

REGISTRO DE CONSULTÓRIO NUTRICIONAL

Para que um nutricionista possa atuar em consultório como profissional credenciado (quando o convênio arca com o pagamento da consulta), ou profissional referenciado (quando o nutricionista é indicado pela operadora ou seguradora e o pagamento da consulta é realizado pelo cliente) ou como consulta particular, ele deve apresentar os documentos exigidos pelas empresas e pelos Órgãos Públicos Fiscalizadores como: a Vigilância Sanitária, a Secretaria Municipal de Saúde e a Receita Federal.

Caso trabalhe como autônomo, o nutricionista deverá se registrar na Prefeitura de sua cidade como profissional liberal de curso superior na área da saúde.

Uma vez que tenha feito o registro, ele deve estar ciente da obrigatoriedade de comunicar a Prefeitura quando alterar, para-lisar ou encerrar suas atividades, sob as penas da lei.

COMO SE CADASTRAR JUNTO AOS ÓRGÃOS OFICIAIS

Junto à Vigilância Sanitária do Município ele deverá solicitar o cadastramento do local do atendimento, com o preenchimento de formulários específicos.

Para se inscrever no Cadastro Nacional de Estabelecimentos de Saúde (CNES), o profissional deverá apresentar os seguintes documentos:

- 1 - Inscrição do profissional junto ao Conselho Regional como responsável técnico (RT);
- 2 - Cópia do Registro do Local de Atendimento no respectivo Conselho Regional;

3 - Cópia dos manuais de rotinas e procedimentos (descrição detalhada do conjunto de procedimentos técnicos e atividades realizadas no estabelecimento, assim como das rotinas de esterilização, limpeza e higienização dos equipamentos e dos ambientes);

4 - Cópia dos contratos de serviços terceirizados e de licença de funcionamento da empresa contratada (empresa de limpeza, de vigilância ou de esterilização, etc)

5 - Cópia do certificado de controle de pragas urbanas e da limpeza da caixa d'água;

6 - Cópia do Auto de Vistoria do Corpo de Bombeiros;

7 - Cópia de controle de manutenção preventiva e corretiva dos equipamentos.

Antes da instalação do consultório, o RT deverá consultar a Resolução RDC nº 50 de 21/02/2002 ANVISA/MS, que trata do planejamento, programação, elaboração, avaliação e aprovação de projetos físicos de estabelecimentos assistenciais de saúde.

Para credenciamento nos planos de saúde ou seguradoras, deve-se fazer o contato direto com essas empresas e enviar todos os documentos solicitados por eles.

Autora: Dra. Izilda G.C. Rossi (Vice-Presidente do SINESP) - Sindicato dos Nutricionistas do Estado de SP.



Nnotícias

Boletim Informativo do Sindicato dos Nutricionistas do Estado de São Paulo

Alimentação equilibrada, correta e saudável Parabéns Nutricionista pelo seu Dia 31 de Agosto



Sistema de higienização em Cozinha Industrial

Restoclean é um sistema extremamente moderno para tratamento de gordura e carbonização. Proporciona uma limpeza econômica, reduzindo recursos de mão de obra, tempo e água, além de aumentar a vida útil de seus equipamentos e utensílios.

Única solução que permite limpeza de ferro, alumínio, aço inox, pratos de porcelana, vidro, caixas de plástico ou similares.

PRODUTO SEGURO:

- Certificado no Brasil pela ANVISA.
- Laudo de Biodegradabilidade.



RESPEITO AO MEIO AMBIENTE

O detergente utilizado pelo Sistema RestoClean é biodegradável, atóxico e não corrosivo. Seu uso em substituição a outros produtos químicos ajuda a diminuir danos ao meio ambiente.

A Solução funciona 30 dias sem troca.

"RestoClean trouxe mais praticidade, economia e qualidade ao serviço de limpeza do Mocotó. Nosso pessoal hoje consegue manter até os utensílios mais exigidos como se fossem novos."

Chief Rodrigo Oliveira

Tel.: (11) 5031-8712
www.restoclean.com.br

SEDE:

Rua 24 de Maio, nº 104 - 8º andar - Bairro Centro - Cidade de São Paulo - SP Cep: 01041-000. Tel: (11) 3361-4208

ou 3338-2539. Fax: (11) 3361-4237. Email: sinesp@sindinutrisp.org.br.

Subsede - Campinas

Rua Tiradentes, nº 446 - cj. 44- Jd. Itapura - Cidade de Campinas Cep: 13023-190 . Tel: (19) 2513-5222

Email: campinas@sindinutrisp.org.br.



EDITORIAL

O MOMENTO ATUAL DE TRANSFORMAÇÕES QUE ESTAMOS PASSANDO

O SINESP tem acompanhado as manifestações que estão ocorrendo em todo o Brasil, que se iniciaram em junho deste ano e não param de acontecer. A participação é bastante diversificada, porém todos os participantes estão unidos com um só objetivo: Melhorar a vida da população brasileira, através da eliminação da Corrupção que assola o nosso País.

A corrupção é uma doença muito pior do que a inflação. A corrupção faz com que o dinheiro que daria para construir cinco escolas, dois hospitais e dez postos de saúde só se construa uma escola, um hospital e um posto de saúde. Aquela população que iria se utilizar destas obras governamentais não terá como fazê-lo. A escola pública de qualidade não existirá e o cidadão brasileiro terá que colocar seu filho para estudar em uma escola particular – ou não colocar em escola alguma e criar mais um brasileiro analfabeto, ignorante de seus direitos.

