

PROPOSTA DE PARCERIA

APRESENTAÇÃO

Meu nome é **Hevoise Fátima Papini**. Sou formada em **Nutrição** pela Universidade do Vale do Rio dos Sinos - UNISINOS, no Rio Grande do Sul em 1988.

Fui aluna da Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP, de 1989 a 1995 onde me aperfeiçoei e obtive titulação de **Mestrado** pela Disciplina de Nefrologia.

Tenho atividades em consultório particular desde 1991 onde trabalho com nefrologia, hipertensão, diabetes, obesidade, educação alimentar, desnutrição entre outros aspectos nutricionais.

Gostaria de estabelecer uma parceria entre sua empresa e meu consultório proporcionando, assim, melhor qualidade de vida, de saúde e de trabalho a seus colaboradores e, por consequência, melhor desempenho geral de sua empresa.

A IMPORTANCIA DA EDUCACAO ALIMENTAR NA QUALIDADE DO TRABALHO

I. Introdução

A alimentação tem forte influência nos ritmos internos. Hábitos alimentares adequados proporcionam ao organismo humano condições para uma vida saudável, força e disposição para a realização das atividades. O alimento é o combustível para a nossa vida, uma vez que nos fornece subsídios para a realização de nossas tarefas diárias e o desempenho das funções vitais do nosso organismo.

CONSULTÓRIOS

II. Nutrição inadequada e Influência na Produtividade

A alimentação inadequada está causando uma perda de produtividade de até 20% dos trabalhadores em alguns países. A conclusão é da Organização Internacional do Trabalho (OIT) que publicou um relatório sobre a relação entre a produtividade e a alimentação de empregados.

No contexto internacional, um problema evidente é a má nutrição que atinge 1 bilhão de pessoas. Segundo a OIT, o aumento de 1% no volume de quilocalorias consumidas por um trabalhador resultaria em um aumento de produtividade de 2,27%. No Sudeste Asiático, por exemplo, a falta de ferro entre os trabalhadores gera uma perda de produtividade que poderia ser equivalente à US\$ 5 bilhões. Na Índia, a má nutrição e as doenças geradas pela falta de alimentos poderiam estar causando uma queda de produtividade que custaria à economia entre US\$ 10 bilhões e US\$ 28 bilhões. Isso representa entre 3% e 9% do PIB da Índia.

A perda de produtividade noutros países, porém, não é causada pela falta de alimentos, mas pela **obesidade**. Nos Estados Unidos, o problema já custa 7% de todos os gastos no setor de saúde. O ônus econômico da obesidade para empresas é de US\$ 12,7 bilhões apenas em pagamento de seguros e licenças. Isso sem contar a perda de produtividade equivalente à US\$ 3,9 bilhões.

A realidade descrita demonstra que a ingestão inadequada de nutrientes gera de fato prejuízo para as empresas, pois o excesso ou falta de nutrientes ocasiona geralmente transtornos metabólicos e, em muitos casos, pode relacionar-se diretamente ao desenvolvimento de diversos problemas, tais como doenças degenerativas e cardíacas, câncer, embolias, osteoporose e obesidade.

CONSULTÓRIOS

III. Nutrição Inadequada e Implicações na saúde

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), doenças crônicas são hoje responsáveis por 60% de todas as mortes no mundo e problemas como obesidade, diabete, câncer e problemas cardíacos não são apenas doenças de países ricos. Nos próximos 25 anos, essas doenças vão matar uma média de 47 milhões de pessoas a cada ano, com elevados custos para as economias. O cálculo da OMS é feito a partir da redução na capacidade produtiva das populações, além dos custos médicos para os sistemas de saúde que a explosão dessas doenças pode representar. Na China, o custo poderá chegar a US\$ 558 bilhões, contra US\$ 237 bilhões na Índia. No Brasil, o cálculo fica em torno de US\$ 50 bi em dez anos. Estes dados mostram que, pela primeira vez, doenças não-transmissíveis passaram a afetar mais pessoas no mundo e a matar um número maior delas do que enfermidades como Aids, tuberculose ou malária.

