um grande produtor de soja e de eucalipto, por exemplo. Mas ela adverte que este é um modelo de produção que gera pobreza e reduz a diversidade de alimentos. Segundo Vanessa, dados da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO) apontam que das sete mil espécies de alimentos que seriam comestíveis, apenas 50% são direcionadas para o consumo. Ela

afirma que a base da alimentação ficou concentrada no trigo, no arroz, no milho e na soja. Esse quadro mostra um modelo insustentável de produção e também de insegurança alimentar, no que tange a sua distribuição e abastecimento.

A assessora da Fase alerta que essas grandes empresas que controlam o agronegócio se articulam em todas as etapas do sistema alimentar fazendo o controle da produção ao consumo. Um exemplo disso é a fusão das grandes indústrias e redes de supermercado que mostra uma tendência internacional da conglomeração dos grupos, que impacta a soberania alimentar e gera maior dependência do mercado, rebatendo diretamente nos preços.

A sustentabilidade é um princípio fundamental que precisa andar junto com a Nutrição, que

o planeta sustentável

tem como objeto promover o Direto Humano à Alimentação Adequada e Saudável (DHAA). Por isso, Vanessa enfatiza que é fundamental resgatar o conceito defendido pelo Consea do que é considerada uma alimentação saudável e adequada, pois coloca o desafio para os nutricionistas de pensar a qualidade dos alimentos.

O processo de crescimento da industrialização e o conseqüente aumento da escala da produção de alimentos, com os circuitos mais longos de cadeia alimentar (o alimento fica mais tempo dentro dos transportes) e o maior tempo nas prateleiras dos mercados provoca uma visão da qualidade focada nos aspectos sanitários e nas grandes estruturas. Na opinião de Vanessa, o nutricionista precisa ampliar esta ótica dentro do princípio da sustentabilidade. Ela informa, por exemplo, que no Brasil não há um monitoramento sobre a contaminação da água potável, considerada um alimento. Estudos apontam a possibilidade da água ter 22 tipos de agrotóxicos.

O campo da Nutrição deve se comprometer mais com a produção sustentável, ressalta Vanessa. Sugere aos nutricionistas que conheçam as propostas da agroecologia e exijam políticas públicas capazes de promover uma transição do modelo existente hoje para o modelo de produção sustentável baseado na agroecologia e na economia solidária, o que já está previsto nas diretrizes da política de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN).

A nutricionista explica que atualmente os agroecologistas

enfrentam muitos desafios que vão desde a dificuldade do acesso a terra, a falta de financiamento e assistência técnica voltada para uma visão holística do homem com a natureza. A agroecologia se pauta na diversificação da produção e na dependência mínima de insumos e do não uso de agrotóxicos, numa ótica de soberania e segurança alimentar, tendo em vista que o preço precisa ser justo tanto para os produtores quanto para os consumidores. A agroecologia é um movimento político que, além de trabalhar com produtos orgânicos, lida com o “agroecossistema” de forma harmoniosa.

Engajamento do Nutricionista nos processos políticos

Quem vive nas grandes cidades pode aderir a redes e grupos de consumo sustentável, mas com a consciência que haverá uma relação direta com o produtor e um trabalho voluntário para viabilizar essa rede e reduzir a distância entre a produção e o consumo. Vanessa acredita ser essencial conhecer o trabalho destas redes. Alerta que os alimentos estão sendo tratados apenas como mercadorias para gerar lucro. É preciso valorizar os agricultores familiares que trabalham dentro de um princípio sustentável.

Para Vanessa, a alimentação escolar é um espaço privilegiado de atuação do nutricionista em função da Lei 11.947 (2009). “Hoje os profissionais estão desafiados a elaborar cardápios, que não estão pautados apenas nos valores nutricionais e sim no critério da

sazonalidade, da sustentabilidade e da regionalidade”, afirma.