Existem pessoas que acham correto roubar, que se pudessem também roubariam. Mas hoje o Espírito de Cidadania está crescendo. Estamos valorizando o cidadão honesto. Estamos percebendo que a corrupção nos afeta diretamente.

Nossos jovens (que são a maioria dos participantes nas manifestações) estão nos dando o exemplo de que podemos tornar o Brasil o Melhor País do Mundo. Podemos e devemos eliminar aquele estigma “O País do Futuro”. Podemos nos tornar o “País do Aqui e Agora”. O Brasil não depende de nenhum outro país. Temos terras férteis; temos água potável; temos sol o ano inteiro; somos criativos e combativos; podemos sobreviver sem precisar da ajuda deles.

Só precisamos do nosso Povo Brasileiro Unido. Com cidadãos conscientes dos seus direitos e deveres. Com eleitores conscientes de que elegendo um político corrupto, estará definindo para seus filhos, seus parentes e seus amigos, um futuro sombrio, sem escola de qualidade, sem um atendimento hospitalar decente, sem ruas asfaltadas e iluminadas, sem uma praça onde todos possam se reunir e conversar com segurança, sem transporte público rápido e confortável. Enfim, a solução dos nossos problemas estará sempre em nossas mãos.

Enfim, nossos jovens brasileiros estão de Parabéns! Eles conseguiram levantar a bandeira de que podemos acabar com a corrupção. E o SINESP apóia integralmente todas as manifestações de combate à corrupção. Todos os cidadãos brasileiros merecem ser mais felizes, sem corrupção.

Precisamos acabar com a Corrupção no Brasil, antes que ela acabe conosco!!!

Ernane Silveira Rosas - Presidente

O **Notícias** é o Boletim Informativo do Sindicato dos Nutricionistas do Estado de São Paulo.
Tiragem: 8.000 exemplares.

Sindicato:

Rua 24 de Maio, nº 104 - 8º andar - Bairro Centro - Cidade de São Paulo - SP Cep: 01041-000. Tel: (11) 3361-4208 ou 3338-2539. Fax: (11) 3361-4237.
Email: sinesp@sindinutrisp.org.br.

Subsede - Campinas

Rua Tiradentes, nº 446 - cj. 44- Jd. Itapura - Cidade de Campinas Cep: 13023-190 Email: campinas@sindinutrisp.org.br. Tel: (19) 2513-5222

Aberto de 2ª a 6ªf das 9:00 às 17:00 horas.
Campinas fecha para almoço das 12 às 13h

www.sindinutrisp.org.br

DIRETORIA SINESP 2010 / 2015:

Presidente: Ernane Silveira Rosas
Vice-Presidente: Izilda G. C. Rossi
1ª Secretária: Maria Isabel C. Martins Boniolo
2ª Secretária Geral: Sheyla Cristina de O. Dalto
1ª Tesoureira: Rosana Oliva Camps
2ª Tesoureira: Madalena Vallinoti Moyá.
Diretora Social de Eventos: Elizeth K. Uezu Cazer

SINESP 25 ANOS



NOVA TABELA DE HONORÁRIOS

Assessoria: planeja, implanta e avalia programas e serviços na área e oferece soluções para essas determinadas situações. Ex: um restaurante comercial solicita um treinamento de funcionários e ou elaboração de cardápio

Consultoria: analisa, avalia e emite um parecer técnico sobre determinado assunto ou serviço relacionado à sua especialidade. Ex: uma cozinha se encontra com problemas de contaminação cruzada. Chama-se um profissional nutricionista consultor para resolver esse problema.

Responsável Técnico: responsável pelo local, perante a Prefeitura, Vigilância Sanitária, PAT, etc

Prestação de Serviço

Assessoria/hora técnica	A partir de R\$ 80,00 a hora
Cardápio personalizado semanal pessoa física	A partir de R\$ 180,00
Cardápio personalizado semanal pessoa jurídica	A partir de R\$ 200,00
Cardápio personalizado para evento	A partir de R\$ 300,00
Consultoria /hora técnica	A partir de R\$ 250,00 por hora
Treinamento de Funcionários	A partir de R\$ 300,00 por hora
Palestras	A partir de R\$ 400,00 por hora
Elaboração de listas de compras semanal	A partir de R\$ 250,00 por hora
Treinamento de funcionários para preparo de receituário	A partir de R\$ 150,00 por receita
Informação Nutricional	A partir de R\$ 150,00 por produto
Ficha técnica sem preparação	A partir de R\$ 150,00 por ficha
Ficha técnica com preparação	A partir de R\$ 250,00 por ficha
Rotulagem	A partir de R\$ 500,00 por rótulo
Manual de boas práticas e POP's	A partir de R\$ 2.000,00

Tabela de Nutrição Clínica

Consulta em consultório com um retorno	A partir de R\$ 150,00
Bioimpedância	R\$ 80,00
Personal Diet	A partir de R\$ 300,00 por hora
Home Care	A partir de R\$ 200,00
Consulta em academia	A partir de R\$ 150,00

Educação Nutricional

Palestras	A partir de R\$ 400,00 por hora
Assessoria para escola	A partir de R\$ 80,00 por hora
Treinamento de funcionários	A partir de R\$ 200,00 por hora
Avaliação nutricional por pessoa	A partir de R\$ 150,00 por hora

PARTICIPAÇÃO NO 12º CONGRESSO NACIONAL DA SOCIEDADE BRASILEIRA - SBAN

A participação no 12º Congresso Nacional da Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição foi enriquecedor e proveitoso trazendo informações e conhecimentos recentes da importância da alimentação e nutrição na manutenção e ou recuperação da saúde do indivíduo através do conhecimento da epigenética nos Ciclos da Vida. Agradeço e parabeno o Sindicato dos Nutricionistas do Estado de São Paulo por estimular seus associados a participarem das atividades do SINESP assim como de eventos de atualização científica.

