

# CFN QUER CONHECER O PERFIL DO NUTRICIONISTA BRASILEIRO

NUTRICIONISTA! PARTICIPE  
DESSA AÇÃO QUE VAI DIZER  
QUANTOS SOMOS, ONDE  
ATUAMOS E O QUE FAZEMOS.



A AGRICULTURA FAMILIAR  
CHEGA AOS HOSPITAIS.

PÁGINA 12

NUTRIÇÃO ESPORTIVA: O NUTRICIONISTA  
NA PERFORMANCE DO ATLETA.

PÁGINA 16

## Publicação do Conselho Federal de Nutricionistas. Periodicidade: Quadrimestral.

SRTVS Qd. 701, Ed. Assis Chateaubriand, Bloco II,  
Sala 406 Brasília-DF  
CEP: 70340-906  
Site: [www.cfn.org.br](http://www.cfn.org.br)  
E-mail: [cfn@cfn.org.br](mailto:cfn@cfn.org.br)  
Tel.: (61) 3225.6027

**Presidente**  
Élido Bonomo (CRN-9/0230)

**Vice-presidente**  
Albaneide Maria Lima Peixinho (CRN-1/0205)

**Secretária**  
Nina da Costa Corrêa (CRN-3/0055)

**Tesoureira**  
Nelcy Ferreira da Silva (CRN-4/81100373)

**COMISSÃO DE FISCALIZAÇÃO (CF)**  
Ana Jeanette Ferreira Lopes de Haro (CRN-10/0761)  
Juracema Ana Daltoé (CRN-2/1839)  
Maria Adelaide Wanderley Rego (CRN-6/0483)  
Nádia Alinne Fernandes Corrêa (CRN-7/1188)  
Nelcy Ferreira da Silva (CRN-4/81100373)  
Nina da Costa Corrêa (CRN-3/0055) Coordenadora  
Sandra Regina Melchionna e Silva (CRN-2/1043)

**COMISSÃO DE ÉTICA PROFISSIONAL (CEP)**  
Albaneide Maria Lima Peixinho (CRN-1/0205)  
Gilcélio Gonçalves de Almeida (CRN-5/2087)  
Juracema Ana Daltoé (CRN-2/1839)  
Maria Adelaide Wanderley Rego (CRN-6/0483) Coordenadora  
Rita de Cássia Coelho de Almeida Akutsu (CRN-1/3044)  
Rosana Maria Nogueira (CRN-3/2530)  
Sandra Regina Melchionna e Silva (CRN-2/1043)

**COMISSÃO DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL (CFP)**  
Anete Rissin (CRN-6/0544)  
Élido Bonomo (CRN-9/0230)  
Juracema Ana Daltoé (CRN-2/1839)  
Leida Reny Borges Bressane (CRN-7/0397) Coordenadora  
Nelcy Ferreira da Silva (CRN-4/81100373)  
Raul von der Heyde (CRN-8/0555)  
Rita de Cássia Coelho de Almeida Akutsu (CRN-1/3044)  
Rosana Maria Nogueira (CRN-3/2530)

**COMISSÃO DE COMUNICAÇÃO (CCOM)**  
Ana Jeanette Ferreira Lopes de Haro (CRN-10/0761)  
Anete Rissin (CRN-6/0544)  
Leida Reny Borges Bressane (CRN-7/0397)  
Liane Quintanilha Simões (CRN-4/85100075)  
Regina Rodrigues de Oliveira (CRN-9/0901) Coordenadora  
Sônia Regina Barbosa (CRN-8/0079)

**COMISSÃO DE TOMADA DE CONTAS (CTC)**  
Gilcélio Gonçalves de Almeida (CRN-5/2087)  
Liane Quintanilha Simões (CRN-4/85100075)  
Nádia Alinne Fernandes Corrêa (CRN-7/1188)  
Raul von der Heyde (CRN-8/0555)  
Regina Rodrigues de Oliveira (CRN-9/0901)  
Sônia Regina Barbosa (CRN-8/0079) Coordenadora

**COMISSÃO DE LICITAÇÃO**  
Raul von der Heyde (CRN-8/0555)  
Rita França da Silva  
Débora Pereira dos Santos  
Elaine dos Santos Estrela Guedes

**Edição**  
Socorro Aquino (3956/DF)

**Redação**  
Socorro Aquino (3956/DF)  
Ady Vieira – Estagiária

**Fotos**  
Arquivo CFN, Shutterstock,

**Diagramação**  
Duo Design – Comunicação

EDITORIAL.....	3
AÇÕES DO CFN .....	4
NUTRICIONISTA REFORÇA A ALIMENTAÇÃO ESCOLAR .....	7
AGRICULTURA FAMILIAR GANHA FORÇA.....	9
HOSPITAIS INVESTEM EM ALIMENTOS SAUDÁVEIS .....	12
OPINIÃO - ALIMENTOS DA AGRICULTURA FAMILIAR E SEM AGROTÓXICOS .....	14
NUTRIÇÃO ESPORTIVA E DIETA EQUILIBRADA.....	16
USO E DIFERENÇAS DOS ÓLEOS.....	18
FORMAÇÃO - EDUCAÇÃO A DISTÂNCIA .....	20
CRN VALORIZAM A NUTRIÇÃO.....	21
DIA DO TÉCNICO EM NUTRIÇÃO E DIETÉTICA .....	24

Revista CFN/Conselho Federal de Nutricionistas – Ano XIII, n. 48  
(JANEIRO/ABRIL - 2016) – Brasília: CFN, 2000

v.: il. Color.; 30cm.

Quadrimestral.  
ISSN 1982–2057

1. Nutrição. 2. Alimentação. I. Conselho Federal de Nutricionistas.  
II. Título

CDU 612.3(05)

**As opiniões nos artigos assinados são de inteira responsabilidade dos autores, não refletindo, necessariamente, o posicionamento do CFN.  
Os eventos aqui divulgados são de inteira responsabilidade de seus promotores.**

# Integrar para fortalecer a valorização da nutrição

Estar próximo da realidade do profissional. Este é o foco dos encontros realizados pelo CFN em estados onde não há sede dos Conselhos Regionais de Nutricionistas (CRN). A ação, iniciada em 2003, é reforçada pelos CRN, que frequentemente promovem reuniões com a categoria para debater assuntos diversos.

A iniciativa permite aos Conselhos conhecer a atuação dos nutricionistas e técnicos em Nutrição e Dietética (TND), bem como dos gestores locais nas políticas regionais e municipais de alimentação e nutrição e de segurança alimentar e nutricional. A partir desse conhecimento são traçadas estratégias para a implementação das referidas políticas e assegurar o adequado exercício profissional, sempre aliado à promoção da saúde da população.

Esse projeto de interiorização e integração do CFN já contemplou várias ações. Esses encontros itinerantes permitem um diálogo com a sociedade local e dá a oportunidade aos profissionais de conhecerem as atividades desenvolvidas pelo CFN e pelo CRN ao qual está inscrito, podendo esclarecer dúvidas, fazer cobranças e dar sugestões.

Os encontros são canais abertos para a interlocução com nutricionistas e técnicos, para que as demandas relativas ao exercício profissional sejam viabilizadas. Nosso propósito é garantir ações permanentes com a categoria, dando visibilidade a suas habilidades e competências, reforçando nosso compromisso com a promoção da saúde dos indivíduos por meio da alimentação saudável e adequada.



*Élide Bonomo*  
Presidente do CFN

Os Conselhos de Nutricionistas fiscalizam e orientam o exercício profissional para que os cidadãos tenham pleno direito à saúde. Assegurar que a nutrição seja exercida por profissionais capacitados, habilitados e pautados por princípios éticos é nossa tarefa permanente. Por isso, atuamos sempre em parceria com as entidades de nutricionistas, organizações da sociedade civil e órgãos públicos.

Para nós essa construção coletiva reforça a perspectiva de que a cada dia mais nutricionistas e técnicos estarão exercendo sua profissão com dignidade, propiciando à sociedade o direito ao acesso à atenção nutricional por profissionais habilitados.

## **PARTICIPE!**

Você é fundamental nessa construção diária.

**Élide Bonomo**  
Presidente do CFN

## Pesquisa vai revelar o perfil do nutricionista brasileiro

Com o propósito de conhecer o perfil do nutricionista no Brasil, o CFN iniciará uma ampla pesquisa. O projeto é financiado pelo Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS) e pretende conhecer a atuação, a formação, o mercado de trabalho e outros dados socioeconômicos e demográficos dos nutricionistas.

O último levantamento com tais características foi realizado pelo conselho em 2005. Agora, a proposta é atualizar e ampliar esses dados para conhecer melhor como atua o nutricionista no Brasil.