De acordo com Vanessa, a Nutrição tem o papel de fazer novamente a conexão da produção e o consumo dos alimentos, que hoje parecem ser duas coisas separadas, portanto, interessa ao sistema agroalimentar. Mas para os nutricionistas que defendem a sustentabilidade como princípio na construção do DHAA é fundamental fazer esta ponte. Os nutricionistas que atuam na alimentação coletiva podem contribuir neste processo ao pensar as compras e elaborar o cardápio, que devem ser orientados pelo princípio da sustentabilidade. Quem atua nos consultórios pode alertar as pessoas que para ter uma alimentação saudável é preciso valorizar os hábitos alimentares locais, com alimentos regionais livres de agrotóxicos. “A alimentação deve ser vista dentro do seu contexto político e social”, ressalta.

Vanessa destaca a importância do engajamento do nutricionista nos processos políticos. Pesquisas já apontam que o Brasil é o país que mais consome agrotóxicos no mundo e a mobilização por meio de campanhas como a “Campanha nacional contra os agrotóxicos e pela vida”, puxada pela Via Campesina, em parceria com outras organizações pode ser o caminho para garantir a sustentabilidade. Ela lembra que os agrotóxicos não estão só nos alimentos frescos, mas também nos alimentos que passaram por algum processamento. Pesquisas indicam que o brasileiro consome anualmente cerca de cinco

quilos de agrotóxicos. Por isso, a mobilização deve ser rápida, pois já tramitam projetos de lei que, se aprovados, poderão flexibilizar ainda mais a legislação brasileira.

A visão de sustentabilidade, na Nutrição, deve servir para ampliar os horizontes políticos, considera Vanessa que assegura que a sustentabilidade está presente tanto nas práticas individuais quanto nas questões políticas. “É preciso ter a consciência que o

modelo de produção hegemônico no Brasil é insustentável e o de distribuição e monitoramento também”, diz.

As ações da sociedade civil são fundamentais para a sustentabilidade. A agroecologia é vista como uma resistência ao agronegócio. Ela lembra que a FASE, organização que atua como assessora, acompanha experiências no campo da agroecologia em quatro estados brasileiros. “São

essas produções que vão garantir um planeta mais sustentável”, conclui.

Para saber mais acesse:

- articulacaorj.blogspot.com
- www.spta.or.br/campanha
- pratoslimpos.org.br
- www.fase.org.br
- www.mst.org.br/Campanha-contra-o-uso-de-agrotoxicos
- www.articulacaorj.blogspot.com
- www.redeecologicario.org

A sustentabilidade na pauta do Direito Humano à Alimentação Adequada

*Juliana Casimiro



Segundo o Programa das Nações Unidas para o Desenvolvimento (PNUD), para expandir os atuais padrões de consumo dos países ricos para os demais, seriam necessários dois ou três planetas Terra. O ser humano torna a produção de “necessidades” um processo infinito e inesgotável, mas esquece que os recursos naturais são esgotáveis. Vem daí a inclusão da sustentabilidade entre os temas essenciais do nosso tempo.

A disponibilidade de alimentos aumentou no mundo, mas grande parte da população sofre a mais grave violação do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA): um bilhão de pessoas passam fome. Coloca-se em xeque a atual noção de desenvolvimento e organização da sociedade, que transfere ao mercado a responsabilidade de resolver toda necessidade

humana seja ela um supérfluo ou um direito fundamental.

Neste contexto que o alimento se converte de direito à mercadoria. Perde seu valor enquanto elemento essencial de produção da vida, promotor da saúde e guardião de heranças culturais e afetivas. Perde valor para ganhar um preço (reflexão apresentada por Regina Oliveira, conselheira do Consea Estadual e Nacional e representante do CRN-4 no CFN) e, numa roupagem mais atual, alimento transforma-se em “commodities”.

Este debate integra a gênese do desperdício de alimentos. Quando o que conta é o preço torna-se automática a decisão de jogar ao lixo o tomate amassado ou abóbora menor que o padrão: eles não servem para a prateleira do supermercado. Pode-se ainda descartar toda colheita porque não será suficiente o lucro. Segundo a Organização das

Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO), um terço dos alimentos produzidos no mundo é desperdiçado que, no caso dos países pobres, ocorre principalmente durante o transporte e armazenamento.

