





Dicas para nutricionistas que desejam empreender

São várias as opções para quem deseja ter o próprio negócio na área da alimentação. Conheça algumas opções e o passo a passo para empreender.

Nutrição: vantagens de empreender ____

Existem diversas motivações para empreender, como o aumento de autonomia e liberdade do profissional. O empreendedorismo brasileiro está em alta novamente, depois de um longo período de oscilação econômica durante a pandemia de Covid-19.



De acordo com dados do Relatório do Global Entrepreneurship Monitor (GEM), em 2022 (com a economia já em recuperação), a proporção de empreendedores que afirmaram ter percebido oportunidades de abrir algum negócio em decorrência da queda dos efeitos da pandemia cresceu significativamente quando comparado com 2021.¹

Os números indicam um montante importante de brasileiros enxergando possibilidades de atender a demandas do mercado em consequência de um novo cenário econômico.¹

Mas em que consiste o investimento em empreendedorismo? O empreendedor é aquele que inicia algo novo, que vê o que ninguém vê, enfim, aquele que realiza antes, aquele que sai da área do sonho, do desejo e parte para a ação.²

O ato de empreender envolve muito mais do que apenas ter uma ideia e criar um CNPJ. Contar com bons parceiros, identificar as possibilidades de ganhos e prever os riscos podem ser os diferenciais para quem deseja ter o próprio negócio. Esses são passos iniciais para quem prospecta em alguma área para empreender.





Existem várias tendências de negócios para o setor de nutrição. Um levantamento realizado pela Federação das Indústrias do Estado de São Paulo (Fiesp) em 2019 mostrou que



80% dos brasileiros realiza cada vez mais esforços para manter a alimentação saudável.4

De acordo com a pesquisa, a busca dos consumidores é por produtos mais frescos e nutricionalmente ricos, mesmo que tenham que pagar mais caro por eles. A expectativa é que, em dez anos, os consumidores passem a procurar por produtos mais nutritivos e sem conservantes.⁴

A pandemia de Covid-19 também favoreceu a busca por uma alimentação mais saudável. Uma pesquisa denominada Nutrinet, do Núcleo de Pesquisas Epidemiológicas em Nutrição e Saúde da Universidade de São Paulo (Nupens/USP), apontou que os indicadores de alimentação saudável evoluíram favoravelmente na pandemia. Durante o período de isolamento social, houve um aumento generalizado na frequência de consumo de frutas, hortaliças, feijão e outras leguminosas.



Antes, 40,2% das 10 mil pessoas ouvidas relatavam a ingestão desses alimentos. No período da pandemia, a taxa subiu para 44,6%.⁵

Também foi constatado no estudo um aumento no consumo de alimentos in natura e preparados em casa em todo o país. A conclusão da pesquisa é que, em razão do isolamento social, as pessoas passaram a comer mais em casa e a preparar a própria comida, melhorando seu padrão de alimentação. Todos esses indicadores demonstram uma mudança de comportamento do consumidor e revelam a abertura de alguns nichos para empreender em nutrição.

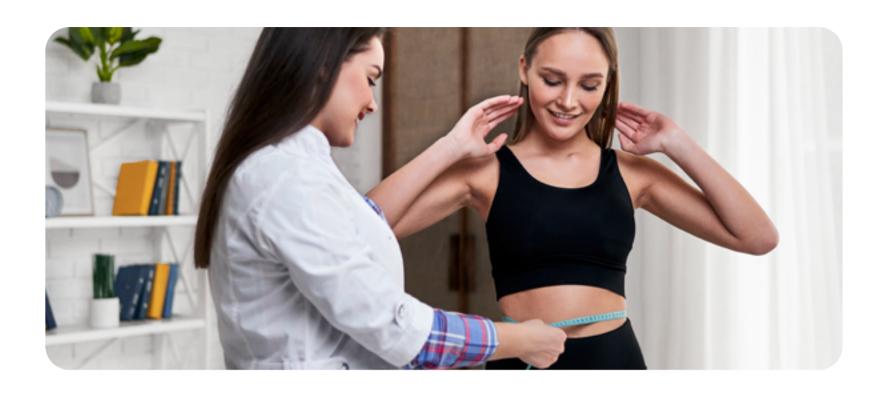


As pesquisas de mercado podem ser adotadas como o primeiro passo para os nutricionistas que buscam abrir seus próprios negócios.