**Simone Ap D`Oliveira Correia e
Madalena Vallinoti**



BENEFÍCIOS OFERECIDOS AOS NUTRICIONISTAS ASSOCIADOS. FILIE-SE E OBTENHA ESSAS VANTAGENS.

HOTÉIS E POUSADAS INTERIOR DE SÃO PAULO

- Hotel Pousada Jurumirim – Piraju/SP - www.pousadajurumirim.com.br – 14/3351 2450

- Hotel Mantovani – Águas de Lindóia/SP - www.hotelmantovani.com.br – 19/3824 1000

- Hotel Fazenda Foz do Marinheiro – Cardoso/SP - www.fozdomarinheiro.com.br – 17/3466 6133

- Pousada Villa di Fiori – Campos do Jordão/SP - www.pousadavilladifiori.com.br – 13/3232 1281

- Pousada Quinta da Serra – Cunha/SP - www.pousadaquintadaserra.com.br – 12/9707 7714

- Hotel Fazenda Floresta Negra – Monte Verde/MG - www.hotelflorestanegra.com.br – 11/5542 4800

- Guararema Parque Hotel Resort – Guararema/SP - www.guararemahotel.com.br

- Hotel Refúgio Cheiro de Mato – Mariporã/SP - www.refugiocheirodemato.com.br – 11/4604 8480

DIVERSOS

- ÓPTICA Ó2 - Descontos de 10% à 20% em diferentes serviços: - Atendimento com hora marcada; - Exame de vista gratuito na compra de óculos de grau completo; - Óculos solares; - Lentes e armações; - Manutenção gratuita R Barão de Itapetininga 50, 2º and sala 211 República/Centro opticao2@ig.com.br 11/ 3237 0142

- Central de Laser Ocular ABC - Av Portugal 830 – Jd Bela Vista – Santo André – 4433 5530 - www.laserocular.com.br – info@laserocular.com.br - Descontos de 50% para Associados SINESP

- Centro de Recreação Infantil SORRISO - 10% de descontos nas mensalidades para Associados SINESP - R Rodrigues Sanches 18, Móoca - 2605 3456 - www.escolasorriso.com.br - cirneluciana@yahoo.com.br

- Benny tours Eventos e Turismo - 3% à 10% de desconto para Associados SINESP - R Vergueiro 2087 cj 301 - Vila Mariana - 11/2979 6084 - contato@benny tours.com.br - Pacotes nacionais, internacionais, aéreo nacional e marítimos nacionais

CURSOS SINESP

UPR - UNIDADES PRODUTORAS DE REFEIÇÕES (APRIMORAMENTO)

Objetivo: desenvolver competências necessárias para a gestão de Unidades Produtoras de Refeições, aprimorando o profissional para o mercado de trabalho



Estrada 6 - 8hs - 28/09/13

Marketing - Felisbela Pino/Marcia Lima Soares
Atendimento e comunicação
Educação Nutricional
Indicadores / BSC (Balanced Scorecard)
Eventos

Estrada 7 - 8 hs - 19/10/13

Uso da Tecnologia na Administração de UPRs - Marli Brasioli
Programas de gestão
Equipamentos
Uso da tecnologia da informação

Horário das aulas: 8:30 às 17:30 horas

Consulte preço e condições de pagamento junto ao SINESP - Sindicato dos Nutricionistas do Estado de São Paulo - 3361.4208 / 3337.5263 com Georgia Rossi.

Investimento:

SÓCIOS SINESP

R\$ 60,00 para Estradas com 1 sábado
R\$ 120,00 para Estradas com 2 sábados
R\$ 240,00 para Estradas com 4 sábados
Sócios que farão todas as Estradas - R\$ 700,00

NÃO-SÓCIOS

R\$ 160,00 para Estradas com 1 sábado
R\$ 320,00 para Estradas com 2 sábados
R\$ 640,00 para Estradas com 4 sábados
Não-Sócios que farão todas as Estradas - R\$ 1.800,00

ESTUDANTES de Nutrição e Pós Graduação em Nutrição

R\$ 80,00 para Estradas com 1 sábado
R\$ 160,00 para Estradas com 2 sábados
R\$ 320,00 para Estradas com 4 sábados
Não-Sócios que farão todas as Estradas - R\$ 850,00

TÉCNICOS EM NUTRIÇÃO

R\$ 90,00 para Estradas com 1 sábado
R\$ 180,00 para Estradas com 2 sábados
R\$ 360,00 para Estradas com 4 sábados
Técnicos que farão todas as Estradas - R\$ 950,00

RESPONSABILIDADE TÉCNICA E SUAS IMPLICAÇÕES

Data: 27/09/13

Horário: 9h00 às 17h00

Palestrante: Samantha Freund de Carvalho

Local: SINESP

Objetivo do Curso:

Apresentar aos participantes as atividades relacionadas à atuação do Responsável Técnico - RT e suas implicações legais, perante os órgãos fiscalizadores CRN e Vigilância Sanitária.