A conseqüência de novos e piores hábitos alimentares no Brasil levou ao aumento de peso ao longo das últimas três décadas. Foi o que indicou a segunda parte da Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) 2002-2003, feita pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) em conjunto com o Ministério da Saúde. Segundo o levantamento, o país tem cerca de 38,6 milhões de pessoas com peso acima do recomendado, o equivalente a 40,6% de sua população adulta. Deste total, 10,5 milhões são obesos. Revela também que o excesso de peso afeta 41% dos homens e 40% das mulheres, sendo que, desse grupo, a obesidade atinge 8,9% dos homens e 13,1% das mulheres adultas. O estudo aponta ainda que o excesso de peso dos brasileiros está relacionado ao aumento do consumo de alimentos industrializados e também à ingestão de grande quantidade de açúcar e gordura.

Nos Estados Unidos, para citar outro exemplo, 60% dos homens e 51% das mulheres têm sobrepeso ou obesidade. A cada ano, cerca de 17 milhões de pessoas morrem em todo o mundo por problemas do coração, segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS). No Brasil, essas doenças são as principais causas de morte,

CONSULTÓRIOS

provocando mais de 300 mil óbitos anuais. Os números crescem por conta do descontrole dos fatores de risco, como obesidade, pressão alta, colesterol elevado, glicemia e tabagismo

IV. O que fazer?

A **educação alimentar** é reconhecidamente o método mais saudável, sensato e seguro para se alcançar a perda e a manutenção de peso, bem como uma nutrição corporal adequada. Sua maior vantagem reside no fato primordial de não envolver sofrimento ou fome. Mais precisamente, pode-se dizer que nada é proibido, embora tudo seja quantificado.

V. A Educação Alimentar

A **educação alimentar** é um processo de aprendizagem e de mudança comportamental exercido por meio de orientações nutricionais específicas em que o indivíduo conhece e incorpora hábitos alimentares saudáveis.

A educação, imperativo dizer, é muito mais do que instrução. É um processo que deve ser criado entre educador e educando, tendo como objetivo a construção do conhecimento, seja ele qual for, sobre Português, Matemática, História e, porque não, a Nutrição.

Enquanto nas dietas não ocorre uma mudança interna naqueles que as praticam, porquanto ao fim de cada uma delas as pessoas terminam por voltar aos antigos hábitos, na reeducação alimentar as mudanças acontecem de forma tão profunda que se tornam parte do indivíduo.

Por se tratar de um processo de aprendizagem, o paciente, no final do tratamento, torna-se apto a escolher corretamente os alimentos, tanto no aspecto qualitativo quanto no quantitativo, sem deixar de incluir o que faz parte da sua própria cultura. Vale observar que esse programa não dura uma semana, nem um mês, mas, sim, a vida toda. Os procedimentos são bem definidos, exigindo do

CONSULTÓRIOS

cliente: (a) comprometimento pessoal; (b) disciplina; (c) motivação; (d) calma, e (e) persistência.

VI. Objetivo da Educação Alimentar

Adequar a alimentação atual levando em consideração o estado nutricional e metabólico do indivíduo melhorando sua qualidade de vida, a disposição para o trabalho e prevenindo doenças associadas.

VII. O Processo de Educação Nutricional

A alimentação não deve ser imposta como um cardápio fixo e sem alterações. Antes, ela deve compreender um conjunto de alimentos saudáveis que dão prazer, que estejam culturalmente ligados ao indivíduo, como por exemplo, aquele bolo feito pela avó desde criança. Tudo isso com o equilíbrio necessário e, claro, com muito bom senso.

O **processo de educação alimentar** começa com uma entrevista sobre os hábitos alimentares da pessoa, bem como sobre os tabus e outras informações que norteiam sua alimentação. Deve ainda conter informações sobre possíveis intolerâncias alimentares e doenças associadas. Muito importante também é o nutricionista dispor de informações sobre o estado emocional do indivíduo a fim de colher subsídios para apoiá-lo durante todo o processo.

