**Nutricionista “nosso de cada dia”**

O dia 31 de agosto representa a data comemorativa do profissional nutricionista. Este ano, em ocasião mais do que própria, a data é marcada por um destaque ascendente desse profissional que ajuda – através basicamente das ciências da saúde, dos alimentos e sociais – a nutrir a vida.

Muitos, ainda, são os desafios que o nutricionista tem de enfrentar em sua jornada diária como profissional, como: quanto às bases salariais, espaço profissional, força de categoria e investimentos na área de pesquisa e especialização na Nutrição. Contudo, com a crescente demanda da sociedade contemporânea em “ser saudável”, fit, light, diet, ou mesmo as vertentes que defendem a qualidade de vida geral, o nutricionista tem ganho enfoque e passa a ser mais requisitado nas clínicas, restaurantes, empresas e todo e qualquer local onde o foco seja a alimentação e/ou saúde e bem-estar. Apesar da sua notoriedade profissional pela sua propriedade no tema, o nutricionista enfrenta a mais nova questão, que dicotomicamente pode a ajudar ou atrapalhar seu exercício na profissão: a nova abordagem das mídias e redes sociais para alimentação e saúde.

À primeira vista, as melhorias no ambiente moderno com: advento de novas tecnologias; avanço da agricultura e processamento; acessibilidade a uma variedade de refeições de forma globalizada; conhecimento e interesse sobre a qualidade de vida baseada numa alimentação saudável e a disseminação das informações sobre alimentos, deveriam resultar em melhora do estado nutricional das populações e menor nível de estresse psicológico, contribuindo para sua qualidade de vida e longevidade. O que ocorre justa e contrariamente é que as populações têm passado por uma transição nutricional, a exemplo da brasileira, há algumas décadas, na qual o estado nutricional da população saiu da desnutrição para a obesidade e, a partir daí, as comorbidades relacionadas ao estado nutricional do indivíduo têm aumentado e se caracterizando de forma diferente, o que, na verdade, não representa necessariamente uma “melhoria” das suas condições de saúde, mas sim, requer tratamento atualizado e diferenciado, que tem sido pouco praticado hoje.

"...as populações têm passado por uma transição nutricional, a exemplo da brasileira, há algumas décadas, na qual o estado nutricional da população saiu da desnutrição para a obesidade e, a partir daí, as comorbidades relacionadas ao estado nutricional do indivíduo têm aumentado..."

Percebe-se, atualmente, que a abordagem em alimentação, saúde e bem-estar estão imbricadas de tal forma que já não se dissociam. Isso poderia ser positivo se esse movimento fosse regido apenas por profissionais habilitados na área da saúde, disseminando informações e orientando a população. Contudo, a realidade é que algumas mídias são veículos de informações truncadas, generalistas ao extremo, e infundadas, em prol da venda de produtos, marketing, promoção de seus meios etc. Nota-se, também, que muitos leigos, atualmente, sentem-se no “dever” ilusório de orientar as pessoas quanto a sua alimentação e saúde, algo grave, pois envolve responsabilidade sobre a vida do outro, ao ser tratado como assunto trivial, de forma empírica e sem nenhuma regulação. Personalidades famosas, outros profissionais que não são habilitados a tal e, inclusive, cidadãos comuns, veiculam por site, redes sociais e meios de comunicação diversos “dicas”, “dietas da moda”, “regras alimentares”, “planos de exercícios” e, mesmo “cardápios”, sem qualquer estudo prévio sobre o assunto. É claro que deve haver liberdade de expressão, mas quando esta ultrapassa o sendo de responsabilidade quanto à saúde do outro, como muito tem acontecido, isso envolve inúmeras questões éticas, morais e profissionais ainda pouco discutidas.

Dentro dessa discussão, o nutricionista, que poderia utilizar (como uma parte da classe o faz com grande propriedade e responsabilidade) os meios comunicativos para divulgar a profissão, suas atividades, orientar de forma possível o geral, promover saúde e educação nutricional, tem sido “transposto” por aplicativos de celular famosos, distribuindo dicas de alimentação (que podem até ter sido originado de orientação de nutricionista, porém já são passadas de outra forma e não são aplicáveis a todos os indivíduos) e, ainda, revistas não científicas com dietas radicalistas, sem embasamento teórico, de resultado rápido, porém temporário.