Conteúdo Programático:

- Área de Competência X Atuação Profissional
- Atividades Pertinentes ao Responsável Técnico
- Noções de Responsabilidades;
- Postura profissional; ética; direitos e deveres - Conselhos de Classes
- Esfera administrativa; Vigilância Sanitária
- Esfera Civil; objetiva e subjetiva- Código de Defesa do Consumidor
- Esfera Criminal; Código Penal
- Atividade Prática - Estudo de caso
- Esclarecimento de quando o RT é parte integrante do processo
- Implicações legais-Penalidades
- Conduta preventiva para evitar as penalidades

Investimento:

Sócios: R\$ 30,00

Não sócios: R\$ 100,00

Técnicos: R\$ 70,00

Estudantes: R\$ 80,00

Inscrições: Ligue no SINESP 11/3337 5263 e 3338 2539 e reserve sua vaga com Georgia.

PALESTRA GEACAN GRATUITA

PERSONAL BRANDING - CONSTRUINDO SUA MARCA

Palestra gratuita, das 14h as 16h30.

Dia 25/09

Palestrantes: Daniela Cierro e Orlanirio Ros Neto - Sociedade Brasileira do Personal Diet

Inscrições com Vera no telefone: 11/3337 5263 e 11/3338 2539

Local: Rua 24 de Maio, 104, 8º andar, Centro (metrô República)

CNTU E SINESP NA LUTA PELA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E CONTRA O USO ABUSIVO DE AGROTÓXICOS

Alimento adequado e seguro é direito da população e o uso indiscriminado de agrotóxicos envenena o planeta.

Para fazer frente ao uso indiscriminado de agrotóxicos na agricultura brasileira, a CNTU, Federações e o SINESP, criaram a campanha: **Por uma alimentação saudável, contra o uso abusivo de agrotóxicos** aliando-se com diversos movimentos da sociedade que lutam pela mesma causa. Tais substâncias são comprovadamente prejudiciais à saúde, com riscos de doenças e morte, seja dos trabalhadores rurais, dos moradores do campo e dos cidadãos que consomem alimentos contaminados. Além disso, produzem impactos negativos sobre o solo, nos recursos aquíferos e no conjunto da vida animal e vegetal.

A campanha visa em primeiro lugar, debater e conscientizar mais a fundo sobre esse problema, bem como exigir medidas de controle consensual. Entre as diversas opiniões ouvidas pela CNTU nas consultas que realizou, a principal é banir do País os agrotóxicos de alta toxicidade; outra é proibir técnicas de aplicação aérea de tais substâncias, além de outras medidas de controle e abandono de posturas irresponsáveis pelos agentes nesse processo. É premente exigir das autoridades governamentais, dos órgãos públicos e dos produtores de alimentos a proteção à saúde e à segurança alimentar. Avançar é preciso, até que se atinja uma agricultura sustentável no País e sejam assegurados os direitos básicos da população à segurança alimentar e nutricional e à alimentação adequada.

Enquanto vários países banem ou aumentam o rigor na venda e uso dos agrotóxicos, em 2008 o Brasil ultrapassou os Estados Unidos, assumindo o posto de maior mercado global de agrotóxicos, os quais são vendidos com isenções fiscais.

A agricultura brasileira consome 20% da produção mundial dessas substâncias, cujo mercado é monopólio de apenas onze empresas. Não obstante conte com apenas 5% da área cultivada entre os 20 maiores países agrícolas do globo. Enquanto nos EUA a utilização de agrotóxicos cresceu 93% na última década, no Brasil expandiu-se 190%. Consequentemente, em 2011, respondeu por 19% do faturamento mundial do setor, estimado em mais de US\$ 8 bilhões. Neste ano foram pulverizados 853 milhões de litros (herbicidas, fungicidas e inseticidas) em 71 milhões de hectares de lavouras

temporárias e permanentes. Ou seja, uma média de 12 litros por hectare e 4,5 litros por habitante.

OBJETIVOS DA CAMPANHA

- Colaborar para que a sociedade brasileira debata de forma aprofundada e permanente a questão dos agrotóxicos, mobilizando o movimento social, o movimento sindical, os produtores de alimentos, os produtores de conhecimento sobre a alimentação e a saúde, para examinar e controlar, de forma adequada, o uso dos agrotóxicos na agricultura brasileira.

- Revisar a política nacional sobre os agrotóxicos, inclusive aperfeiçoando a legislação referente, em favor do direito à alimentação adequada e segura, com avaliação criteriosa das isenções fiscais que os agrotóxicos recebem.

- Criar critérios técnicos e éticos que sejam transparentes, amplos, independentes de interesses comerciais, para determinar e avaliar os níveis e as práticas do uso de agrotóxicos e outros produtos químicos na agricultura e na indústria alimentar em fase do direito a uma alimentação adequada e segura.

- Aumentar o rigor na fiscalização do comércio e uso de agrotóxicos.

- Banir do Brasil os agrotóxicos de alta periculosidade, já banidos em outros países.

- Proibir a pulverização aérea de agrotóxicos

O SINESP CONTA COM O APOIO DE TODOS OS NUTRICIONISTAS NESTA CAMPANHA.

CONTRA O USO DE AGROTÓXICOS



VEGETARIANISMO E SAÚDE

Ana Ceregatti - www.anaceregatti.com.br

Segundo o IBOPE, 8% dos brasileiros se declaram vegetarianos. Opção alimentar em ascensão, a dieta vegetariana abre muitas oportunidades para o nutricionista. Afinal, vegetarianos podem ser encontrados em qualquer área da nossa atuação, como hospitais, consultórios, UANs, academias, escolas, serviços públicos de saúde entre outros.