Informação e mobilização são estratégias fundamentais. No Brasil, os Bancos de Alimentos são exemplo de eficiência ao recolher e distribuir doações, contribuindo para o combate ao desperdício de alimentos. Incorporar o tema da sustentabilidade é atitude desafiadora e corajosa. À sociedade caberá repensar suas relações com o alimento, com a vida e com o planeta e ao nutricionista o compromisso ético de colocar-se a serviço das mudanças necessárias.

Representante da Pastoral da Criança no Consea/RJ. Nutricionista Sanitarista, doutoranda em educação em ciências e saúde Nutes/UFRJ

Fórum defende aproximação entre nutricionistas e farmacêuticos

O nutricionista pode e deve prescrever suplementos nutricionais quando o paciente apresenta deficiências que a alimentação demoraria a repor. A recomendação, prevista em resoluções do Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) e da Agência Nacional de Vigilância Sanitária (Anvisa), foi enfatizada no fórum promovido pela Farmácia Caminhoá em parceria com a Associação de Nutrição do Estado do Rio de Janeiro (Anerj) e o Conselho Regional de Farmacêuticos (CRF-RJ). O CRN-4 foi convidado para participar do debate.

De acordo com a farmacêutica Deborah Marques, conselheira do CRF-RJ, as resoluções 402/07 e 390/06 do CFN autorizam a prescrição de vitaminas e minerais. Já a RDC 87/08 da Anvisa autoriza a manipulação por farmácias magistrais desde que seja requerida por profissionais autorizados a prescrever pelos respectivos conselhos de classe. Daí a importância do trabalho multidisciplinar do nutricionista e do farmacêutico.

A nutricionista e membro da Anerj Vânia Barberan ressalta, no entanto, que o nutricionista deve ter como objeto de trabalho o alimento e sempre buscar a solução por esse meio. “Por isso é importante que a prescrição dietética e a suplementação caminhem juntas”, explica.

Para Vânia, o maior desafio do nutricionista é vencer o “medo” de não estar habilitado



para prescrever. Segundo ela, a graduação prioriza o alimento, e, por essa razão, o nutricionista se sente inseguro quando precisa fazer isso. No entanto, diz ela, o profissional mais qualificado para prescrever é o nutricionista, porque leva em consideração a alimentação do paciente.

- O profissional que não faz prescrição dietética não leva isso em conta porque não conhece a composição do alimento tão bem como o nutricionista. Um exemplo é o paciente que precisa da suplementação de selênio. Se incluímos leguminosas e algumas castanhas na alimentação, é um nutriente a menos na prescrição, afirma a representante da Anerj.

Vânia Barberan defende a aproximação do nutricionista e do farmacêutico para “o bem do paciente” e o fortalecimento da nutrição. “Os farmacêuticos conhecem os nutrientes e os fármacos como os nutricionistas conhecem o alimento. Essa parceria pode consolidar o nutricionista como um ótimo “prescritor” independente de outras classes da área da saúde que também prescrevem”, avalia.

A presidente do CRN-4, Kátia Cardoso, e a presidente da Anerj, Lúcia Andrade, consideraram positivo o contato entre nutricionistas e farmacêuticos, que, segundo elas, possibilitará uma parceria em relação à conduta na área clínica para a indicação de fármacos. Kátia destacou que o nutricionista precisa ter uma especialização para prescrever fitoterápicos. “Só a formação universitária em nutrição não o capacita para isso”, admite.

O presidente do CRF-RJ, Paulo Oracy, aproveitou a ocasião para falar sobre a legislação relativa aos medicamentos isentos de prescrição médica, a história do farmacêutico, a importância de sua atuação como profissional liberal e de saúde e a participação em equipes multidisciplinares.

Também participaram do encontro a coordenadora técnica de fiscalização do CRN-4, Arlete Saddy; a coordenadora de fiscalização do CRN-4, Samara Crancio, a equipe de fiscalização do Conselho, a conselheira Nelma Salvaya e outros nutricionistas convidados.

A contribuição da alimentação para o bom rendimento do atleta



Mariana Gonçalves

A proximidade dos eventos esportivos que serão sediados no Brasil, como a Copa do Mundo de 2014 e as Olimpíadas de 2016 têm atraído a atenção dos nutricionistas, em função da possibilidade da ampliação do mercado de trabalho nesta área.