O IPPCET - Instituto de Planejamento, Pesquisa, Comunicação, Estudos Sociais e Tecnológicos é o responsável pela pesquisa, que entrevistará nutricionistas inscritos nos Conselhos Regionais de Nu-



tricionistas, que serão sorteados aleatoriamente. Após o sorteio, o entrevistado receberá um telefonema da empresa esclarecendo como será a pesquisa e sua importância. Na etapa seguinte, com a confirmação de que participará da pesquisa, o nutricionista receberá, via e-mail, um link para acessar e responder, em poucos minutos, um questionário.

É muito importante que os sorteados, ao serem contatados, confirmem a participação na pesquisa. Os dados coletados na pesquisa possibilitarão ao Sistema CFN/CRN definir novas estratégias, mais eficazes, para erradicar possíveis problemas na formação e na atuação profissional. O resultado também será utilizado no planejamento e na melhoria das ações que visam a maior valorização da profissão.

## Integração em Sergipe



Nutricionistas, técnicos, estudantes de nutrição e gestores no encontro de Sergipe

Em parceria com o Conselho Regional de Nutricionistas da Bahia e Sergipe, o CFN promoveu em abril, na cidade de Aracaju, um encontro com nutricionistas e gestores do Estado. A discussão envolveu as políticas públicas de alimentação e nutrição desenvolvidas pelo Ministério da Saúde e pelas secretarias municipais de Saúde e Educação de Sergipe. A atuação dos conselhos também foi debatida no encontro, que é mais um mecanismo de in-



Mesa de abertura do encontro

terlocução do CFN com os profissionais. Agradecemos a todos que participaram do encontro.

## Sistema fortalece a corrente pela alimentação saudável e adequada



Equipe de nutrição do Hospital Ordem Terceira, em Belém (PA), reforçou a campanha em março/2016.

**N**utricionistas e técnicos em Nutrição e Dietética de todo o país participaram da campanha Pacto do Bem – a corrente pela alimentação saudável e adequada #DesafioCFN, iniciada em dezembro de 2015, promovida pelo Sistema Conselhos Federal e Regionais de Nutricionistas. O mote da campanha foram as diretrizes do Pacto Nacional pela Alimentação Saudável (Decreto nº 8.553/2015), assinado pela presidente Dilma Rousseff na 5ª Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional.

A campanha não parou e muitas ações ainda estão em curso para fortalecer o pacto. A segunda fase teve como mote a “Alimentação saudável e adequada: um

conselho para toda vida”, e reforçou a ideia de que pequenas mudanças geram grandes resultados e foi direcionada para a adoção de hábitos alimentares para garantir a saúde e o bem-estar das pessoas. Como primeira ação da nova fase, os CRN promoveram ações para comemorar o 31 de março – Dia da Saúde e Nutrição.

Em 7 de abril, Dia Mundial da Saúde, a campanha foi reforçada com o slogan Hábitos Saudáveis: você e o planeta merecem,



Universidade Católica de Brasília reafirma o Pacto do Bem na Semana da Nutrição, em abril/2016.

e o CFN reforçou a luta de outros profissionais da saúde em defesa de mais recursos para o Sistema Único de Saúde (SUS). Nesse dia, o CFN participou do movimento nacional que reforça o caráter universal e democrático do SUS. Em ato simbólico, os manifestantes



Estudantes de nutrição da Faculdade Estácio CEUT, de Teresina (PI), em evento do Dia da Saúde e Nutrição - 31 de março.

## AÇÕES DO CFN

abraçaram o Ministério da Saúde, em Brasília.

**Redes** – A campanha Pacto do Bem foi reforçada com intervenções publicitárias no *Facebook*, *Twitter*, *Instagram*, *YouTube* e *sites*, além de veiculação na Rede Globo. Na *web*, o vídeo produzido para a campanha somou mais de 40 mil visualizações, os *posts* foram compartilhados mais de 4 mil vezes e curtidos mais de 24 mil; 2 mil pessoas aceitaram o *#DesafioCFN* e agora são mais de 66 mil pessoas reunidas na *fanpage* do CFN.



Rafael Arantes, nutricionista sustentável, em formação, e apaixonado por comida de verdade aceitou o desafio do Pacto.

Em carta remetida ao CFN, o Consea Nacional parabenizou a iniciativa. A rede virtual de Experiências em Educação Alimentar e Nutricional (Ideias na Mesa) lançou o *#DesafioCFN* para seus colaboradores e parceiros. A Faculdade de Ciências Biológicas e de Saúde (Univiçosa), em Viçosa–Minas Gerais, e a Universidade Católica de Brasília (UCB) promoveram, em abril, palestras com representantes do CFN sobre a campanha para os alunos, mantendo a importância do pacto pela alimentação saudável e adequada.



Conselheiros do CRN-9 e escolas de nutrição na atividade do Dia da Saúde e Nutrição.

### CRN REFORÇAM O PACTO DO BEM

A maioria dos CRN promoveu atividades em regiões de grande concentração de público nas cidades para reforçar o Pacto do Bem. Em Belo Horizonte e Pouso Alegre, cidades mineiras, o CRN-9 realizou ações com a população em comemoração ao Dia da Saúde e Nutrição, 31 de março.

As pessoas que participaram do evento foram beneficiadas com avaliação nutricional e estímulo à alimentação saudável, receberam mudas de hortaliças e informações sobre rótulos de alimentos, escolhas dos alimentos e ainda puderam participar de oficinas de educação nutricional.

No Rio Grande do Sul, o CRN-2, juntamente com os conselhos de Educação Física, Farmácia, Fonoaudiologia, Medicina Veterinária, mem-

bros da Câmara da Saúde do Fórum-RS, participou da mobilização para comemorar o Dia Mundial da Saúde, 7 de abril, no Largo Glênio Peres, centro de Porto Alegre para divulgar os hábitos saudáveis que evitam enfermidades. O evento foi promovido pelas



CRN-2 foi para as ruas de Porto de Alegre

secretarias de Saúde municipal de POA e Estadual do RS, e outras instituições parceiras.

Este ano o tema escolhi-

do pela Organização Mundial da Saúde (OMS) para marcar a data foi o combate ao diabetes. Os representantes do CRN-2 realizaram orientação nutricional dos participantes e divulgaram que a dieta deve estar de acordo com as necessidades de cada pessoa e que a prescrição dietoterápica é privativa do nutricionista.

## Parceria incentiva a alimentação saudável e adequada na comunidade escolar



Equipe de garra da região Sudeste

**A**nualmente o Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae) promove um concurso para premiar as melhores receitas da alimentação escolar. Em janeiro, quinze merendeiras de escolas públicas de todo o país que participaram da última prova da competição estiveram no Ministério da Educação, em Brasília, para a entrega do prêmio às cinco autoras das receitas vencedoras da edição 2015, que comemorou os 60 anos do Pnae. Desde 2009, o nutricionista é responsável técnico da alimentação escolar, programa que atende mais de 43 milhões de alunos em todo o Brasil. No processo da premiação das receitas, o nutricionista realiza um importante trabalho de parceria com as merendeiras, envolvendo a comunidade escolar.

### SUDESTE

Na etapa de 2015 do Concurso Nacional de Melhores Receitas da Alimentação Escolar, a cidade de

Santa Maria do Jetibá, no Espírito Santo, onde a merendeira Anilda Berger, da Escola Municipal Unidocente de Ensino Fundamental Baixo Rio Pantoja, venceu com a receita: Bolo salgado de arroz da Anilda, essa parceria começou em 2014 com o lançamento do Concurso Crie-se na Cozinha. Na época, a equipe de nutricionistas resolveu reconhecer, divulgar e premiar a criatividade e inovação das merendeiras no desenvolvimento de receitas para a alimentação escolar. Nos dois anos de realização (2014

e 2015), o concurso teve como resultado mais de 20 receitas inovadoras e seis merendeiras premiadas. “Quando o concurso foi lançado, inscrevemos dez receitas que se encaixavam nos requisitos e partimos para a mobilização dos nutricionistas do Pnae no Estado e do Conselho de Alimentação Escolar (CAE). Ligamos, enviamos e-mails e mensagens até que cada nutricionista do programa fosse contatada”, lembra Dayana Lemos de Souza, nutricionista chefe do Serviço de Alimentação Escolar da Secretaria Municipal de Educação da Prefeitura Municipal de Santa Maria de Jetibá. Na etapa final do concurso, as três merendeiras finalistas da Região Sudeste foram de Santa Maria de Jetibá. “Quando recebemos a notícia, ficamos muito felizes e agradecidas a todas as nutricionistas que nos apoiaram, pois pudemos constatar a união de uma categoria em prol de um objetivo ao concorrermos com os estados de São Paulo, Rio de Janeiro e Minas Gerais”, ressalta Dayana.