A alimentação sem o uso de carnes é mercado em expansão já percebido por muitos segmentos de produtos e serviços, que oferecem desde versões vegetarianas de queijos, cupcakes, hambúrgueres, nuggets e embutidos, passando por serviços de catering para casamentos e festas, chegando até a sites e revistas totalmente dedicados a esse público, como o portal ViSta-se e a Revista dos Vegetarianos.

Nosso serviço não pode ficar de fora, pois somos peça-chave na manutenção da saúde dessa população.

Conceitualmente, a alimentação vegetariana é caracterizada pela ausência de alimentos cárneos da dieta, podendo ou não contemplar o consumo de laticínios e/ou de ovos. A opção alimentar mais comumente adotada é a ovo-lacto-vegetariana, onde somente as carnes são excluídas.

Considerando que nosso hábito alimentar cultural é bem desbalanceado – intervalos longos, pouca água, excesso de carnes, de laticínios, de gordura trans, de açúcar e de alimentos refinados/industrializados, pobre em hortaliças, frutas, oleaginosas e cereais integrais – a retirada da carne do cardápio é o que deveria preocupar menos.

Porém, quando nos deparamos com alguém que escolheu não consumir esse grupo alimentar, ficamos sem repertório para orientação. Isso acontece porque vivemos em uma cultura onívora e aprendemos assim. Aprendemos com nossos pais e com nossos professores durante nossa formação.

Então, em algum momento da nossa carreira, chega até nós um candidato a vegetariano (ou um vegetariano de carteirinha), que, certo da sua escolha alimentar, já refletiu, pesquisou e leu bastante a respeito. Ele vem em busca de segurança, e não de argumentos contrários, pois algumas dúvidas rondam a sua mente: será que está tudo bem com minha saúde? Será que está faltando algo? Será que vou mesmo ficar com anemia? Quando devo começar a suplementar a vitamina B12?

Felizmente, a literatura nos ampara ao oferecer inúmeros estudos que comprovam que uma dieta vegetariana bem planejada é segura, saudável, nutricionalmente adequada e que oferece benefícios na prevenção e no tratamento de várias doenças. O único nutriente que precisará ser suplementado é a vitamina B12. Todos os demais podem ser obtidos através da dieta, sem a necessidade de suplemento, em qualquer fase da vida do indivíduo.

Crianças vegetarianas crescerão da mesma forma que seus pares onívoros. Gestantes vegetarianas darão à luz bebês perfeitamente saudáveis. Atletas veganos terão excelente desempenho nas suas modalidades; alguns serão medalhistas.

Que estejamos preparados para atendê-los e orientá-los!

Ana Ceregatti é nutricionista pela Universidade São Camilo (1990), pós-graduada em Nutrição Clínica e especialista no atendimento de vegetarianos e de pessoas que estão em transição para esse tipo de dieta. Membro da Sociedade Vegetariana Brasileira. Palestrante em mesas sobre vegetarianismo na ABRAN (2009) e no Ganepão (2012 e 2013). Colaboradora do curso online do GANEP "Orientação da dieta vegetariana: prós e contras". Colunista da Revista dos Vegetarianos. Coordenadora do curso "Atendimento a Vegetarianos na Prática Clínica". www.anaceregatti.com.br

RESOLUÇÃO DO CFN REGULAMENTA A PRÁTICA DE FITOTERAPIA

01/07/2013

O Diário Oficial da União publicou no último dia 25 de junho Resolução do Conselho Federal de Nutricionistas que Regulamenta a prática da fitoterapia pelo nutricionista, atribuindo-lhe competência para prescrever plantas medicinais, drogas vegetais e fitoterápicos como complemento da prescrição dietética.

Como prevê artigo da nova Resolução, o Nutricionista poderá adotar a fitoterapia para complementar a sua prescrição dietética somente quando os produtos prescritos tiverem indicações de uso relacionadas com o seu campo de atuação e estejam embasadas em estudos científicos ou em uso tradicional reconhecido.

Ressalta a Resolução que, ao adotar a Fitoterapia, o profissional deve basear-se em evidências científicas quanto a critérios de eficácia e segurança, considerar as contra indicações e oferecer orientações técnicas necessárias para minimizar os efeitos colaterais e adversos das interações com outras plantas, com drogas vegetais, com medicamentos e com os alimentos, assim como os riscos da potencial toxicidade dos produtos prescritos.

Um ponto importante que deve ser observado, esclarece a Drª Ana

Paula Ferreira da Silva - secretária-geral da ASBRAN, é o fato da prescrição de plantas medicinais e drogas vegetais poder ser realizada pelo nutricionista sem especialização, mas "a competência para prescrição de fitoterápicos e de preparações magistrais é atribuída exclusivamente ao nutricionista portador de título de especialista ou certificado de pós-graduação lato sensu nessa área".

Como determina o CFN, o reconhecimento da especialidade nessa área será objeto de regulamentação a ser baixada ainda, em conjunto com a Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN).

O Conselho Federal de Nutricionistas recomenda ainda aos cursos de Graduação em Nutrição que incluam em sua matriz curricular conteúdos com carga horária compatível com a capacitação para a prescrição de plantas medicinais e drogas vegetais.

Para conferir o documento na íntegra acesse: ftp://ftp.saude.sp.gov.br/ftpssp/bibliote/informe_eletronico/2013/iels.jun.13/iels121/U_RS-CFN-525_250613.pdf

CARDÁPIOS E FICHAS TÉCNICAS - FERRAMENTAS PARA O SUCESSO DO SEU RESTAURANTE

Cardápio vem do Latim Charta = carta + Dap's = refeição, e seu nome foi instituído no sec.XVIII, com a função de programar o que seria servido nos Restaurantes (Restaurar, Restaurador), onde o cliente busca muito mais do que "restaurar" sua força física, nutrir-se. Ele espera satisfazer desejos de ordem física e emocional, por isso o cardápio deve provocar sensações agradáveis.