Os primeiros relatos de nutrição esportiva, no Brasil, datam do final da década de 70. A partir daí, gradativamente, os nutricionistas foram ganhando espaço nesta área e atualmente nenhum atleta ou equipes esportivas de futebol ou de outra modalidade funcionam sem um profissional de Nutrição.

De acordo com a nutricionista Mariana Gonçalves, que atua na equipe de Triathlon de Base (Marinha do Brasil) e na Assessoria Esportiva GSports, o crescimento da nutrição esportiva está diretamente ligado à constante busca por evolução dos atletas. Hoje já se tem conhecimento de que indivíduos que possuem o mesmo potencial e treinamento semelhante podem obter melhores rendimentos por meio da nutrição. Ela avalia que, por objetivos estéticos ou de

saúde, muitas pessoas, antes sedentárias, passaram a se exercitar e a buscar uma nutrição específica para sua modalidade.

Na opinião de Mariana os eventos esportivos que acontecerão aqui como a Copa do Mundo e as Olimpíadas aqueçam a procura por todos profissionais ligados ao esporte, incluindo, os nutricionistas, como parte de uma equipe multidisciplinar importante para assegurar a boa performance do atleta. O nutricionista pode atuar tanto na preparação dos atletas quanto na coordenação e supervisão das atividades da UAN (Unidade de Alimentação e Nutrição) responsável pelo preparo e fornecimento de refeições

Para Mariana, pós-graduada em Alimentação, Nutrição e Saúde pela Uerj, a evolução da nutrição esportiva está ligada aos avanços da indústria. Atualmente podem ser encontrados diversos produtos que auxiliam o nutricionista esportivo. São produtos indicados para todos os momentos da atividade física (antes, durante e depois). Ela acredita que os suplementos são recursos super interessantes,

mas adverte que o problema está no seu uso indiscriminado, pois ninguém deve consumir sem a devida orientação do nutricionista. Afirma que existe o mito de que estes produtos são “milagrosos”. Por isso, as pessoas fazem uso deles mesmo sem uma dieta adequada. Mariana adverte que pessoas fisicamente ativas, geralmente, podem atender suas necessidades através de uma alimentação adequada. No entanto, dependendo do seu estilo de vida e seus objetivos, o nutricionista pode lançar mão desses produtos.

Segundo Mariana, os suplementos, em sua maioria, são práticos, palatáveis, ajudam a atender às necessidades dos atletas, facilitam a recuperação do glicogênio após os exercícios e estimulam a síntese proteica. Mas alerta que alguns podem conter estimulantes como a cafeína, que não são indicados para todos, por exemplo, os hipertensos. Há vários tipos de suplementos. A nutricionista explica que para quem pratica atividades aeróbicas como a corrida, os mais usados são os géis de carboidrato e os isotônicos. Já para aqueles que treinam força, os mais usados

são os suplementos proteicos, os compensadores e as cápsulas de aminoácidos. Existem produtos em pó para serem diluídos, como alguns sports drinks, alimentos compensadores e proteínas do soro do leite.

Individualidade bioquímica desafia Nutricionista

“Um nutricionista esportivo deve estar atento não só às recomendações específicas de cada modalidade, fase do treinamento e características individuais, mas, principalmente, verificar como este atleta está respondendo à prescrição. É a individualidade bioquímica que desafia o nutricionista”, afirma Mariana. Esclarece que uma prescrição dietética individualizada, uma boa avaliação nutricional fundamentada em sinais e sintomas está

diretamente ligada à performance. Mas, muitos nutricionistas esportivos, principalmente aqueles que trabalham em clubes, tem suas atribuições somadas às da alimentação coletiva. Muitos atletas precisam de orientações mais específicas, atribuídas ao personal diet, como elaboração de sua lista de compras.

Mariana informa que atualmente há cursos de pós-graduação e de atualização em nutrição esportiva, que abordam desde a fisiologia e bioquímica do exercício até as especificidades nutricionais dos atletas e praticantes de exercício físico.