Parceria de sucesso na região Sul

## ALIMENTAÇÃO ESCOLAR



Unidade da equipe do Norte foi fundamental para garantir o prêmio

Para ela, o incentivo às merendeiras sempre foi um objetivo do setor, pois são elas que estão todos os dias em contato com os alunos, promovendo educação alimentar e nutricional e garantindo a execução do Pnae. “Temos muito orgulho em fazer parte dessa grande equipe”, reforça.

### SUL

Na Região Sul o empenho da equipe de nutricionistas não foi diferente. O nutricionista participou desde a divulgação do concurso junto à comunidade escolar, no suporte à merendeira para a escolha da receita, dentro dos critérios a serem avaliados pelos jurados, até no cumprimento das normas estabelecidas pelo Pnae, que qualificaram a receita para a classificação na primeira etapa. O profissional também contribuiu com a elaboração da atividade nutricional apresentada, e auxiliou na produção da receita para degustação. “A motivação surgiu como reconhecimento e valorização do papel da merendeira na execução e qualidade da alimentação escolar. Uma receita nutricionalmente completa traz melhorias no rendimento es-

colar, desenvolvimento fisiológico e formação de hábitos alimentares saudáveis. Quando é possível aliar a qualidade nutricional, sabor e praticidade na elaboração da mesma, o sucesso é garantido”, avalia a nutricionista da Alimentação Escolar de Matelândia/Paraná, Anna Crystina Rodrigues.

### NORTE

Na Escola Municipal de Ensino Fundamental Novo Horizonte, município de Parauapebas (PA), a participação do nutricionista foi fundamental para a conquista do prêmio pela merendeira Maria Arlete da Silva, com uma receita bem regional: Arroz de cuxá com charque. “Nossa divulgação e incentivo como equipe ajudaram nossas merendeiras a tomarem coragem de mostrar todo o seu talento e a elaborarem uma receita para concorrer. Cadastramos as receitas e para grande felicidade de todos uma foi a campeã e outra ficou em segundo lugar”, relatou Ather Barbosa Figueiredo, nutricionista DAE/SEMED Parauapebas. Uma das preocupações da equipe de nutricionistas foi que os itens das receitas já fizessem parte do cardápio da região, para que pudessem

implementá-los no dia a dia da alimentação escolar.

Os nutricionistas das regiões Centro-Oeste e Nordeste foram contatados, mas infelizmente não responderam às mensagens e ligações da Revista CFN. No Centro-Oeste a vencedora foi a merendeira Osmarina Pereira Assini, com a receita: Torta Saborosa de batata doce com peixe. Ela trabalha na Escola Estadual Vereador Antônio Laurindo, no município de Iporã (GO). A merendeira Dejanira de Souza representou o Nordeste com a Receita: Abará de carne moída com aipim. Ela atua na Escola Municipal Nossa Senhora das Candeias, em Salvador (BA).

### CONCURSO

Com uma variedade de pratos criativos e que representam bem cada região do país, o concurso Melhores Receitas da Alimentação Escolar valoriza o papel das merendeiras e incentiva a prática de hábitos alimentares saudáveis no ambiente da escola, além de conscientizar toda a comunidade escolar sobre o tema. Os vencedores ganharam uma viagem internacional, com direito a acompanhante, além de um prêmio de R\$ 5 mil. A primeira fase do concurso contou com 2.433 receitas inscritas. Desse total, 1.403 passaram pela fase eliminatória e foram submetidas, na etapa estadual, aos votos de presidentes de Conselhos de Alimentação Escolar e nutricionistas cadastrados no Pnae. As votações apontaram as 123 receitas que seguiram para a fase regional e serão reunidas em um livro.



## Agricultura familiar ganha espaço na alimentação dos brasileiros

O cearense Francisco de Assis Ferreira de Albuquerque, 34 anos, está há 20 anos na área rural de Sobradinho, cidade a 22 km do centro de Brasília. Ele trabalha desde os 9 anos na agricultura e hoje é um produtor da agricultura familiar que comercializa alimentos para a feira da região, pequenos supermercados e ministérios do Exército, Marinha, Aeronáutica e Defesa, dentro das normas do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA).

Os agricultores familiares podem vender para o PAA de forma individual ou coletiva – por meio de cooperativas da agricultura familiar de que façam parte. As compras são realizadas pelos governos estaduais e prefeituras municipais que participam do programa, e pela Companhia Nacional de Abastecimento (Conab), com recursos do Ministério

do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (MDS) e do Ministério do Desenvolvimento Agrário (MDA). Os alimentos também servem para abastecer restaurantes populares, cozinhas de creches e escolas públicas, de hospitais públicos e presídios – os chamados equipamentos públicos de alimentação e nutrição. Os produtos também podem formar estoques públicos ou estoques das organizações da agricultura familiar.

Na chácara onde Francisco trabalha é cultivado todo tipo de folhagem. A venda para os ministérios começou este ano, pois no Distrito Federal ainda não foi realizada nenhuma chamada pública para o Programa Nacional de Alimentação Escolar (Pnae), que há dois anos era a principal fonte de renda dos agricultores familiares da região.



O agricultor Francisco reconhece as melhorias com o PAA Familiar



### ESCOLAS

E foi exatamente o Pnae que levou para a região novas expectativas e melhorias para os agricultores. “Antes disso a gente trabalhava sem infraestrutura e com poucas entregas; só era vendido a metade do que comercializamos hoje (por volta de 4 mil pés de alface/semana)”, informa Francisco. “A vida hoje teve muito avanço.

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Melhorou em tudo: compra de sementes, pagamento das pessoas – passaram a ganhar melhor; em todos os sentidos melhorou. Na roça trabalham vários amigos, deu certo trabalhar junto” acrescenta.

Em julho de 2009, a Lei nº 11.927 determinou que no mínimo 30% do valor repassado aos estados, municípios e Distrito Federal pelo Fundo Nacional para o Desenvolvimento da Educação (FNDE) para o Pnae devem ser utilizados obrigatoriamente na compra de gêneros alimentícios da agricultura familiar.

A agricultura sempre foi o sustento da família de Rogério Montenegro La Guardia, 44 anos. Ele arrendou da tia a chácara onde trabalha com Francisco e foi além: em 2010, fundou a Associação dos Produtores Rurais e Agricultores Familiares de Sobradinho para comercializar a produção para o Pnae, já que no DF não havia instituição organizada da agricultura familiar para participar da primeira chamada pública. “Esse é o sistema que me parece estar dando mais certo, pois estamos nele desde 2014”, reconhece.



Agricultura familiar da região produz folhagens variadas

Na região existem 110 agricultores familiares, sendo 53 ativos. Outra parte está isolada por causa da precariedade das estradas, um grave problema enfrentado pelos produtores locais, bem diferente do que passam os grandes agricultores, que são beneficiados com estradas bem estruturadas. “Com estrada boa a mercadoria chega ao ponto final em boa qualidade. Nossa situação é muito precária, o que enfraquece um projeto muito bonito”, lamenta Rogério.

Antes do Pnae, os agricultores da região eram submetidos às regras dos atravessadores, que ditavam os preços. “Não existia uma política para ajudar o pequeno produtor. O

médio e o grande se viram porque têm dinheiro e acesso aos bancos, mas os pequenos não têm nada disso; e se pararmos de vender estamos desempregados”, reforça.

### PERSPECTIVAS

Cinco associações atuam na área rural de Sobradinho para multiplicar o trabalho capitaneado por Rogério. Alguns produtores não têm nenhuma infraestrutura para gerir o que produzem e o que vendem. “O PAA da agricultura familiar está ajudando muito o



### NOVIDADE

Em março último, o governo federal estabeleceu que os órgãos gestores municipais e estaduais de assistência social podem, a partir de agora, dar prioridade à compra de alimentos da agricultura familiar por meio da modalidade “Compra Institucional do Programa de Aquisição de Alimentos (PAA)” – Resolução nº 1, de 14/03/2016.



Agricultores de Sobradinho

agricultor, estamos entrando no mercado global, mas ainda temos que aprimorar nossa organização e trabalho”, reconhece. Para ele, até 2018 este programa, iniciado em 2014, estará funcionando plenamente, com as associações bem equipadas e prontas para atender às demandas dos agricultores. Ele vê na parceria entre a Secretaria da Agricultura, Abastecimento e Desenvolvimento Rural – Seagri-DF (por intermédio da Emater-DF) e o MDS a única saída para o desenvolvimento do setor.