Segundo Claude Fisher....

A comida vem de uma necessidade rudimentar de se alimentar, mas também de elevar as pessoas a um plano espiritual. No século XXI, houve o desencantamento do ato de comer, quando os fast foods tomaram conta das praças de alimentação e a praticidade ganhou o lugar do prazer. Mas o prazer em comer é coisa séria, a função das papilas gustativas é séria....., daí o "Encantamento pelo "Real food" é o assunto do momento. A comida é um assunto sério, não são apenas calorias, é uma atividade social, que envolve família e política

Então....

A Culinária passa a ser objeto de intervenção e estudo!..., segundo a Professora Rosa Vanda da Unicamp

- Na nutrição, até então, o gosto tinha sido deixado de lado, mas hoje ele é objeto de estudo na psicologia e na neurociência, fala-se em Neurogastronomia.....
- O sabor é resultado de uma mistura de sensações: Sabores, registros culturais, e etc...., esses estímulos são levados às áreas centrais do cérebro, e as experiências alimentares são capazes de desenvolver inúmeras emoções....

Por esse motivo nossos cardápios devem "trazer emoção" aos nossos clientes, e trazer emoção significa aguçar sentidos:

A visão através de cores, a gente come com os olhos, tem que ser bonito, tem que ser colorido, temos que abusar de legumes, verduras, frutas, ervas, alimentos tão brasileiros e colorem nossos pratos.

Devemos abusar de nossos cheiros, segundo Greg Rap "o efeito do cheiro da comida é inquestionável.

Sendo bom, ele desperta o instinto primitivo da fome. Por isso, oriento os chefs a começar a fritar os temperos antes mesmo do restaurante abrir" Mas lembre-se sempre de escolher um cheiro característico, não coloque duas preparações com odores fortes em um mesmo cardápio, principalmente se for buffet, pois elas podem confundir seu cliente.

As consistências devem ser trabalhadas, técnicas dietéticas corretas conferirão aos pratos sensações diferentes, trabalhe seu cardápio com consistências variadas e isso vai fazer com que suas papilas gustativas trabalhem, e identifiquem melhor os sabores.

E falando em sabores, cuidado com a seqüência de pratos, comece dos mais leves para os mais fortes, dessa forma um sabor não sobreporá o próximo!

A decoração, a iluminação, o som, são fundamentais para o sucesso do seu cardápio!, já imaginou todo esse cuidado para fazer o cardápio, mas na hora de servir a máquina de lavar prato faz um barulho ensurdecedor, que

passa para o salão, ou a sua brigada de garçons resolve discutir o jogo do dia anterior, bem na frente dos seus clientes.

Mas nada disso adiantará se você não conhecer seu cliente, pesquise no Rh de sua empresa quem são os funcionários dela, de onde vieram, renda percapita, idade, isso é fundamental para você conhecê-lo e acima de tudo tentar entender as suas reais necessidades!

E aí você deve estar pensando, mas meu restaurante é comercial, fica aberto, na rua, como vou saber quem vai entrar?; calma, faça uma pesquisa em jornais, revistas, internet e descubra o público daquele bairro, quem são eles?, pesquise as empresas próximas;

A concorrência nesse ramo é altíssima e como o próprio nome diz, sairá na frente aquele que conseguir "restaurar" seus clientes da melhor forma possível!

Por isso a importância desse cardápio como meio de divulgação, portanto:

- Assine seu cardápio!
- Faça do cardápio uma ferramenta de disseminação de cultura
- Valorize a nutrição, e por consequência você, através de cardápios nutricionalmente corretos.
- Valorize você através de seus cardápios, mostrando-se uma pessoa antenada, culta e ágil.
- Tenha prazer e alegria fazendo cardápios, que o seu cliente vai notar!

E tem mais... cardápio é a principal ferramenta de gestão de um restaurante (lembra porque ele foi implantado – programar as refeições), é a partir dele que se define, equipamentos, mão de obra, compras, estoque, produção e distribuição, por isso mesmo, hoje a tendência é de cardápios cada vez menores e mais fácil de serem administrados!

Tudo isso precisa ser formalizado, ou seja, precisamos ter Fichas Técnicas, documento fundamental para:

- padronizar as receitas, as medidas, o rendimento final da receita e manter o formato uniforme
- Isolar custos e rendimentos dos ingredientes, facilitando uma análise rápida dos gastos de cada receita preparada
- Formação de preços

Mas para o bom andamento elas devem ser feitas:

- Na cozinha
- Com o cozinheiro
- Com os ingredientes corretos
- Com os equipamentos que serão utilizados
- Deve ser revista semestralmente ou...
- Quando trocar o cozinheiro
- Quando trocarem os custos
- Quando trocarem os equipamentos

Aproveitem as dicas, pratiquem, façam seus clientes felizes e deixem seus Chefes tranquilos, mas acima de tudo tenham prazer no que fazem!

Boa sorte! Aline Fonseca (CRN-3: 3657)

A literatura aponta que a redução da absorção de colesterol se dá com a ingestão de **1 a 3 gramas** de fitoesteróis diariamente.^{1,4}

Conheça **ActiCol** a linha de produtos com fitoesteróis

logurte parcialmente desnatado

1,1 g de fitoesterol livre por porção (75 g)

Disponível nos sabores morango e abacaxi



Seu consumo deve estar associado a uma alimentação equilibrada e hábitos de vida saudáveis.