O grande desafio para os nutricionistas, aponta Mariana, é compreender que cada área da nutrição tem suas especificidades e precisam ser respeitadas, a fim de evitar possíveis erros. Ela cita como

exemplo um nutricionista que desconhece as peculiaridades da nutrição esportiva e acaba orientando inadequadamente um atleta ou uma pessoa fisicamente ativa. Isto pode gerar uma insatisfação do indivíduo, que vai recorrer a outros profissionais (não nutricionistas) para atingir seu objetivo por meio de remédios, anabolizantes e outros produtos não recomendados. Ela explica que respeitar a área de atuação dos nutricionistas não significa desconhecer todo o resto, esquecer dos aspectos psicossociais que norteiam a alimentação, mas sim conhecer a fundo as características da área e fazer seu trabalho com segurança, o que culminará na maior valorização profissional e promoverá a saúde do paciente.

EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Nutricionista da CBF aponta reconhecimento gradativo nesta área

A nutricionista Sílvia Pinto Ferreira, graduada em 1985 pela Unirio, teve seu primeiro contato com a profissão em 1984, como estagiária do Clube de Regatas do Flamengo, que foi o pioneiro com o serviço de Nutrição. Na época havia uma nutricionista em todo o clube, Maria Lúcia Araújo Gomes, que também atuava junto à seleção brasileira de futebol. Depois de formada se tornou funcionária e ficou até hoje. Trabalhou até 1991 com o futebol de base e depois passou para o profissional.

Em 2001, com o convite do chefe do Departamento Médico da Confederação Brasileira de Futebol (CBF), Dr. José Luis Runco, Sílvia acumulou mais essa função e passou a integrar a comissão técnica da seleção brasileira. Mas o trabalho no início era limitado e focado na produção, com serviços que iam desde as compras até a elaboração de cardápio. Em 2002, na Copa do Mundo da Coreia, ela ficou responsável pela elaboração do cardápio dos jogadores. Mas mesmo antes quando a seleção fazia concentração na Granja Comari, ela não tinha nenhum contato

com os atletas, o que tornava o trabalho difícil, já que não tinha acesso às necessidades de cada jogador e da equipe técnica que os acompanhava.

Segundo Sílvia, o reconhecimento do trabalho desenvolvido pelo nutricionista nesta área foi gradativo e acompanhou os avanços da ciência da nutrição. Só a partir de 2003 é que ela passou a integrar a equipe multiprofissional composta por médico, fisiologista, preparador físico e conviver de perto com os atletas. A partir daí ela pode atuar na avaliação do percentual de gordura, fazer orientações para



ganho de massa muscular ou perda de peso.

Silvia explicou que os atletas fazem as alimentações regulares, mas como treinam diariamente e normalmente mais de uma vez por dia, é necessário usar os suplementos, que podem ser em gel ou em pó, para que se obtenha uma recuperação mais rápida do organismo. Ela faz questão de ressaltar, no entanto, que os suplementos não substituem uma alimentação adequada e equilibrada, já que apenas funcionam como uma complementação da refeição. Há ainda os suplementos hidroeletrólíticos, que garantem a reposição para a grande perda de água, ocorrida durante os treinos. De acordo com a nutricionista, a base da alimentação do atleta é balanceada e variada com proteínas, vitaminas, sais minerais, lipídios, mas sempre priorizando o carboidrato.

Depois das férias dos jogadores, que ocorrem em dezembro, eles precisam passar por novas avaliações médicas, nutricionais e de percentual de gordura. Depois é feito um acompanhamento que varia a periodicidade (que pode ser semanal, quinzenal ou mensal) de acordo com cada clube. Silvia explica que o procedimento com a seleção é diferente, pois é um grupo de jogadores que se unem para disputar uma competição, como a Copa do Mundo ou da América, por exemplo. É um trabalho pontual.

Silvia explica que não viaja com a seleção, mas é a responsável por todos os procedimentos ligados à nutrição dos atletas que vão desde a compra de alimentos que eles estão acostumados a comer no Brasil até a elaboração dos cardápios. O trabalho é realizado em conjunto com o cozinheiro Jaime Maciel, que acompanha a seleção há 16 anos. Segundo a nutricionista, o alimento

é um combustível e se o atleta estranha a alimentação da região onde acontece uma determinada competição, ele não se alimentará bem e poderá comprometer o seu rendimento.