Outra questão importante para ser refletida no dia dedicado a esse profissional, que tanto preza pela saúde, é sobre as dietas da moda, principalmente as veiculadas pelas redes sociais e internet, as quais, inclusive, são disponibilizadas não por profissionais da área, mas, por pessoas que são adeptas de estilos de vida alternativos ou mesmo indivíduos que gostam de expor sua opinião sobre alimentação como orientação verídica, sem qualquer comprovação ou consenso científico, o que se torna um verdadeiro problema, pois nem sempre aquele ponto já pode ser aplicável e reprodutível com eficiência na população como um todo, para se tornar  uma orientação absoluta.

Hoje, o mais comum é observar pessoas “se debruçando” literalmente sobre as tecnologias, digitando em celulares, tablets ou notebooks, incessantemente, à procura constante de informações para inserir em seu cotidiano, principalmente em relação à alimentação e qualidade de vida. Como tal demanda é crescente, rapidamente o mercado se adaptou e, hoje em dia, já são oferecidos, inclusive, aplicativos (grátis e pagos) para celulares e androids que controlam, desde a ingestão de copos de água por dia às refeições que irão ser consumidas, bem como fornecem dicas sobre alimentação saudável através de sms, avisos com alarmes e até prometem regular peso do indivíduo, sempre em processo a distância, com o enfoque na praticidade, acessibilidade, funcionalidade e eficiência. O perigo está justamente aí: nada substitui o contato do profissional de saúde com o paciente e sua avaliação holística. O cuidado apreendido pela vivência teórico-prática do nutricionista em observar o sujeito como um todo e promover saúde através da alimentação, do exame físico, da observação de seus exames clínicos e anamnese são essenciais para o sucesso e a permanência da saúde no ser humano. Nada tão tecnológico é capaz de substituir o olhar humano do nutricionista em direção ao olhar humano de seu paciente, nesse caso, ou cliente/comensal, em outros âmbitos da profissão, o que, além de muito complexo, é de muita responsabilidade. O “nutricionista nosso de cada dia” é aquele que acompanha seus clientes/pacientes/comensais, progressivamente, está atento a todos os aspectos inerentes a eles, discute, busca e estuda constantemente para alcançar cada vez mais um grau de excelência em sua profissão.

Segundo Marina Gomes, em texto à Sociedade Brasileira para Progresso da Ciência (2013), a complexidade do tema realmente já chegou à tecnologia. Aplicativos de celular já estão se tornando mais uma ferramenta para uso das dietas. Há para todos os gostos: de diário de alimentos consumidos a aplicativo que conta calorias do prato – bastando apenas uma foto de toda refeição. Embora o auxílio da tecnologia pareça servir a dois propósitos que ajudam a manutenção da dieta - o primeiro sendo fonte de informações valiosas acerca de alimentos e hábitos e, o segundo, por proporcionar a exposição a uma comunidade incentivadora, celebrando conquistas e monitorando os deslizes na alimentação - o papel do nutricionista jamais pode ser substituído.

O nutricionista, dentro dessa conjuntura em que a estética e a saúde são colocadas como foco e, na qual toda e qualquer ferramenta, como aplicativos, redes sociais com personalidades “ensinam” o que se deve ou não comer para a perda de peso ou hipertrofia, tem o dever de ativamente desmistificar mitos, apresentar orientações baseadas, sim, em conhecimento científico já estabelecido e consenso, guardando as proporções éticas da profissão, bom senso e preservando sempre a integridade física e mental do ser humano.  Ou seja, o nutricionista está desafiado a utilizar tais ferramentas a seu favor, educando da forma correta  a população e nem mesmo deixando espaço para que  tais absurdos sejam diariamente veiculados, colocando a saúde de muitos em risco.

"O Conselho Federal de Nutricionista em publicação às ASCOM, em dia 3 de junho, no seu próprio site, colocou que “informações sobre alimentação e nutrição estão sendo divulgadas na mídia e nas redes sociais de forma errada e sem orientação de um nutricionista”. "

O Conselho Federal de Nutricionista em publicação às ASCOM, em dia 3 de junho, no seu próprio site, colocou que “informações sobre alimentação e nutrição estão sendo divulgadas na mídia e nas redes sociais de forma errada e sem orientação de um nutricionista”. São eles, também, que colocam que “a importância, eficiência e eficácia da tecnologia como meio de comunicação facilita o acesso à difusão de informações a um vasto número de pessoas, entretanto,  é necessário estabelecer critérios para o uso correto de todas as ferramentas apresentadas pela mídia e redes sociais”.