NÃO CONTÉM GLÚTEN

Composto lácteo

1,2 g de fitoesterol livre em duas porções (cada porção é igual a 200 ml)

Rico em cálcio e em vitaminas C e E

Baixo teor de gorduras totais

Este não é um alimento baixo ou reduzido em valor energético.

REFERÊNCIAS: 1. Volpe, R. L., Nittynen, R., Korpela, C., Sirtori, A., Bucci, N., Franceschini G., Pazzucconi. 2001. *Effects of yogurt enriched with plant sterols on serum lipids in patients with moderate hypercholesterolemia.* British Journal of Nutrition, 86: 233-239. 2. Thomsen AB, Hansen HB, Christiansen C, Green H, Berger A. *Effect of free plant sterols in low-fat milk on serum lipid profile in hypercholesterolemic subjects.* European Journal of Clinical Nutrition. 2004; 58: 860-70. 3. Law, M. 2000. *Plant sterol and stanol margarines and health.* British Medical Journal, 320: 861-864. 4. Katan, M.B., S.M. Grundy, P. Jones, M. Law, T. Miettinen and R. Paoletti. 2003. *Efficacy and safety of plant stanols and sterols in the management of blood cholesterol levels.* Mayo Clinic Proceedings, 78: 965-978.

NOTA IMPORTANTE: O aleitamento materno é a melhor opção para a alimentação do lactente proporcionando não somente benefícios nutricionais e de proteção, como também afetivos. É fundamental que a gestante e a nutriz tenham uma alimentação equilibrada durante a gestação e amamentação. O aleitamento materno deve ser exclusivo até o sexto mês e a partir desse momento deve-se iniciar a alimentação complementar mantendo o aleitamento materno até os 2 anos de idade ou mais. O uso de mamadeiras, bicos e chupetas deve ser desencorajado, pois pode prejudicar o aleitamento materno e dificultar o retorno à amamentação. No caso de utilização de outros alimentos ou substitutos de leite materno, devem-se seguir rigorosamente as instruções de preparo para garantir a adequada higienização de utensílios e objetos utilizados pelo lactente, para evitar prejuízos à saúde. A mãe deve estar ciente das implicações econômicas e sociais do não aleitamento ao seio. Para uma alimentação exclusiva com mamadeira será necessária mais de uma lata de produto por semana, aumentando os custos no orçamento familiar. Deve-se lembrar à mãe que o leite materno não é somente o melhor, mas também o mais econômico alimento para o bebê. A saúde do lactente pode ser prejudicada quando alimentos artificiais são utilizados desnecessariamente ou inadequadamente. É importante que a família tenha uma alimentação equilibrada e que, no momento da introdução de alimentos complementares na dieta da criança ou lactente, se respeitem os hábitos culturais e que a criança seja orientada a ter escolhas alimentares saudáveis. Em conformidade com a Lei 11.265/06; Resolução ANVISA nº 222/02; IMS - Código Internacional de Comercialização de Substitutos do Leite Materno [Resolução WHA 34-22, maio de 1981]; e Portaria MS nº 2.051 de 08 de novembro de 2001. UEW 02 06 13

CONVENÇÕES COLETIVAS E DISSÍDIO 2013

No período de julho de 2012 à Junho de 2013 o INPC acusou 6,76% para reajuste em julho de 2013. Até o fechamento desta edição o Sindicato dos Nutricionistas do Estado de São Paulo firmou Convenção Coletiva de Trabalho com os seguintes sindicatos patronais:

- **SINDHOSP**, cujo piso teve um reajustamento de mais de 8% passando para R\$ 2130,00. Para quem recebe acima do piso o reajuste será aplicado nos mesmos critérios e percentuais de reajustamento salarial previstos na norma coletiva referente à Categoria Preponderante.

- **FIESP**, cujo piso teve um reajustamento de 7,8% passando para R\$ 2050,00. Para quem recebe acima do piso o reajuste será aplicado nos mesmos critérios e percentuais de reajustamento salarial previstos na norma coletiva referente à Categoria Preponderante.

- **SINDERC - REFEIÇÕES COLETIVAS**, novos pisos R\$ 2176,00 nutricionistas com mais de 18 meses de experiência, ou que assine RT, ou que administre cozinha com mais de 500 refeições/dia, e para os profissionais com até 18 meses de experiência sem RT (responsabilidade técnica) e que administre cozinha com menos de 500 refeições/dia piso de R\$ 1826,00. Os reajustes por faixas salariais ficaram:

- Reajuste para demais salários até R\$ 2.023,00 - reajuste de 8,3%;
- Reajuste para os salários acima de R\$ 2.023,01 até R\$ 3.995,42 - reajuste de 7,3%;
- Reajuste para os salários acima de R\$ 3.995,42 - o valor fixo de R\$ 291,68;
- Cesta básica para o valor de R\$ 95,00;
- Auxílio de creche - Mudança na cláusula para constar percentual de 15% sobre o piso salarial inicial, ou seja, R\$ 273,90;
- Manutenção das demais cláusulas, conforme CCT anterior

As CCT's correspondentes podem ser acessadas no site www.sindinutrisp.org.br no link Jurídico -> Convenção/Dissídio.

As demais categorias econômicas foram para dissídio e seguem em negociação.