O trabalho do nutricionista ganhou um grande reconhecimento de uns dez anos para cá e por conta disso passou a ser mais requisitado, avalia Silvia. Os demais profissionais que atuam na equipe respeitam a opinião do nutricionista. Ela destaca um exemplo desta evolução com sua chegada ao Flamengo, pois antes o cardápio dos jogadores era elaborado pelo ortopedista. Mas essa realidade mudou muito e hoje todos os grandes clubes contam com um nutricionista em sua equipe. Desde janeiro deste ano Silvia está dividindo suas atividades no Flamengo com mais um nutricionista, Leonardo Acro, que tem acompanhado o time nas viagens.

CRN-4 acompanha debate sobre suplementos

O CRN-4 marcou presença no **II Sport Nutrition Convention**, que aconteceu em julho no Rio de Janeiro. Esse congresso, voltado para nutricionistas de todo o Brasil, fez parte da programação técnico-científica da feira II Expo Nutrition. O evento, que teve como tema central a Suplementação Nutricional, contou com o apoio do CRN-4, Anerj, ABNE e Abenutri.

A proposta do CRN-4 ao participar deste evento da área esportiva foi a de acompanhar o debate sobre os suplementos, que já está acontecendo na categoria. Para a direção do Conselho é fundamental que o nutricionista participe de todas as discussões sobre o tema, a fim de se atualizar e dar o direcionamento



correto ao atleta e ao desportista. O suplemento está no mercado e em vários casos é importante para o atleta. Portanto, o nutricionista que atua nesta área precisa estar atento e acompanhando todas as informações e novas pesquisas.

A conselheira Nelma Salvaya, integrante da Câmara Técnica de Nutrição Clínica e Esportiva do Conselho representou a entidade na mesa de abertura e a Coordena-

dora de Fiscalização Samara Crancio foi convidada para fazer uma palestra sobre “A Prescrição de Suplementos pelo Nutricionista sob o Foco da Legislação Profissional”. A programação incluiu vários temas atuais e relevantes para quem atua com a nutrição esportiva. Profissionais da saúde de diversas áreas desenvolveram os temas propostos no congresso.

Seminário virtual

O CRN-4, em parceria com o Telessaúde da Uerj, realizará no dia 1º de setembro o seminário virtual que abordará o tema “Panorama da Alimentação Escolar no Estado do Rio de Janeiro e as implicações com a Agricultura Familiar”. O evento faz parte das comemorações do Dia do Nutricionista e contará com as palestras das nutricionistas Vanessa Schottz e Rosane Araújo. A vice-presidente do CRN-4, Madalena Marques participará como mediadora.

Vanessa Schottz - Nutricionista

mestre em saúde pública. Integra a Equipe Técnica do Programa Nacional de Agroecologia e Segurança Alimentar da FASE e é Secretária Executiva do Fórum Brasileiro de Soberania e Segurança Alimentar e Nutricional.

Rosane de Araújo Nunes - Nutricionista. Atua na Alimentação Escolar pública há 25 anos. Faz parte do quadro técnico da Alimentação Escolar da Prefeitura de Macaé - RJ e do grupo técnico de Nutrição na Divisão de Doenças e Agravos Não Transmissíveis da Vigilância Epidemiológica da Secretaria de

Estado de Saúde do RJ.

Madalena Maria Ribeiro Marques - Nutricionista, mestre em ensino das ciências da saúde e meio ambiente, especialista em saúde coletiva, saúde materno infantil, formação em dietética chinesa e terapeuta holística. Área de atuação: Casa da Moeda do Brasil - saúde coletiva, políticas públicas, nutrição clínica e terapias holísticas. Vice presidente do CRN-4.