Na nutrição, a alimentação saudável é um dos principais eixos da profissão. A partir do cenário de crescimento de novos hábitos alimentares no Brasil, é possível desenvolver ações que otimizem a experiência e o acesso da população a esses produtos.⁷



Uma pesquisa realizada pela **BHB**Foods e Suplementos, plataforma
da consultoria Equilibrium Latam, e
pela Decode, braço de inteligência de
dados do grupo BTG Pactual, aponta
para as cinco principais tendências
na alimentação dos brasileiros.⁷





Entre os destaques, estão o crescimento pelo interesse na dieta plant-based (produtos consumidores na forma mais natural possível), o aumento nas buscas por produtos clean label (com menos ingredientes e livres de ultraprocessados), a preferência por proteínas e derivados, o uso de suplementos e o equilíbrio entre alimentação saudável e momentos indulgentes. Apostar nessas tendências pode ser uma excelente oportunidade de negócio.⁷

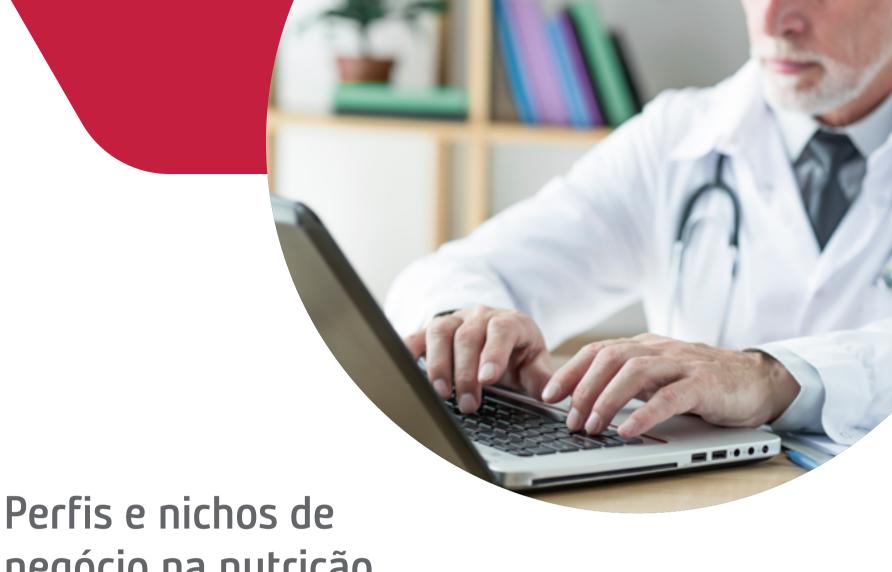
Dessa forma, o mercado de produtos naturais, com a oferta de produtos orgânicos e que estejam alinhados com uma maneira de viver saudável, já vem se consolidando como uma **opção rentável para os nutricionistas**. É uma oportunidade aos profissionais que desejam empreender para além do consultório.⁸

Além da óbvia clínica de nutrição, que pode prestar serviços personalizados, planos alimentares, de acompanhamento nutricional, orientações para perda de peso e outros tratamentos, a consultoria empresarial passa a ser também uma boa iniciativa no segmento. Com ela, esses profissionais podem oferecer seus serviços àquelas empresas interessadas em melhorar a saúde e o bem-estar dos colaboradores, incluindo tópicos como a criação de programas para alimentação saudável, treinamentos e palestras.⁸

Outra área que também tem ganhado visibilidade é a sustentabilidade na produção de refeições. O nutricionista que se especializa na área de questões ambientais e gestão de recursos, por exemplo, tem condições de prestar serviços para a implantação de programas de inovação no ramo da indústria alimentícia. Outras áreas em expansão, ainda, envolvem a nutrição esportiva, a consultoria para amamentação, cursos e capacitações.⁷





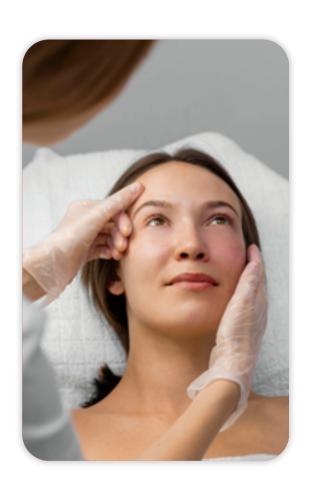


negócio na nutrição

Quem deseja empreender na área de nutrição deve lembrar que seu trabalho é cuidar da saúde e bem-estar de seus clientes. O empreendedor deve ter um perfil comprometido, atualizando constantemente o conhecimento sobre a área.9

Alguns segmentos nos quais nutricionistas podem empreender: loja de produtos naturais (com produtos diet, light, sem glúten e sem lactose); loja de suplementos alimentares (com proteínas, termogênicos, suplementos, doces, chocolates e shakes proteicos); delivery de comida saudável (com refeições congeladas, lanches funcionais, sopas de baixa caloria e polpas de sucos detox); consultoria nutricional (para elaboração de cardápios em escolas, creches e empresas); consultório particular (com parcerias em academias e com personal trainers).9