O programa começou bem, mas é preciso estruturar as associações de agricultores, que segundo

Rogério fazem tudo “por amor” para que o negócio funcione bem. Antes do PAA a rotina desses agricultores era muito difícil. “Vivíamos, literalmente, numa sanfona. Quando assumimos o primeiro PAA em 2014, estávamos muito enfraquecidos, sem crédito, porque gastamos tudo, mas a partir de 2016 o efeito sanfona desapareceu. Tivemos uma queda natural no final do ano com as férias escolares, mas não chegou a zerar. Agora já podemos fazer planejamento para julho, o que era impossível. Íamos para a feira e rachávamos o lucro. Hoje dá para planejar, pois estamos dentro da média do que perdemos”, reconhece.

### NUTRICIONISTA

Segundo Rogério, as escolas públicas da zona rural são as melhores do DF. Os diretores ganham um pouco mais para estar lá, mas o empenho deles e a integração com a comunidade possibilitam a oferta da alimentação escolar de qualidade.

Na época do funcionamento do Pnae na região, o nutricionista



incluía no cardápio arroz com brócolis e farofa de couve e em três meses o déficit de atenção diminuiu, bem como a desnutrição. Por isso os agricultores locais lamentam que o programa tenha parado. “O trabalho dos nutricionistas é maravilhoso, mas esbarra na burocracia e na má vontade de outros funcionários. Hoje os alunos bebem um suco que é um mel e ainda dão a bolacha, mas alguns funcionários acham que isso é mais prático”, lamenta. Para Rogério La Guarida, os gestores dos programas têm que pressionar os diretores das escolas a pesquisar o que é plantado na região, conhecer de perto o grau de satisfação dos alunos, pois só assim se sensibilizarão sobre a importância da agricultura familiar.

## O QUE É AGRICULTURA FAMILIAR?

A agricultura familiar inclui todas as atividades agrícolas de base familiar e está ligada a diversas áreas do desenvolvimento rural. É um meio de organização das produções agrícola, florestal, pesqueira, pastoril e aquícola que é gerenciada e operada por uma família e predominantemente dependente de mão de obra familiar, tanto de mulheres quanto de homens.

Tanto em países desenvolvidos quanto em países em desenvolvimento, a agricultura familiar é a forma mais usual de agricultura no setor de produção de alimentos. O Brasil conta com cinco milhões de agricultores familiares, que são responsáveis por 70% dos alimentos consumidos no país.

# Pacientes são beneficiados com empenho de nutricionistas



As nutricionistas Luciene e Priscilla integram a equipe de nutrição da Fhemig

**E**m 2015, com a publicação do Decreto nº 46.712, que regulamentou a Lei nº 20.608/2013 (instituiu a Política Estadual de Aquisição de Alimentos da Agricultura Familiar – PAA-Familiar), a Fundação Hospitalar do Estado de Minas Gerais (Fhemig), maior rede de hospitais públicos da América Latina, iniciou o debate sobre como seria a aquisição de gêneros alimentícios conforme a nova norma. O objetivo da Fundação era adquirir alimentos mais saudáveis, valorizando a cultura local e regional.

Por se tratar de um processo novo, a Fhemig optou pela obrigatoriedade mínima da lei, adquirindo 30% de alimentos da agricultura familiar do quantitativo total de cada item solicitado. Os outros 70% continuariam sendo adquiridos por meio de licitação. Os nutricionistas responsáveis pelo Ser-

viço de Nutrição e Dietética (SND) das unidades foram convidados a participar das reuniões, e ficaram responsáveis pelo planejamento e elaboração de parte do edital da chamada pública, com os quantitativos a serem adquiridos já que as especificações técnicas foram descritos no Portal de Compras – MG. Após a finalização dessa etapa, esses profissionais passaram a responder pelo pedido, recebimento, supervisão e controle dos contratos.

A aquisição direta de alimentos foi realizada com dispensa de licitação, por meio de chamada pública, que visa ao credenciamento e à organização dos agricultores familiares para a aquisição de gêneros alimentícios em atendimento ao PAA-Familiar. Seguindo a padronização existente na Rede Fhemig, foram inseridos os seguintes itens: café, feijão comum, feijão preto, doce de

leite pastoso, polpas de frutas (abacaxi, acerola, goiaba, manga e maracujá), algumas frutas e verduras, queijos mozzarella e parmesão.

### MUDANÇA

No início, a nova experiência sofreu resistências. Como se trata de fornecimento de gêneros alimentícios para hospitais, o desabastecimento gera grande impacto na saúde pública e prejuízo no atendimento nutricional dos pacientes. Mas a aposta na promoção da alimentação saudável e adequada defendida pela equipe de nutricionistas ganhou força.

Para a equipe da Nutrição, a aquisição dos alimentos do PAA-Familiar é uma oportunidade para estimular e incorporar bons hábitos alimentares, com gêneros diversificados e sazonais, contribuindo para o sustento e fortalecimento de famílias que investem

nesse tipo de agricultura. “É o início de uma desafiadora relação entre a sociedade civil e o Estado, mas que se bem estruturada e integrada, promete ser uma possibilidade inovadora para as unidades da rede Fundação que utilizam esses produtos na alimentação de seus usuários”, ressaltam as nutricionistas da Rede.

Os nutricionistas da rede Fhemig atuam na Nutrição Clínica, com participação das equipes multidisciplinares de terapia nutricional, em trabalhos científicos, Bancos de Leite Humano, lactários, ambulatórios, fiscalização e gestão de contratos (tanto de produtos alimentícios quanto de serviços terceirizados), na supervisão dos serviços de produção de refeições e na elaboração de termos técnicos para processos licitatórios. “O trabalho de nutrição é uma atividade árdua, complexa e desafiadora na rede e, apesar de serem encontrados diversos obstáculos no dia a dia, os profissionais são capazes de enfrentá-los com competência e desenvolvem seu trabalho da melhor forma possível”, reconhecem as nutricionistas da Administração Central, Luciane Cecília da Silva e Priscila Yunes Marques.

### MELHORIAS

Mas o esforço desse grupo para promover a alimentação saudável e adequada também enfrenta alguns obstáculos, como o número insuficiente de profissionais em algumas unidades. Isso dificulta, por exemplo, o acompanhamento e desenvolvimento das atividades

de forma integral. As unidades já solicitaram a contratação de mais nutricionistas e técnicos em Nutrição e Dietética; alguns concursos públicos e processos seletivos foram realizados, mas a demanda ainda existe.

Com relação ao PAA-Familiar,

os nutricionistas apontam como problema a falta de agricultores para a aquisição de alguns itens. Neste caso, a Fundação intensificou o trabalho junto aos agricultores para identificar a oferta da região e esclarecer o tipo de serviço a ser realizado.

## A Fhemig

### PRODUÇÃO HOSPITALAR

Em 2008, no Sistema de Informação Hospitalar – SIH/Ministério da Saúde, 17% das diárias de UTI do SUS utilizadas em Minas Gerais foram nos hospitais da Fhemig. Quanto às internações em leitos do SUS no estado, 75% em tisiologia (tuberculose), 68% de pacientes crônicos (hanseníase, sequelas neurológicas) e 23% de psiquiatria são realizados, atualmente, nos hospitais da rede.

### NÚMEROS DA FHEMIG

Leitos Operacionais	2.060
Leitos de UTI	221
Leitos Asilares	895
Nº Cirurgias – Bloco Cirúrgico – média mensal	2.200
Nº Cirurgias – Bloco Obstétrico – média mensal	860
Nº Internações – média mensal	5.500

### PRODUÇÃO AMBULATORIAL

Atualmente, 18% da coleta e pasteurização de leite materno do SUS em Minas Gerais são realizadas na Fundação. Na capital, 55% do atendimento ortopédico com imobilização provisória e 53% do atendimento de urgência/emergência especializado são realizados nos hospitais da fundação.

### NÚMEROS DA FHEMIG

Consultas médicas de urgência – média mensal	50.360
Consultas especializadas programadas – média mensal	24.600
Exames complementares – média mensal	323.300

## Nutricionistas formam consumidores

Veruska Prado Alexandre\*

O nutricionista deve ter no alimento o elemento de mediação para sua atuação. O papel que o alimento tem para a vida humana e para a sociedade é bem conhecido, seja em termos de cuidado/promoção da saúde, seja por expressar uma cultura, ou ainda pela sua constituição como um objeto econômico etc.