PIRÂMIDE ALIMENTAR ADOTADA NO BRASIL GANHA NOVOS ALIMENTOS

fonte: UOL

A pirâmide alimentar adotada no Brasil e criada em 1999 pela pesquisadora Sonia Tucunduva Philippi, ex-diretora da ASBRAN e integrante do Departamento de Nutrição da Faculdade de Saúde Pública da USP (Universidade de São Paulo), vai mudar. O esquema gráfico que indica a proporção de cada tipo de alimento que deve ser ingerida recebeu alterações para melhorar a qualidade da dieta dos brasileiros.

As proporções continuam as mesmas, assim como a disposição dos grupos de nutrientes na pirâmide. O que mudou foi a inclusão de alguns alimentos, como o arroz integral, as folhas verdes-escuras, peixes como salmão e sardinha e oleaginosas como castanha-do-pará.

Excesso de peso

Já foi comprovado que uma alimentação saudável e a prática de exercício físico são fatores essenciais para a boa saúde. Mas será que a população brasileira está comendo de forma adequada? Dados da última Pesquisa de Orçamento Familiar (POF), do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) apontam que não. O excesso de peso em homens adultos saltou de 18,5% para 50,1% em poucos anos (de 2006 para 2010) — ou seja, metade deles está acima do peso. Em relação às mulheres, a proporção passou de 28,7% para 48% no mesmo período.

Segundo Mauro Fisberg, nutrólogo da Unifesp (Universidade Federal de São Paulo), a orientação para uma alimentação adequada é essencial para se combater a obesidade. “A pesquisa realizada pelo IBGE, em parceria com o Ministério da Saúde, veio constatar tal fato, apontando que quase metade da população brasileira está acima do peso. Como consequência da má qualidade da dieta e do aumento do sedentarismo, há um maior risco de se desenvolver Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT’s) como o diabetes, obesidade, hipertensão e problemas cardiovasculares”, aponta o especialista.

Para orientar a população sobre a importância de uma alimentação saudável na manutenção da boa saúde, a pesquisadora colaborou com o Ministério da Saúde no desenvolvimento do “Guia Alimentar Brasileiro”, com os cálculos do número de porções, e valor energético médio de cada uma delas, para todos os grupos alimentares e para uma dieta de 2000 calorias (a pirâmide anterior continha 2.500 calorias).

O trabalho foi apresentado no 5º Congresso Brasileiro de Nutrição Integrada (CBNI), realizado no mês passado, cujo

tema central foi “Translação da Ciência para a Prática Nutricional”.

“O redesenho e a inserção de novos alimentos foram necessários para melhor adaptação à dieta e aos hábitos culturais dos brasileiros. A refeição é um momento no qual se deve ter prazer. Então, as boas escolhas alimentares também devem levar esses fatores em consideração”, declara Philippi.

Veja quais os alimentos incluídos em cada um dos grupos alimentares

- Grupo do arroz pão, massa, batata, mandioca: destacou-se a presença do arroz integral, pão de forma integral, pão francês integral, farinha integral, biscoito integral, aveia e inclusão da quinoa e do cereal tipo matinal;

- Grupo das frutas: houve o realce maior para as frutas regionais como caju, goiaba, graviola e a inclusão dos sucos e salada de frutas;

- Grupo das verduras e legumes: foram incluídas as folhas verdes-escuras, repolho, abobrinha, berinjela, beterraba, brócolis, couve flor, cenoura com folhas e a salada com diferentes vegetais;

- Grupo do leite, queijo e iogurte: maior visibilidade a todos os alimentos do grupo como fonte importante de riboflavina (B2) e principal fonte de cálcio na alimentação. Iogurte apresenta alto valor nutricional;

- Grupo das carnes e ovos: maior destaque para os peixes do tipo salmão e sardinha e regionais e para os cortes mais magros e grelhados, frango sem pele e ovos;

- Grupo dos feijões e oleaginosas: o feijão e a soja como preparação culinária, a lentilha e o grão de bico, e oleaginosas como castanha-do-Pará e castanha-de-caju;- Grupo dos óleos e gorduras: houve destaque para o azeite;

- Grupo de açúcares e doces: colocou-se o chocolate e o açucareiro.

Distribuição

A alimentação deve ser composta por quatro a seis refeições diárias, distribuídas em três principais (café da manhã, almoço, jantar), com 15 a 35% das recomendações diárias de energia cada, e em até três lanches intermediários (manhã, tarde e noite), com 5 a 15% das recomendações diárias de energia.

FIQUE SABENDO

A DIRETORIA E O DEPARTAMENTO JURÍDICO DO SINESP VISITA À PREFEITURA DE QUELUZ

Fomos recebidos pela Prefeita Sra. Ana Bela Costa Torino, Secretária da Educação Professora Amélia, Nutricionistas: Danieli Oliveira Rodrigues e Cinira (Nutricionista da Santa Casa), e o Secretário das Finanças Guilherme Roberto Nascimento.

O município tem arrecadação insuficiente, devido a falta de indústrias, comércio, cultivo de plantações ou criadouros de rebanhos. Eles possuem o Sistema de Agricultura Familiar; Cozinha Piloto, na qual fazem pães e bolos. Foi conversado sobre os aspectos técnicos praticados pelas nutricionistas, tanto da Santa Casa como da Merenda Escolar; constatamos que devido a grande demanda de trabalho, falta profissional para atender o previsto na legislação. Porém foi anunciado que sairá Edital para Concurso em setembro de 2013, para contratação de mais nutricionistas. Pedimos que os salários oferecidos no Concurso Público respeite o piso praticado nas Convenções Coletivas assinadas pelo SINESP.

