

A Assistência Nutricional atende aos segurados orientando e informando sobre nutrição, características peculiaridades de alimentos, dietas e qualidade de vida, através de uma linguagem simples e objetiva.

Atendimento

Para acionar os serviços de Assistência Nutricional, basta entrar em contato, de segunda a sexta-feira das 9hs às 13hs e das 14hs às 18hs, exceto feriados na **Central de Atendimento: 0800 016 2727**.

Nutribank – Programa Personalizado de Informações Nutricionais

a. Coleta de Dados

É o primeiro contato e tem como objetivo coletar informações cadastrais básicas para posteriormente, dar seqüência ao atendimento, orientando e norteando os serviços que serão prestados, como a classificação do estado nutricional de acordo com o seu peso e sua altura (IMC – Índice de Massa Corporal) e a média de gasto calórico de acordo com as horas de sono/dia.

Será, portanto, formado o perfil nutricional a partir do IMC e do questionário específico para determinar antecedentes nutricionais (patológicos e culturais).

b. Orientação Calórica

Esta etapa visa a uma orientação básica a respeito de calorias dos alimentos, incluindo alimentos *in natura*, preparações caseiras, pratos típicos e alimentos industrializados.

- Orientação sobre modelos de cardápios e dicas de alimentos, objetivando benefícios à saúde e melhora de pequenos desconfortos rotineiros.
- Orientação sobre compras de alimentos
- Gestação (alimentos e atividades indicadas)
- Amamentação (alimentos e cuidados de higiene)
- Primeira Infância (necessidades nutricionais/problemas de deficiência nutricional)
- Terceira Idade (necessidades nutricionais e atividades indicadas)
- Informação sobre rede referenciada de nutricionistas (apenas indicação).

c. Objetivos

Neste terceiro passo, pretende-se conhecer o objetivo e/ou meta do usuário, identificando e avaliando o perfil nutricional apresentado, para que em seguida se faça uma relação com uma suposta alimentação inadequada ou não, que possa interferir na sua qualidade de vida.

- Informações e dicas sobre alimentos, alimentação e controle de peso.
- Exemplo de alimentos indicados para redução, controle e ganho de peso.

d. Planejamento Alimentar

A partir da reflexão de todas as informações acima, este serviço oferece planejamento alimentar e uma gama de substituições de grupos alimentares, a critério de sugestão e diferenciais.

- Orientação sobre alimentos para cardápios especiais
- Alergias e intoxicações alimentares
- Saúde do Coração
- Saúde da pessoa diabética

- Saúde da mulher
- Cardápios festivos (páscoa, natal, datas religiosas).
- Alimentação sobre as necessidades específicas de cada faixa etária
- Nutrição preventiva – como evitar doenças mudando a alimentação

e. Fitness

Orientações de como se manter em forma, sobre atividades físicas e nutrição desportiva.