Segundo a Resolução do CFN n°334/2004, capítulo XII (Da Publicidade) art. 21 e 22: “(...) é dever  do nutricionista, por ocasião de entrevistas, comunicações, publicações de artigos e informações ao público sobre alimentação, nutrição e saúde, preservar sempre o decoro profissional, assumindo inteira responsabilidade pelas informações prestadas (...) relativamente à publicidade é vedado ao nutricionista (também):

- utilizá-la com objetivos de  sensacionalismo e de autopromoção, divulgador a todos depoimentos ou informações que conduzam a identificação de pessoas, marcas ou empresas ou instituições, salvo se houver anuência expressa e manifesta dos envolvidos;

- valer-se da profissão para manifestar preferência ou divulgar,  ou permitir a divulgação em qualquer mídia de marcas e produtos ou nomes de empresas ligadas a atividades de alimentação e nutrição;

- quando, no exercício da profissão, manifestar preferência, divulgar ou permitir que sejam divulgados produtos alimentícios ou farmacêuticos por meio de objetos ou de peças de vestuário, salvo se a atividade profissional esteja relacionada ao marketing ou se os objetos e peças de vestuário componham uniforme cujo uso seja exigido de forma comum a todos os funcionários ou agentes da empresa ou instituição.

- utilizar de recursos de divulgação ou os veículos de comunicação para divulgar conhecimentos de alimentação e nutrição que possam caracterizar a realização de consultas ou atendimentos, a formulação de diagnósticos ou a concessão de dietas individualizadas.

Não é à toa que a formação desse profissional tem tempo médio de cinco anos de estudos em graduação, mais alguns anos de especializações (lato sensu, mestrado, residência e doutorado). São ministradas na universidade disciplinas desde saúde pública, sociologia, psicologia, saneamento básico, passando pelas bases científicas de anatomia, fisiologia, e seguindo em matérias específicas, que garantem a formação completa do profissional que traz vida através da alimentação, como dietoterapia, nutrição normal, nutrição materno-infantil, entre outras.

O nutricionista é um profissional habilitado não somente a prescrever dietas, mas sim compreender o sujeito como um todo e verificar, dentro das condições reais, suas necessidades fisiopatológicas relativas à alimentação e saúde ou, mesmo, proporcionar em ambientes de serviços de alimentação e nutrição ou diretamente nas comunidades e sociedade, saúde, acima de tudo.

Os nutricionistas graduados estabelecem parte da sua fundamentação na clássica “Lei da Alimentação” de Pedro Escudero (1937) que preza pela qualidade, quantidade, harmonia e adequação para atingir o bom estado nutricional e, por conseguinte, bom estado de saúde. A partir desse norte, o nutricionista é capaz de garantir saúde, através de orientações personalizadas para seus pacientes ou mesmo é capaz de: gerir grandes unidades inteiras de alimentação produtoras de refeições ou fiscalizá-las; trabalhar com alimentação escolar ou do trabalhador; ou mesmo agir nas comunidades. Expandindo sempre seus campos de ação e sua abrangência, o nutricionista é um profissional versátil, ou seja, encontra mercado e áreas de atuação diversificados, podendo exercer sua profissão de várias maneiras, tendo sempre a ética e o cuidado humano como base. Muitos nutricionistas podem até desenvolver seu caráter empreendedor a partir dessa vertente versátil e alcançar, ainda mais, grandes objetivos, como nas áreas de consultoria, empresas, negócios, marketing e refeições coletivas.

Diante disso tudo, cabe colocar aqui que o nutricionista é orientado e segue devidamente os pilares legais a ele cabíveis, desde o seu juramento na graduação no qual promete “exercer a profissão com dignidade e eficiência, valendo-se da ciência da nutrição, em benefício da saúde da pessoa, sem discriminação de qualquer natureza, sendo fiel aos princípios da moral e da ética”, como o Código de Ética (Resolução CFN N°334/2004).

Toda e qualquer informação ou modo de expressão são válidos, contudo, nessa data tão importante e, perante a conjuntura atual de rápidas redes de comunicação em massa, vale salientar que esses profissionais devem ser valorizados pela população como um todo, depositando-lhe credibilidade e, acima de tudo, a responsabilidade que lhe compete, para que ele não seja inadvertidamente ou, simplesmente, alijado por uma informação simplista e geral, divulgada sem qualquer compromisso. É preciso que, em conjunto, categoria e população, com a ajuda de outros profissionais, lutem pelo desenvolvimento positivo e ascendente dessa profissão que preza pela saúde, acima de tudo, comunicando irregularidades, abusos ou condutas irresponsáveis veiculadas pelas mídias não compromissadas em levar a informação devida aos seus receptores.

Aos nutricionistas parabéns pelo seu dia, aos clientes, pacientes e a todos os envolvidos no crescimento positivo da profissão o agradecimento, pois, sem a sua valorização, profissão não teria alcançado tantas conquistas nem mesmo passaria por constantes e necessárias transformações.