Tendo o alimento um papel tão central, é necessário lembrar que esse é um dos resultados do sistema agroalimentar, permitindo identificar conexões entre o modelo de produção adotado e o tipo de alimento que nos é ofertado. Refiro-me à conexão entre o monocultivo de soja, milho, cana-de-açúcar ou outro, que gera ingredientes alimentares para a indústria nos ofertar os ultraprocessados, comprovadamente associados às doenças crônicas. Numa outra perspectiva, têm-se modelos de produção pautados na diversificação, os quais tendem a nos ofertar alimentos *in natura* ou minimamente processados, sendo estes associados a uma dieta saudável e adequada e a todos os benefícios decorrentes desta. O Guia Alimentar para a População Brasileira<sup>1</sup> nos traz esta perspectiva de forma muito didática e com elementos científicos consistentes.

Outro aspecto da produção dos alimentos, que não está separado desse debate, refere-se ao uso de agrotóxicos e suas consequências. Com o conceito de alimentação



adequada e saudável aprovado na III Conferência Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional (SAN), esse tema ganhou destaque. A partir do Dossiê Abrasco nós, nutricionistas, fomos pressionados a não mais ignorá-lo. Porém, já não cabe apenas se indignar. É preciso agir, e podemos fazê-lo em qualquer espaço profissional, seja em hospitais, escolas, universidades, centros de pesquisa, clínicas e unidades de saúde etc. Enquanto educadores da alimentação e nutrição, formamos consumidores. Conhecer mais sobre os alimentos orgânicos ou agroecológicos – nossa alternativa contra os agrotóxicos e os transgênicos –, os seus produtores e locais de comercialização pode ajudar a entender a cadeia de produção, assim como a encontrar saídas que levem à ampliação da oferta para toda população. Você já se perguntou de onde vêm os

alimentos que consome? Quem os produz? Será que são produzidos na sua região? A revolução na produção de alimentos passa também por uma revolução na forma como vemos o papel da compra e dos consumidores nesse processo.

Incentivar, por meio da atuação profissional, o consumo de alimentos provenientes da agricultura familiar e livres de agrotóxicos e transgênicos é, portanto, uma ação não somente necessária sob o ponto de vista de melhores resultados em saúde e nutrição, como também o é do ponto de vista de construção de uma sociedade mais justa, sustentável e que tem na saúde um dos principais elementos para o seu desenvolvimento.

Inúmeros são os aspectos envolvidos nesse debate e não é possível trazê-los neste texto. Fica o convite para que este tema seja parte das discussões em nossos espaços profissionais. Chega de doença, chega de alimentos contaminados por agrotóxicos e chega de transgênicos! Coletivamente devemos pressionar pela assinatura do Programa Nacional de Redução de Agrotóxicos (Pronara), individualmente podemos nos envolver em espaços de debate e ações como os Conselhos Regionais, Conselhos de Saúde, de SAN, na Campanha Permanente contra os Agrotóxicos e pela Vida etc. Juntos construiremos um sistema agroalimentar mais coerente com a vida.

**\*Veruska Prado Alexandre**

É nutricionista, professora da Faculdade de Nutrição/ Universidade Federal de Goiás; doutoranda do Programa de Pós-Graduação em Ciências Sociais em Desenvolvimento, Agricultura e Sociedade/Universidade Federal Rural do Rio de Janeiro e membro do Centro de Referência em Segurança Alimentar e Nutricional (Ceresan/UFRRJ).

## Qual o melhor alimento?

**Alimentos transgênicos** – são alimentos modificados geneticamente com a alteração do código genético, isto é, são inseridos no organismo genes provenientes de outro. Esse procedimento pode ser feito até mesmo entre organismos de espécies diferentes (inserção de um gene de um vírus em uma planta, por exemplo). O procedimento pode ser realizado com plantas, animais e micro-organismos. (Fonte: Consea)

**Riscos para a agricultura** – as espécies transgênicas são protegidas por patentes, o que significa que o agricultor que decidir utilizá-las (se autorizadas no Brasil) terá de pagar *royalties* para a empresa detentora da tecnologia. A consequência mais imediata será o aumento da dependência do agricultor das empresas transnacionais do setor. Isto porque, por regra contratual, o agricultor não pode utilizar as sementes do plantio anterior, assim terá que comprar as sementes transgênicas a cada safra. Além disso, é muito difícil o agricultor “se livrar” totalmente das plantas transgênicas, o que pode ocorrer com qualquer plantação, já que, caso ele não queira mais plantá-las, a chance de ainda nascer uma planta transgênica na plantação convencional existe. Caso isso ocorra, ele poderá ser compelido a pagar uma multa e mais *royalties*. Além disso, existe o risco da contaminação.

**Orgânicos** – A Lei nº 10.831/2003 considera sistema orgânico de produção agropecuária todo aquele em que se adotam técnicas específicas, mediante a otimização do uso dos recursos naturais e socioeconômicos disponíveis e o respeito à integridade cultural das comunidades rurais, tendo por objetivo a sustentabilidade econômica e ecológica, a maximização dos benefícios sociais, a minimização da dependência de energia não renovável, empregando, sempre que possível, métodos

culturais, biológicos e mecânicos em contraposição ao uso de materiais sintéticos, a eliminação do uso de organismos geneticamente modificados e radiações ionizantes, em qualquer fase do processo de produção, processamento, armazenamento, distribuição e comercialização, e a proteção do meio ambiente.

**Agroecologia** – O conceito de agroecologia vem sendo construído por meio de diversas áreas do conhecimento e se propõe a ser uma alternativa socioambiental às formas de degradação provocada pela “Revolução Verde”. Sua construção envolve diferentes setores da sociedade (pesquisadores, extensionistas, estudantes, agricultores, etc). Por incorporar princípios ecológicos e sustentáveis, estudos mostram que a agroecologia pode permitir aos agricultores, inseridos nesta perspectiva, o acesso a alimentos mais sustentáveis e saudáveis. Nesse sentido a agroecologia deve ser compreendida como uma prática, uma ciência e um movimento social. (Referência ALTIERI, M. Agroecologia: bases científicas para uma agricultura sustentável. Guaíba: Agropecuária, 2002).

**Hidropônicos** – São os alimentos produzidos em estufas (ambiente protegido), onde não há o uso do solo, e sim de adubos químicos de fácil solubilidade em água. As verduras são cultivadas dentro de tubos plásticos perfurados ou em recipientes com substrato e nutridas com a solução de água e adubos químicos. (Fonte: Ideias na Mesa)

**Sementes crioulas** – São sementes de espécies que deixaram de ser cultivadas comercialmente por causa dos constantes melhoramentos genéticos que visam cada vez à maior rentabilidade na produção, desconsiderando muitas vezes o potencial nutricional e de resistência natural a pragas e doenças. (Fonte: [www.agricultura.gov.br](http://www.agricultura.gov.br))

## Vitória dos atletas depende de dieta equilibrada

**A** nutricionista Flávia Maria de Carvalho Almeida é pós-graduada em fisiologia do exercício e em nutrição esportiva e já atuou em diversas áreas. Na nutrição esportiva tem larga experiência com equipes de futebol, futsal e público de academias. Em entrevista à Revista do CFN, ela fala do crescimento e da visibilidade da área e destaca a importância de os cursos de nutrição darem maior atenção a esse setor. Ela destaca ainda a parceria com a Universidade Federal de Pernambuco para incentivar a formação dos alunos da nutrição e da educação física. Confira!

### CFN – Em sua opinião, a realização das Olimpíadas no Brasil



### pode gerar mais visibilidade para a nutrição esportiva?

**Dra. Flávia Carvalho** – É possível que sim, mas não tenho visto muitas ações nesse sentido. A nutrição esportiva já está bem desenvolvida e sólida em nível internacional. Aqui no Brasil já avançamos muito, mas ainda deixa a desejar. Essa área ainda é deficiente nos cursos de graduação.

### CFN – A senhora já atuou em outras áreas da nutrição. Por que escolheu a esportiva?

**Dra. Flávia Carvalho** – A primeira área em que trabalhei foi de alimentação para aeronaves – Catering. Em seguida fui para o setor de refeições coletivas em produção e posteriormente na supervisão e gerência. A nutrição esportiva surgiu por acaso. Participei de uma seleção e aceitei o desafio de desbravar essa área, em Pernambuco, no Sport Club do Recife, onde atuei por mais de 20 anos no futebol profissional.

