

Gestão da medicina preventiva

A nutrição pode ser definida como a ciência que estuda os processos pelos quais o organismo recebe, utiliza e elimina os nutrientes ingeridos. Mas a importância do nutricionista na medicina preventiva e na saúde suplementar vai muito além disso.

Atuando dentro de uma equipe multidisciplinar, o profissional da área de nutrição tem a importante missão de difundir hábitos alimentares saudáveis e facilitar sua adoção por parte dos beneficiários da sua operadora.

Em uma abordagem focada na promoção da saúde, a atuação do nutricionista deve envolver desde orientações sobre a escolha dos alimentos até o histórico familiar e o contexto social do indivíduo, sem deixar de lado os aspectos fisiológicos.

Portanto, é preciso garantir que sua equipe de medicina preventiva conte com profissionais especializados nessa área e capazes de considerar todas as implicações sociais, econômicas, culturais e psicológicas relacionadas à nutrição.

Principalmente se considerarmos que a má alimentação é hoje a principal causa de mortes ao redor do globo.

Como atua o nutricionista

A função básica de um nutricionista é avaliar o organismo do indivíduo e todas as suas necessidades calóricas no dia a dia. E, a partir dessa análise, definir uma dieta personalizada de acordo com as demandas calóricas e nutricionais de cada um.

Conforme as necessidades individuais este profissional define o programa nutricional a ser seguido e acompanha os resultados, fazendo as mudanças que julgar necessárias ao longo do tempo.

Além de indicar formas de consumir alimentos saudáveis, ele avalia os hábitos alimentares dos beneficiários e identifica certos alimentos que precisam ser eliminados da dieta, sugerindo alternativas saudáveis para o consumo diário.

O nutricionista na medicina preventiva

As funções do nutricionista na medicina preventiva também incluem o atendimento individual e a prescrição de dietas personalizadas, mas não se limitam a isso.

Dentro de uma abordagem preventiva, o profissional de nutrição deve atuar também como facilitador em ações de educação alimentar e outras iniciativas voltadas à conscientização nessa área.

Isso quer dizer que ele deve estar à frente de iniciativas como palestras, workshops e distribuição de material informativo envolvendo orientações nutricionais.

Outra forma importante de atuação é no acompanhamento de pacientes crônicos em ações de prevenção secundária e terciária.

Nesses casos, o nutricionista atua indicando dietas específicas para hipertensos, diabéticos, obesos, pacientes de doenças renais, entre outros.

Veja a seguir, quatro maneiras que este profissional pode contribuir para melhorar os resultados das suas estratégias de medicina preventiva:

1. Despertando mudanças no comportamento alimentar

Na área de nutrição, só há um caminho para sua operadora oferecer mais do que apenas sugestões de cardápios e dietas prontas: ter profissionais capazes de despertar um novo olhar sobre os hábitos alimentares.

Os especialistas nessa área são unânimes ao apontar que o modelo de dietas restritivas, que deixa a pessoa em constante estado de frustração, está fadado ao fracasso.

Sendo assim, a dieta se torna apenas uma parte do processo de reeducação alimentar.

Em vez de simplesmente controlar o que o paciente ingere, a abordagem do nutricionista na medicina preventiva deve buscar uma mudança de percepção a respeito da alimentação.

Um nutricionista que trabalha dessa forma consegue provocar uma reflexão sobre escolhas alimentares sem agir de forma impositiva.

E isso só é possível fornecendo informações e subsídios para que as pessoas se conscientizem e mudem algumas ideias preconcebidas sobre alimentação.

O objetivo é levar o indivíduo a fazer escolhas saudáveis e duradouras, decorrentes de uma mudança estrutural na sua concepção de alimentação. Isso ajuda a evitar deslizes alimentares que cedo ou tarde acabam causando a volta de antigos hábitos.

2. Promovendo a mudança de forma segura

Preocupadas com o excesso de peso e com a saúde em geral, muita gente acaba seguindo dietas indicadas por amigos ou encontradas na internet antes de procurar um nutricionista.

Mas, em vez de perder alguns quilos, essas pessoas na verdade correm o risco de perder nutrientes essenciais e comprometer sua qualidade de vida.

Para que isso não aconteça, o nutricionista deve prescrever dietas responsáveis, não agressivas e que supram todas as demandas do organismo.

Depois de analisar o quadro de saúde geral de cada paciente, ele monta uma dieta personalizada de acordo com as suas necessidades.

É importante observar que o profissional de nutrição na medicina preventiva pode (e deve) trabalhar com grupos de pacientes para ações de conscientização, apoio mútuo e discussão de temas relativos à educação alimentar.

Mas qualquer recomendação de dieta deve ser feita de forma individual, alinhada às particularidades de cada organismo.

Somente dessa forma é possível promover hábitos alimentares realmente eficazes no controle de doenças crônicas como obesidade, diabetes e hipertensão.

3. Orientando sobre alimentação autônoma

Analisando a atuação do nutricionista na medicina preventiva, chega-se à conclusão de que não basta conscientizar as pessoas e mudar suas concepções sobre alimentação.

É fundamental ajudá-las a implementar essas mudanças na sua vida por conta própria.

Dessa forma, o processo de reeducação alimentar conduzido pelo profissional de nutrição deve incluir orientações práticas essenciais para viabilizar a mudança de hábitos nutricionais.

E no que consistem estas orientações?

Basicamente, é botar a mão na massa!

Desde promover capacitações para identificação e manipulação de alimentos saudáveis até organizar workshops de princípios básicos da gastronomia para a elaboração de cardápios funcionais.

Nesses eventos, o nutricionista deve atuar para que o beneficiário se sinta amparado e pronto para adotar um novo estilo de vida de forma autônoma e confiante.

Afinal, é muito mais fácil manter uma dieta saudável por longos períodos se ela for saborosa e preparada em casa com ingredientes de boa procedência, não é mesmo?

4. Organizando programas de nutrição e promoção da saúde

Outra forma importante de atuação do nutricionista na medicina preventiva é na organização e condução de programas de promoção da saúde nessa área.

Nestes programas, beneficiários escolhidos por meio de critérios de elegibilidade são convidados a participar de uma série de encontros, individuais e em grupo, sob a orientação de um nutricionista capacitado.

Os programas de medicina preventiva ligados à nutrição podem ter diferentes enfoques, de acordo com o público a que forem dirigidos.

Veja a seguir alguns temas que você pode abordar em programas de nutrição na sua operadora:

- Combate à obesidade
- Apoio a pacientes de cirurgia bariátrica
- Prevenção e controle de diabetes
- Prevenção e controle de hipertensão
- Prevenção de câncer

Dependendo da abrangência desses programas, o nutricionista pode atuar como coordenador ou trabalhar como parte de uma equipe multidisciplinar de saúde.

Nesses casos, quando o trabalho envolver atendimento direto ao paciente, o profissional de nutrição pode fazer consultas compartilhadas, com o apoio de um médico especialista, um enfermeiro, um fisioterapeuta ou um psicólogo, dependendo da necessidade e da finalidade do programa.

Fonte: [Previva](#), em 30.04.2019.