

ASSISTÊNCIA NUTRICIONAL

1. CONCEITO

A **Assistência Nutricional** atende aos segurados que adquirirem o Real Vida, orientando e informando sobre nutrição, características e particularidades de alimentos, dietas e qualidade de vida, através de uma linguagem simples e objetiva.

Para acionar este serviço, basta entrar em contato na Central de Assistência 24 horas – Real Seguros fone nº **0800 707 5050** no Brasil e nº **(5511) 4689 5547** no Exterior. O horário de atendimento é de segunda a sexta-feira, das 8h00 às 20h00.

2. SERVIÇOS

Os serviços de Assistência Nutricional estão divididos da seguinte forma:

2.1 Coleta de Dados

É o primeiro contato e tem como objetivo é coletar informações cadastrais básicas para posteriormente, dar seqüência ao atendimento, orientando e norteando para os serviços a serem 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.

2.2 Orientação Calórica

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

2.3 Objetivos

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

2.4 Recordatório 24 horas (consumo alimentar)

Este é um serviço que elabora uma avaliação dos seus hábitos básicos alimentares por 24 horas, o que facilitará a finalização a descrição do seu perfil nutricional para, enfim, elaborar um planejamento alimentar.

2.5. 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.

2.6. Pensando em Nutrição

Esclarece dúvidas e recebe dicas sobre os seguintes temas.

- Nutrição e Esporte: assuntos relacionados a alimentação ideal para esportistas nas diferentes modalidades e nos diferentes momentos de treino com o intuito de obter melhor desempenho e melhores resultados na composição corporal.
- Nutrição e Saúde: temas diversos que relacionam os hábitos alimentares à qualidade de vida.
- Curiosidades: informações sobre os alimentos e suas peculiaridades.
- Nutrição x Adolescentes: alimentação ideal para adolescentes e estratégias para melhorar o desenvolvimento e os hábitos alimentares.
- Nutrição x Idosos: alimentação ideal para idosos e estratégias para melhorar o desenvolvimento e os hábitos alimentares.
- Mulher: aborda peculiaridades da vida da mulher e estratégias alimentares para melhorar os sintomas mais comuns referentes a cada fase da vida.
- Patologia e Nutrição: orientação alimentar para auxiliar no tratamento das patologias mais comuns encontradas na população em geral.
- Nutrição e Estética: dicas de alimentação para prevenir e amenizar problemas que podem comprometer a estética.

Obs: O planejamento alimentar será inteiramente baseado nas informações passadas pelo segurado, sendo o resultado diretamente relacionado à veracidade destas informações.