### CFN – E hoje?

**Dra. Flávia Carvalho** – Fiquei os últimos dois anos fora do futebol. Atuei em consultório, o que faço há 18 anos, e ministrei cursos de nutrição esportiva. Em janeiro de 2016 recebi um convite do Santa Cruz Futebol Clube, time da elite do futebol brasileiro, para estru-



A nutricionista Flávia Carvalho

turar o departamento de nutrição do profissional e da base. Aceitei e retornei para essa área, agora com mais perspectivas. Estamos em entendimentos com a Universidade Federal de Pernambuco (UFPE) para oferecer estágios em nutrição esportiva e também dar oportunidade para a elaboração de Trabalhos de Conclusão de Curso (TCC) para os alunos da graduação de nutrição e educação física. Vale salientar que poucos clubes do Brasil abrem suas portas para incentivar a ciência e a formação de alunos de graduação de nutrição. Também integro a equipe multiprofissional em Pernambuco que avalia os atletas e paratletas de várias modalidades esportivas do TimePE, desde o pentatlo moderno até o tiro esportivo.

### CFN – Qual a melhor indicação para o alto rendimento de um atleta?



**Dra. Flávia Carvalho** – A alta performance de um atleta depende de variáveis específicas: alimentação, treino, repouso, equilíbrio psicológico e emocional. Da mesma forma para as variáveis fisiológicas, individualidades orgânicas, genética e tantas outras. A questão nutricional visa não só ao rendimento, mas à manutenção da saúde com uma boa recuperação. A nutrição trabalha em sincronia com a periodização do treinamento dentro do calendário anual de competições. Planejar, avaliar, ajustar, reavaliar é fundamental.

### CFN – A senhora acompanha atletas em competições? O que muda na rotina do seu trabalho durante essas etapas?

**Dra. Flávia Carvalho** – Isso depende muito. No caso do futebol, existe o constante acompanhamento no clube com elaboração de cardápios, controle de peso do atleta, supervisão de suplementação. Quando o time viaja, é passado com antecedência o cardápio da delegação e dependendo do momento da competição é necessário o acompanhamento em viagens. Para jogos “em casa”

estou sempre presente. No caso do consultório e dos atletas do TimePE é mais específico. A minha rotina muda mais em função do futebol; em jogos, a véspera e o dia do evento exigem mais presença e atenção.

### CFN – O que recomenda para o aumento da performance em competições?

**Dra. Flávia Carvalho** – As recomendações para o aumento de performance de atletas de alto rendimento abrangem muitas demandas. Fazer uso das bases nutricionais para eficiência e equilíbrio do metabolismo energético; promover aumento das reservas do substrato mais importante que é o carboidrato; monitorar a composição corporal adequada para a categoria do atleta; modular o sistema imunológico para prevenir a imunossupressão; manter vigilância e controle na fase de recuperação de treinos e competições, destacando também a questão da hidratação e tantos outros componentes. Isso tudo envolve uma

densidade nutricional diferenciada com compostos bioativos dos alimentos e suplementos.

### CFN – Como chegar ao pódio?

**Dra. Flávia Carvalho** – É difícil atingir bons resultados com dieta inadequada. Sabemos que o ser humano se supera em qualquer situação. São muitas as variáveis a que o atleta é submetido, como o estímulo da adrenalina, os desafios impostos pela competição, as situações de tomadas de decisões em tempo recorde, mas tudo isso esbarra no equilíbrio do metabolismo nutricional, energético, regenerativo, imunológico, psicológico e tantos outros. Todos dependentes de nutrientes. Uma dieta equilibrada, adequada e individualizada faz toda a diferença. Cronicamente falando, um atleta profissional que não se alimenta corretamente estará em situação de risco para a saúde com inúmeras consequências deletérias para o organismo. Isso vai desde uma disfunção imunológica e alto catabolismo, acarretando perda de massa muscular e alteração do sono, do humor e da área cognitiva. Em consequência, acarreta respostas metabólicas comprometidas, com desequilíbrios orgânicos, podendo levar a um estado inflamatório com aumento de lesões. Não esquecendo o aspecto psicológico, pois o atleta tem que lidar com cobranças, competitividade, vitórias, derrotas e fama. Tudo isso está interligado dentro do organismo e se não estiver bem equalizado terá um efeito devastador em cascata.

### OLIMPIADAS 2016

O Rio de Janeiro será a sede dos Jogos Olímpicos, a serem realizados entre 5 e 21 de agosto de 2016, e dos Jogos Paraolímpicos, entre 7 e 18 de setembro de 2016. Serão 42 modalidades olímpicas e 23 paraolímpicas.



## O uso do óleo na dieta

**N**esta entrevista, a nutricionista *Giane Bientnez Sprada*, professora adjunta do Departamento de Nutrição da Universidade Federal do Paraná (UFPR) desde 1996, apresenta as principais diferenças dos óleos e como devem ser usados na dieta. É PhD em Ciências da Saúde pelo Departamento de Medicina da UFPR.



### CFN – Como escolher o óleo ideal?

**Dra. Giane** – Antes de classificarmos o que é “ideal” (ele pode ser ideal em aspectos bem diferentes), é importante conceituar esse tipo de alimento, que tem características diversas e será considerado ideal ou não dependendo muito do cenário em que está inserido na dieta. A palavra lipídio deriva do grego lipos, que significa gordura. Óleos e gorduras são ambos triacilgliceróis: apresentam valor energético de 9 kcal/g e à temperatura ambiente as gorduras são sólidas e os óleos, líquidos. Os óleos utilizados na culinária diária diferem quanto à quantidade de ácidos graxos, o que modifica suas características nutricionais e funcionais. O óleo ideal para o consumo, em geral, para indivíduos saudáveis é aquele que possui maior quantidade de gorduras monoinsaturadas e uma boa relação de gorduras poliinsaturadas (Ômega 3 e 6). Na produção de alimentos, esses óleos e gorduras são igualmente ideais para promover e melhorar características sensoriais como cor, brilho, maciez, plasticidade e características físico-químicas

como oxidação, vida de prateleira e estabilidade ao calor. Na culinária, os óleos são os mais indicados para fritar, refogar e dourar os alimentos, em virtude do seu elevado ponto de fumaça e tempo de decomposição.

### CFN – Qual a diferença entre os óleos de canola e de soja e o azeite?

**Dra. Giane** – A diferença está na composição química, basicamente na proporção de ácidos graxos saturados, mono e poliinsaturados. Se pensarmos em benefícios cardiovasculares, o azeite de oliva e o óleo de canola se sobressaem em relação ao óleo de soja. Se você comparar o canola com soja, verá que o de canola contém maior proporção de ácidos graxos monoinsaturados (62%) e ainda o Ômega 3. O azeite de oliva (símbolo da dieta mediterrânea) é o que apresenta a maior proporção de monoinsaturados (MUFAs), e segundo as Diretrizes para Consumo de Gorduras e Doença Cardiovascular existe um conjunto de evidências a favor dos benefícios dos MUFAs para um melhor controle dos fatores de riscos tradicionais para a doença

cardiovascular aterosclerótica, com efeitos hipocolesterolêmicos. Além disso, existem evidências de que o consumo de MUFAs, dentro do contexto da dieta do Mediterrâneo, associa-se à redução do risco de eventos cardiovasculares e mortalidade. **(Ver quadro)**

### CFN – Quais os óleos e azeites de melhor qualidade para os doentes cardíacos e hipertensos?

**Dra. Giane** – Como explicado anteriormente, e bem documentado na literatura científica, os óleos monoinsaturados (MUFAs) oferecem grande benefício à saúde cardiovascular, seguidos dos poliinsaturados (PUFAs), que também sugerem benefício sobre a diminuição da pressão arterial sistólica (óleo de peixe). Muitos estudos sugerem a importância de prestar atenção à proporção de Ômega-3 e 6 no total de gordura ingerida na dieta. Porém, segundo as Diretrizes, até que surjam novas informações científicas que permitam modificações de conduta, as recomendações dietéticas atualmente devem ser feitas com base no consumo total de cada PUFA e não somente com base na relação Ômega-3/6. Dentre os azeites, a diferença básica está na acidez no momento da prensagem da oliva. O azeite de oliva extra virgem apresenta, no máximo, 0,8g/100g de acidez em ácido oléico da primeira prensagem a frio. O azeite de oliva virgem deve ter, no máximo, 2,0g/100g de acidez em ácido oléico proveniente de outras prensagens. A cor esverdeada de alguns

azeites decorre da clorofila presente no produto. Esta é a base da dieta mediterrânea que está associada, pela presença de monoinsaturados (ácido oléico) e de polifenóis, com a prevenção das doenças cardiovasculares, AVC e redução da formação de radicais livres, prevenindo o envelhecimento e o aparecimento de comorbidades.