Para acompanhar o seminário, acesse www.telessauderj.uerj.br

ESPAÇO ANERJ

62 anos de história

Por que o Dia do Nutricionista é comemorado em 31 de agosto? A data é uma homenagem à primeira entidade da categoria, que foi criada com o objetivo de agregar os nutricionistas, de incentivar a criação de entidades em outros estados e de desenvolver estudos e pesquisas no campo da Nutrição. Assim nasceu a Associação Brasileira de Nutricionistas (ABN), no Estado do Rio de Janeiro em 31 de Agosto de 1949.

Nestes 62 anos, observando o passado, o presente e o futuro da Nutrição, podemos concluir que o momento é de desafio, apreensão e esperança. A força que havia na crença de nossas pioneiras, que acreditaram ser possível transformar sonhos em realidade e, assim uniram os nutricionistas para organizar a profissão no

Brasil.

A partir de 1960, o trabalho da entidade e das associadas contribuiu para que a Nutrição fosse inserida como uma área específica do saber. Os nutricionistas passaram a ser chamados para participar das ações previstas na agenda política do Estado, favorecendo o reconhecimento da atividade profissional. Isto se torna evidente quando, junto ao Conselho Federal de Educação, a entidade consegue o reconhecimento do Curso de Nutricionistas do Brasil, elevando-o a curso de nível superior (Parecer nº. 265, 19/10/62).

Em 1976, a ABN é substituída pela FEBRAN (Federação Brasileira de Nutricionistas), assim o patrimônio da ABN é repassado para a primeira diretoria responsável pela gestão de 1976/1977 da Associação de Nutrição do Estado do Rio de Janeiro (Anerj).

Na ata dessa transferência foi ressaltado o seguinte trecho: “vamos engrandecer a nossa Associação Estadual” — A Pioneira.

Nós, da direção da Anerj, desejamos que estes 62 anos sejam fonte de inspiração para nós e para as futuras gerações de nutricionistas. Esperamos ter clareza, saúde e disposição para manter o juramento que fizemos quando nos formamos e fazer valer a pena todo o esforço de nossas pioneiras.

Direção da Anerj

No dia 31 de agosto será inaugurado o Espaço Nutricionista na Graça Aranha 145, Grupo 806 a 809 (antiga sede do CRN-4). Para utilizar o espaço, basta se associar da Anerj.

Atividade voltada para a população marca dia 31 de agosto

O Conselho Regional de Nutricionistas – 4ª Região promoverá, como parte das comemorações pelo Dia do Nutricionista, uma atividade de prestação de serviços voltada para a sociedade, visando a orientação nutricional.

O evento acontecerá no dia 31 de agosto na Estação Central – Metrô, das 9h às 17h, e terá como foco a divulgação da Campanha do Sistema CFN/CRN 2011 “Fome, Obesidade e Desperdício – Não alimente este problema”. O objetivo também é dar visibilidade à profissão e contribuir com a melhoria da qualidade de vida da população, tendo em vista que o Nutricionista é o profissional da saúde responsável e comprometido com o Direito Humano à Alimentação Adequada, Saudável e Sustentável.

Durante a atividade desenvolvida no espaço público, Nutricionistas e alunos de Nutrição farão a avaliação antropométrica e orientação alimentar e nutricional para os usuários do metrô. O evento conta com a parceria da Associação de Nutrição do Estado do Rio de Janeiro (Anerj).

Para comemorar a data profissional, o CRN-4 também elaborou materiais de comunicação como um adesivo, um cartão postal e um busdoor que circulará em várias linhas de ônibus municipal e intermunicipal.



E vai rolar a festa!

A tradicional festa dos Nutricionistas será promovida pelo CRN-4, em parceria com a Anerj e Sinerj, no dia 2 de setembro, das 19h às 23h, no Clube de Engenharia, 24º andar, Centro.



Na ocasião será feito o lançamento do kit **Alimentação Saudável** (foto) composto por sete folderes com orientações específicas para atender as dúvidas da população.

O evento festivo é em caráter de adesão. Os convites podem ser adquiridos previamente na secretaria da sede do CRN-4 no valor de R\$ 20,00. Quem preferir poderá comprar o convite no local por R\$ 30,00. A festa contará com um serviço de buffet, muita música, dança e animação.

Participe!