Dados antropométricos como peso, altura, medidas cutâneas, que informam a quantidade de gordura e massa magra, bem como dados laboratoriais, também são instrumentos importantes que fornecem subsídios para o acompanhamento da modificação dos hábitos alimentares.

O sucesso é conseguido pelo concurso simultâneo de uma série de fatores, entre os quais: (a) o apoio emocional; (b) o auxílio na identificação de problemas

nutricionais e de estilo de vida; (c) a sugestão de comportamentos a serem modificados e (d) a compreensão e o controle do cliente.

A interação e o respeito mútuo, compartilhados pelo cliente e o conselheiro, é tão terapêutica quanto as informações impressas no papel. O educador nutricional deve dar poder ao cliente. Dar poder é aumentar a capacidade de definir, analisar e agir sobre seus próprios problemas de alimentação. Dar poder significa enfatizar a responsabilidade do cliente tanto na causa do problema quanto no desenvolvimento de sua competência pessoal para resolvê-lo.

Os educadores nutricionais modernos auxiliam os seus clientes com estratégias para lidar com problemas, bem como para estabelecer novos comportamentos e novas maneiras de pensar. O papel do educador é facilitar o processo pelo qual o cliente identifica mais claramente onde ele está, aonde quer chegar e o que precisa aprender para atingir seu objetivo. Assim, o educador ajuda o indivíduo a identificar os prós e contras das várias opções existentes de tratamento.

VIII. O Resultado da Educação Alimentar

O resultado desse processo é a **mudança de comportamento**, que não se resume à melhora do conhecimento sobre nutrição. Quando se muda o comportamento em relação a algo, isso passa a fazer parte da vida do indivíduo para sempre. Hábitos saudáveis resultam em melhor qualidade de vida e de saúde, além de uma substancial melhora na qualidade do trabalho, pois um indivíduo bem nutrido tem mais capacidade de memória, raciocínio, atenção e aprendizado.

IX. Conclusão

Pretende-se, com a introdução desses novos hábitos, desenvolver-se a consciência de práticas alimentares saudáveis, mediante a educação alimentar, garantindo-se assim melhorias tangíveis na saúde dos colaboradores de modo a evitar-se o desenvolvimento de doenças crônicas prejudiciais ao indivíduo, seja no meio familiar, seja no contexto de sua vida profissional.

X. Proposta

Esta proposta visa apresentar os riscos da obesidade, sua influência na saúde e na qualidade do trabalho e oferecer aos associados da SOBEN descontos nas consultas realizadas em meu consultório da Vila Mariana.

A primeira consulta compreende a coleta de dados como anamnese alimentar, medidas de peso, altura e dobras cutâneas, solicitação de exames e entrevista sobre hábitos de vida, doenças crônicas, história familiar, intolerâncias alimentares, etc.

Os honorários serão pagos diretamente em meu consultório por ocasião da consulta com nenhum ônus para a empresa.

Consultas Avulsas

Educação Alimentar = 150,00 (com um retorno em 30 dias)

Massagem = 90,00

Enfermeiros: desconto de 20%

Técnicos e Auxiliares: desconto de 30%

Pacote Qualidade de Vida:

4 sessões de 30 minutos de massagem + 4 sessões de educação alimentar = 280,00

Consultório

Vila Mariana

Rua Comendador Paulo Brancato, 28 - Próximo ao Metrô Vila Mariana

Fone: 5083-1192

CONSULTÓRIOS

Rua Comendador Paulo Brancato, 28 - Vila Mariana - São Paulo - SP - CEP: 04017-100 - Fone: (11) 5083-1192

Rua Luminárias, 154 - Vila Madalena - São Paulo - SP - CEP: 05439-000 - Fone: (11) 3813-3484

e-mail/msn: hevoise@hotmail.com - www.hevoise.blogspot.com