### CFN – Qual a diferença entre gorduras trans, saturada e monoinsaturada?

**Dra. Giane** – A diferença está na composição química, características física e sensorial e, por fim, no que estes fatores influenciam na saúde do indivíduo. Resumidamente, as gorduras monoinsaturadas são representadas por óleos e azeites e são consideradas benéficas à saúde, quando parte de uma dieta equilibrada em macro e micronutrientes. As gorduras trans são formadas durante o processo de hidrogenação parcial de óleos vegetais, que converte os ácidos graxos insaturados em mais saturados, podendo chegar até mesmo à sua completa saturação, através da isomerização. A gordura trans, presente em grande parte dos alimentos ultraprocessados (gordura vegetal

hidrogenada), está associada ao aumento da concentração de colesterol total e do LDL- colesterol, bem como à diminuição do HDL- colesterol e à prevalência de hiperlipidemias e doenças cardiovasculares. No Brasil, o uso da gordura hidrogenada está presente na produção de margarina, cremes vegetais, pães, biscoitos, batata frita, massas, recheios de biscoitos, sorvetes, cremes etc. As gorduras insaturadas do tipo trans também estão presentes naturalmente no leite e na manteiga. O consumo de trans vem sendo acompanhado pelo aumento na incidência da obesidade mundial, epidemia que vem crescendo em todas as faixas etárias, contribuindo para o desenvolvimento da aterosclerose. As gorduras saturadas são normalmente sólidas à temperatura ambiente e estão presentes na manteiga, queijos, bacon, banha de porco, óleos de palma e dendê, toucinho, embutidos, carnes, chocolates e queijos. Por muitas décadas foi considerada perigosa para a saúde cardiovascular por aumentar os níveis de colesterol sérico, mas hoje, dependendo da sua fonte e do contexto em que é inserida na dieta, pode não ser tão prejudicial como são as trans esterificadas.

### CFN – Qual óleo é ideal para frituras e para o cozimento?

**Dra. Giane** – O óleo de soja é o mais indicado para fritura porque tem ponto de fumaça elevado e só começa a se decompor acima de 230°C. Os óleos são excelentes meios de cocção, transmitindo calor rapidamente. Durante o cozimento não é necessário acrescentar tanto óleo como para uma fritura, portanto, pode-se usar outros tipos de óleos, desde que haja um cuidado com o tempo de cocção e decomposição do mesmo.

### CFN – O que acontece com o óleo ao ser aquecido?

**Dra. Giane** – O processo de decomposição da gordura durante seu aquecimento transforma o glicerol em acroleína, substância potencialmente cancerígena e irritante da mucosa naso-gástrica. A literatura sugere o uso de óleos vegetais, exceto o de oliva, por não apresentarem mono e diglicerídios, e por apresentarem ponto de fumaça elevado. Já o azeite de oliva, por apresentar ponto de fusão mais baixo e sabor mais acentuado e característico, é mais recomendado em alimentos crus.

## Constatação

Segundo recente publicação da revista Nutrition (Oxford University), o óleo de canola demonstrou uma redução significativa no colesterol total e no LDL-colesterol, e outros efeitos positivos, como aumento dos níveis de tocoferol e melhora na sensibilidade à insulina se comparado a uma dieta com outras fontes de gordura.

Óleos	Monoinsaturado	Poliinsaturados	Saturado	Ômega -3	Ômega-6
Canola	62%	33%	6%	5-13%	15-30%
Soja	24%	58%	18%	4-11%	19-30%
Azeite de Oliva	74%	8%	18%	0,9%	3,5-21%

# CFN reforça estudo sobre cursos a distância

O ensino a distância (EaD) na área de nutrição tem sido debatido pelo Conselho Federal de Nutricionistas (CFN) com o objetivo de definir um posicionamento bem fundamentado sobre a questão. Em setembro de 2015, durante o II Encontro Nacional de Formação Profissional, com a participação de Instituições de Educação Superior (IES) de todo o Brasil, diversos aspectos indispensáveis para a constante construção do ensino presencial de nutrição foram levantados, com destaque para a adoção de práticas interdisciplinares com eixo integrador, permitindo ao aluno vivenciar situações práticas da sua realidade, adequando sua aprendizagem às necessidades da região onde vive.

Os modelos de organização curricular baseados em núcleos e a utilização de ferramentas como as metodologias ativas – processo amplo que adota como principal característica a inserção do aluno como principal responsável pelo seu aprendizado – poderão determinar o sucesso das propostas de mudanças necessárias à implementação de práticas pedagógicas inovadoras, pautadas no binômio teoria/prática. As principais sugestões obtidas no Encontro de Formação Profissional, para o alcance das competências e habilidades, se reportam ao ensino baseado em problemas, na construção de eixos de inte-

gração transversais, horizontais e verticais e na necessidade de que os conteúdos dos cursos de nutrição, dos programas curriculares, dos projetos de extensão, dentre outros, se adequem ao modelo de saúde vigente, aproximando o aluno da sua realidade.

### REFORÇO

Ainda no Encontro, esse debate contou com o apoio de um grupo consultivo de expertises em avaliação de IES, junto ao CFN (Comissão de Avaliadores), de representações dos Conselhos Regionais de Nutricionistas e de outras instâncias ligadas à nutrição, como a Associação Brasileira de Nutrição (Asbran) e a Associação Brasileira de Educação em Nutrição (Abenut).

A Comissão de Formação Profissional do CFN, responsável direta por esse debate, juntamente com a Comissão de Avaliadores, também do Conselho, acompanham as propostas de cursos na modalidade a distância, caracterizando-os como satisfatórios ou não. Também manterá o diálogo aberto e permanente com a categoria, com as IES e com o Ministério da Educação (MEC) sobre o tema.

Outra importante ação nessa área será manter o alinhamento do perfil dos egressos dos cursos de nutrição às exigências das políticas públicas do Sistema Único de Saúde (SUS), em conformida-

de com a Lei nº 8.080/90 e com o conceito ampliado de saúde. Ambas têm o propósito de exigir a prestação de uma assistência nutricional de boa qualidade e ética para a população, construindo alicerces que contribuam para a excelência da formação e prática profissional.

### POSIÇÃO

A Comissão de Educação do Fórum dos Conselhos Federais da Área de Saúde (FCFAS), integrado pelo CFN, tem promovido importantes discussões, estudos e reflexões sobre essa modalidade de ensino nos cursos de graduação, na área da saúde. Estudos preliminares de cursos existentes apontam para a necessidade de se observar a obrigatoriedade do atendimento ao estabelecido na legislação, bem como a regulamentação em vigor.

Para o FCFAS, embora exista uma expressiva quantidade de vagas oferecidas nesses cursos, muitos apresentam graves deficiências, como, por exemplo, não serem credenciados pelo MEC, condições inadequadas para a prática de estágio supervisionado, carga horária insuficiente de aulas práticas, entre outras, oferecendo risco e prejuízos para a qualidade da formação profissional. Por tudo isso, o Fórum se posicionou, junto ao MEC, contrário à realização de quaisquer cursos da área de saúde na modalidade EaD.

# Conselhos ampliam valorização da nutrição nos estados

## CRN-1 (GO-DF-TO-MT) Equipes multiprofissionais



Em janeiro, o CRN-1 participou do lançamento da Frente Parlamentar de Apoio às Doenças Raras, no qual a presidente Dra. Dulcilene Montalvão ressaltou a importância da inserção do nutricionista nas equipes multiprofissionais. O Regional certificou quatro empresas concessionárias de

alimentos nos órgãos públicos federais com o Selo Alimenta Saúde e nomeou duas conselheiras para integrar o Fórum Permanente de Acompanhamento do Decreto nº 36.900/2015, que regulamenta a Alimentação Escolar no Distrito Federal. O quadro de fiscais foi ampliado com a contratação de uma profissional em Mato Grosso. O CRN-1 também intensificou o projeto de interiorização nos municípios de sua jurisdição e realizou visitas aos hospitais particulares do DF e ação fiscalizadora e orientadora no Pnae de Tangará da Serra (MT), após o incêndio no depósito de alimentos da prefeitura.

## CRN-2 (RS) Selo de qualidade



O Selo de Qualidade do CRN-2: Aqui tem nutricionista, lançado em 2014, está em fase de efetivação de novas parcerias. Com o objetivo de dar mais visibilidade para o Selo, o Conselho tem participado de diversas reuniões e eventos com instituições ligadas ao serviço de alimentação fora do lar. O mês de março marcou os encontros com a Associação Brasileira de Bares e Restaurantes (Abrasel), com o Sindicato de Hospedagem e Alimentação de Porto Alegre e Região (Sindha) e com o Shopping Praia de Belas. Resultados desta iniciativa estão contemplados em novas solicitações do selo de qualidade e em convites para o CRN-2 integrar ações das instituições. Outro projeto importante para o Regional é a promoção do evento *Saúde na Mídia: Uma questão de Ética*. A ação, promovida em maio pelo CRN-2 e pela Câmara da Saúde do Fórum-RS, visa a discutir a postura ética dos profissionais frente às mídias. O mês de junho marcará a posse da nova gestão, que assumirá o CRN-2 no triênio 2016/2019.



