

A young woman with long dark hair, wearing a light blue striped shirt, is smiling and looking down at a glass bowl of fresh salad. She is holding a silver fork with a single cherry tomato on it. The background shows a kitchen with a white brick wall and shelves with various items. The image is partially covered by a large red and purple graphic overlay.

# Nutrição:

*nichos e áreas  
promissoras*

 **momenta**



# Nutrição: nichos e áreas promissoras

A nutrição tem sido uma área em ascensão rápida nos últimos anos, à medida que aumenta a preocupação com a importância de uma alimentação saudável. Com o acesso cada vez mais facilitado a conteúdos alastrados pelas redes sociais, e muitas vezes sem certificação profissional, o nutricionista é cada vez mais acionado para tratar de temas envolvendo o relacionamento com a comida e o que de fato significa investir em refeições balanceadas.

Uma pesquisa realizada pelo Fiesp (Federação das Indústrias do Estado de São Paulo)<sup>1</sup> aponta que oito em cada dez brasileiros afirmam se esforçar para ter uma alimentação saudável e 71% optam por produtos mais saudáveis mesmo que tenham que pagar a mais por eles. Como as pessoas têm cada vez menos tempo ou disposição para cozinhar, os cuidados com a alimentação tornaram-se uma tendência em alta em termos de mercado. O cuidado do trabalho com a comida envolve condutas rigorosas como higiene e segurança alimentar, reforçando a importância do nutricionista no processo de escolha e preparação de alimentos, refeições e cardápios.<sup>2</sup>



Hoje existem mais de 150 mil profissionais na área da nutrição no país. A maioria deles está concentrada no estado de São Paulo.<sup>3</sup> Apesar do número expressivo, diversas áreas aparecem como promissoras para o profissional da nutrição. São propostas de atuação cada vez mais amplas, seja para quem está optando por essa profissão atualmente, ou no caso de nutricionistas que já estão no mercado e desejam fazer um movimento em suas carreiras. Alguns dos nichos específicos na área da nutrição envolvem contato com rotina de atletas, hospitais ou clínicas, além da criação de políticas públicas.



## Áreas de atuação: como escolher?<sup>4</sup>

Direcionar o atendimento para um determinado nicho normalmente é uma oportunidade de ganho profissional. O nutricionista que opta por uma área específica consegue voltar sua atenção para um grupo de pacientes, com necessidades em comum. A partir disso, aumenta sua capacidade de posicionamento e de autoridade na área escolhida.

O primeiro passo para definir um nicho para direcionar seu atendimento é optar por assuntos de interesse. Quanto maior a afinidade com o conteúdo, maior a vontade de estudar e se aprimorar. A partir dessa preferência pessoal, o segundo passo é descobrir o perfil das pessoas que podem ser ajudadas a partir da área escolhida.

O terceiro ponto pode incluir uma pesquisa de mercado nas áreas de maior interesse. É importante verificar se existem oportunidades para esses nichos na cidade e na região, como está a demanda de procura de pacientes e clientes, se o volume de profissionais que atende nessa área já está saturado, dentre outros fatores.

Após toda essa avaliação preliminar, o passo mais importante é garantir que haverá conexão com o público-alvo, afinal de contas, o papel do profissional de nutrição é compreender as dificuldades das pessoas no âmbito da alimentação e ajudar a superá-las.





## Mercado de nutrição: opções disponíveis

De acordo com a Resolução nº 600 do Conselho Federal de Nutricionistas de 2018<sup>5</sup>, o profissional pode atuar em diferentes áreas: Nutrição em Alimentação Coletiva; Nutrição Clínica; Nutrição em Esportes e Exercício Físico; Nutrição em Saúde Coletiva; Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos; Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão.

A partir dessas diferentes áreas regulamentadas, o nutricionista pode definir para qual nicho vai direcionar sua carreira, ampliando sua perspectiva de exercício profissional. Confira algumas das principais tendências do setor da nutrição.



### 1. Alimentação coletiva<sup>5</sup>

O nutricionista pode atuar na produção de refeições em restaurantes, hotéis, escolas, serviços comerciais de alimentação ou refeitórios de empresas.



## 2. Nutrição clínica<sup>6</sup>

São várias frentes de atuação, desde a assistência hospitalar até o atendimento em consultórios e domicílio.<sup>5</sup> Essa área tem se expandido nos últimos anos, a partir da oferta de novas práticas para direcionar o atendimento dos pacientes, a partir de cada perfil de público. Na nutrição funcional, são levadas em conta as particularidades genéticas, bioquímicas e cognitivas do indivíduo.<sup>6</sup> O objetivo é traçar um plano de ação nutricional personalizado, seja para prevenir e tratar desequilíbrios fisiológicos.



## 3. Nutrição esportiva<sup>6</sup>

A nutrição esportiva está em alta, principalmente nas academias. Vem crescendo também a demanda de trabalho diretamente com atletas de elite ou alto rendimento. Dentro desse nicho, existe a possibilidade de atuação em nutrição estética, que envolve os cuidados para o emagrecimento ou a hipertrofia saudável com essa finalidade.





## 4. Nutrição em saúde coletiva<sup>5</sup>

Esse campo profissional envolve assistência em redes socioassistenciais, atenção básica e vigilância de saúde, além de instituições de longa permanência para idosos. Outra possibilidade é trabalho focado em políticas públicas e programas de segurança alimentar.



## 5. Indústria e comércio de alimentos<sup>5</sup>

Envolve os profissionais que atuam nas áreas de produção, distribuição e venda de alimentos, controle de qualidade, cozinha experimental e assuntos regulatórios.



## 6. Ensino e pesquisa em nutrição<sup>5</sup>

Neste item, estão incluídas as atividades de coordenação, ensino, pesquisa e extensão nos cursos de graduação e pós-graduação em nutrição, cursos de aperfeiçoamento profissional, cursos técnicos e outros da área de saúde ou afins.

É importante destacar: algumas dessas áreas podem estar interligadas, de forma mais específica ou complementar.



## Fontes:

- 1** Fiesp. Pesquisa A Mesa dos Brasileiros. Disponível em: <http://hotsite.fiesp.com.br/amesadosbrasileiros/amesadosbrasileiros.pdf>
- 2** Unipar. Alimentação é ótimo nicho de mercado para quem quer empreender em 2022. Disponível em: <https://www.unipar.br/noticias/francisco-beltrao-alimentacao-e-otimo-nicho-de-mercado-para-quem-quer-empreender-em-2022/>
- 3** Conselho Federal de Nutricionistas. Somos 158.803 nutricionistas: perfil das(os) nutricionistas no Brasil. Disponível em: <http://pesquisa.cfn.org.br/>
- 4** Dglab. Nichos para consultório de nutrição: em qual área atuar? Disponível em: <https://dglab.com.br/blog/nichos-para-consultorio-de-nutricao/>
- 5** Conselho Federal de Nutricionistas. Resolução CFN nº 600, de 2018. Disponível em: [https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res\\_600\\_2018.html](https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/resolucoes/Res_600_2018.html)
- 6** Sanar Saúde. Profissão nutricionista: as principais tendências do mercado de trabalho. Disponível em: <https://www.sanarsaude.com/portal/carreiras/artigos-noticias/colunista-nutricao-profissao-nutricionista-as-principais-tendencias-do-mercado-de-trabalho>