## CRN-3 (SP-MS) Exercício da profissão

O CRN-3 recebe e analisa denúncias relacionadas ao exercício ilegal da profissão de nutricionista quando realizadas por leigos ou outros profissionais. Em 2015, esse Regional analisou 72 denúncias, sendo 10% encaminhadas para o Ministério Público; 10% direcionadas para outros Conselhos Profissionais; 3% relativas a outros Regionais; e 16% continuam sendo apuradas. Foram enviados 292 ofícios relacionados a esses indícios. O perfil dos indivíduos denunciados é: 40% leigos sem profissão identificada; 21% profissionais de educação física; 8% fisioterapeutas; 8% médicos; 4% estudantes de educação física; 3% estudantes de nutrição; 3% psicólogos; 2% estudantes de técnico em nutrição e dietética; e 11% outros. Vale ressaltar que diversas acusações são enviadas com informações insuficientes e/ou sem indícios mínimos de provas, gerando o arquivamento do caso.

CADASTRE SEU E-MAIL NO SITE [WWW.CFN.ORG.BR](http://WWW.CFN.ORG.BR) E RECEBA OS BOLETINS COM MAIS INFORMAÇÕES SOBRE AS ATIVIDADES DESENVOLVIDAS PELO CFN.



### CRN-4 (RJ-ES) Nova eleição

Nutricionistas do Rio de Janeiro e Espírito Santo vão eleger pela internet, nos dias 17 e 18 de maio, o novo Plenário. O CRN-4 também destaca que firmou coope-

ração técnica com o Ministério Público (MP/RJ) sobre o acesso ao Direito à Alimentação Adequada dos idosos em Instituições de Longa Permanência e o reconhecimento do papel fundamental do nutricionista nesse processo. Também assinou termo de cooperação com o MP/RJ para ações voltadas à melhoria da alimentação escolar privada. Um relatório apontando o déficit de nutricionistas e as deficiências no serviço de alimentação do sistema prisional foi apresentado pelo CRN-4, na sede do MP, visando à execução dos direitos dos apenados e condições dignas de trabalho para os nutricionistas.



### CRN-5 (BA-SE) Dia Mundial da Saúde

Profissionais da saúde de diversas especialidades estiveram no Farol da Barra, em Salvador, para uma ação promovida pela Secretaria de Saúde do Estado da Bahia

em alusão ao Dia Mundial da Saúde, celebrado em 7 de abril. O Conselho Regional de Nutricionistas da 5ª Região (CRN-5) esteve na ação com alunos e professores dos cursos de nutrição das faculdades Estácio-FIB e Estácio-Fufis (Feira de Santana), que ajudaram na abordagem e orientação da população que passava pelo local. Na oportunidade, os profissionais e estudantes entregaram um folheto à população com os 10 passos para uma alimentação saudável e adequada, produzido pelo CRN-5 de acordo com as orientações do Guia Alimentar para a População Brasileira 2015, do Ministério da Saúde.



### CRN-6 (PE-AL-PB-RN-PI-MA-CE) Projeto nas IES

Com o objetivo de estar mais próximo das Instituições de Educação Superior (IES), o Conselho Regional de Nutricionistas 6ª Região lançou o projeto *CRN-6 nas IES* com a presença de conselheiros e coordenadores

dos cursos de nutrição de Pernambuco (UFPE, UNIFA-VIP, FPS, UniNassau, CAV (UFPE), faculdades Guararapes e Estácio de Sá). A vice-presidente e coordenadora da Comissão de Formação Profissional do CRN-6 Leopoldina Sequeira fez a apresentação do projeto que contará com palestras sobre o Sistema CFN/CRN, ética profissional com foco nas novas mídias, fiscalização e formação profissional apresentando as áreas de atuação do nutricionista. O projeto buscará atingir todos os cursos de nutrição da jurisdição, tendo como piloto o estado de Pernambuco.

### CRN-7 (AC-AP-AM-RO-RR-PA) Promoção da saúde



O CRN-7, cumprindo seu Plano Regional de Comunicação, cujo principal objetivo é o desenvolvimento de ações que promovam a participação e responsabilidade social de nutricionista e de TND perante a sociedade, com o Projeto Atendimento Nutricional Itinerante, nos

dias 31 de março (Dia da Saúde e Nutrição) e 7 de abril (Dia Mundial da Saúde) desenvolveu em parceria com IES de Belém-PA e Manaus-AM, centros paroquiais e centros de convivência atendimentos nutricionais à população. Foram atendidas, entre crianças, adultos e idosos, um total de 929 pessoas. A atual gestão confirma seu propósito de desenvolver ações públicas para o fortalecimento da nutrição na saúde da população na Região Norte, buscando assim a importância da profissão junto à sociedade.



**CRN-8 (PR)**  
**10 anos do CRN-8**

Em 2016, o CRN-8 comemora 10 anos. O Paraná foi pioneiro na criação de seu CRN e essa conquista é motivo de orgulho para os nutricionistas paranaenses. Nesses 10

anos, o Conselho tem cumprido suas finalidades, como as de orientar e fiscalizar o exercício profissional da categoria. A partir do início de abril, o CRN-8 passou a participar da reunião da Frente Parlamentar de Segurança Alimentar e Nutricional na Assembleia Legislativa do Paraná. No dia 4 de abril, realizou, em parceria com a Secretaria Municipal de Abastecimento de Curitiba (SMAB), evento relativo à Semana da Saúde e Nutrição, em feira noturna de Curitiba, orientando a população acerca dos benefícios dos alimentos *in natura* e dos males do excesso de açúcar, gorduras e sal nos produtos industrializados.



**CRN-9 (MG)**  
**Saúde e nutrição**

Um dia para cuidar da saúde com orientações alimentares e estímulo a atividades físicas. Com este foco, o CRN-9 comemorou, em 3 de abril, o Dia da Saúde, no Parque Municipal de Belo Horizonte. O evento teve a parceria das escolas Estácio, Faminas, Pitágoras, PUC, Uni-BH, UNA e UFMG. A programação contou com o Conselho de Educação Física – CREF-MG e promoveu avaliação nutricional e estímulo à alimentação saudável, com distribuição de mudas de hortaliças, oficinas de educação nutricional, informações sobre rótulos de alimentos, orientações para escolhas alimentares. Os presentes aceitaram o desafio do Pacto do Bem: a corrente pela alimentação saudável e adequada. Em 2 de abril, a Delegacia do CRN-9 em Pouso Alegre, em parceria com a UNIFENAS e UNIVAS promoveu, junto à população, avaliação das condições nutricionais e orientações de receitas saudáveis.



**CRN-10 (SC)**  
**Ações e parcerias**

O CRN-10 realizou ações em quatro regiões de Santa Catarina, alusivas ao Dia da Saúde e Nutrição, celebrado em 31 de março. Os eventos ocorreram em Florianópolis e Videira, no dia 2 de abril, e em Blumenau e Lages, no dia 7 de abril, data em que se comemora o Dia Mundial da Saúde. As ações contaram com o apoio de diversos parceiros. O objetivo foi orientar e conscientizar a população sobre o consumo de alimentos *in natura* versus alimentos processados e ultraprocessados, conforme preconiza o Guia Alimentar para a População Brasileira, 2ª edição. A proposta da atual gestão é continuar as ações descentralizadas pelo estado para os próximos eventos programados, que são: Dia do Técnico em Nutrição, Dia do Nutricionista e Dia Mundial da Alimentação.

*Os textos da coluna CRN em Ação são de inteira responsabilidade dos Conselhos Regionais de Nutricionistas.*

**Atualize seus dados!**

É muito importante que os nutricionistas e os técnicos em Nutrição e Dietética atualizem seus dados nos Conselhos Regionais de Nutricionistas. A atualização permite o recebimento de informações e o contato direto, sempre que for necessário. Participe! Faça já a atualização de dados como endereço, telefones e e-mail.

Parabéns aos técnicos em nutrição e dietética que desempenham uma parceria de sucesso com os nutricionistas para a promoção da alimentação saudável e adequada. Isso garante saúde e qualidade de vida para os cidadãos.



# 27 de junho

## Dia do Técnico em Nutrição e Dietética

Acompanhe a campanha de valorização do TND no FACEBOOK e no INSTAGRAM do CFN. Confira a relação das rádios onde será veiculada a campanha em sua cidade.

**cfn**  
CONSELHO FEDERAL  
DE NUTRICIONISTAS