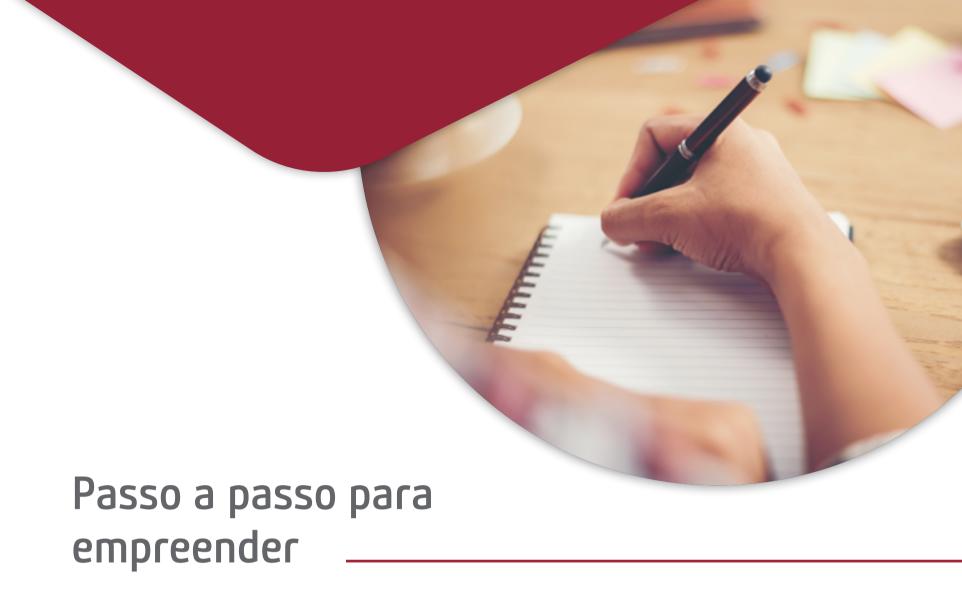
Outra possibilidade é na área educacional, com aplicação de cursos de qualificação de profissionais que trabalham no ramo de alimentação ou de cuidado com a casa. Vários conteúdos podem ser trabalhados, como a manipulação e conservação correta de alimentos e a preparação de receitas mais saudáveis, por exemplo.¹⁰



As portas também estão cada vez mais abertas para o mercado de nutrição nos empreendimentos voltados para saúde e beleza, uma vez que a alimentação é vista como aliada para as pessoas que desejam alcançar a aparência que desejam.

O nutricionista pode trabalhar em clínicas voltadas para o mercado estético, ajudando a trazer os resultados desejados por seus clientes, sem desvalorizar a manutenção da saúde dos mesmos.¹⁰

Além de todos os nichos elencados acima, **é possível focar na alimentação infantil, nos vegetarianos e veganos, nas gestantes, nos idosos e em vários outros pequenos grupos** que buscam um atendimento personalizado em termos de alimentação.¹⁰



Boa parte dos negócios dá errado porque os empresários resolvem entrar em um mercado sem conhecê-lo a fundo. É necessário, antes de tudo, estudar o comportamento e as preferências dos consumidores.¹¹



Algumas opções para os primeiros passos são: fazer um estudo do mercado; definir metas e objetivos; traçar um plano de carreira; escolher uma área de atuação; buscar constante capacitação; ter noções de gestão; investir em tecnologia; adotar estratégias de marketing; ter conhecimento dos aspectos legais da área.¹¹

Na sequência, após todo esse trabalho de sondagem, vem o caminho de organização técnica e jurídica do negócio: contrate um contador; realize uma consulta comercial; analise o nome e marca; solicite o CNPJ na Receita Federal e tire o alvará de funcionamento.¹¹



Para quem não tem conhecimento necessário na área de empreendedorismo, **algumas empresas e instituições como o Sebrae oferecem oportunidades de treinamento**, com qualificação para arriscar em cenários desafiadores no mundo dos negócios.⁸

Cases de sucesso no empreendedorismo em nutrição



São vários cases e modelos adotados por nutricionistas que podem servir de exemplos e inspiração para quem deseja empreender na área.

A nutricionista Arianne Maia,
por exemplo, optou por investir
na montagem de seu consultório
no centro de Contagem, região
metropolitana da capital mineira.
Ela começou atendendo a demanda
de amigos e família, quando se
deu conta de que era hora de
crescer e expandir a clínica, aliando
o trabalho à criação dos filhos e
cuidados com a família.¹²



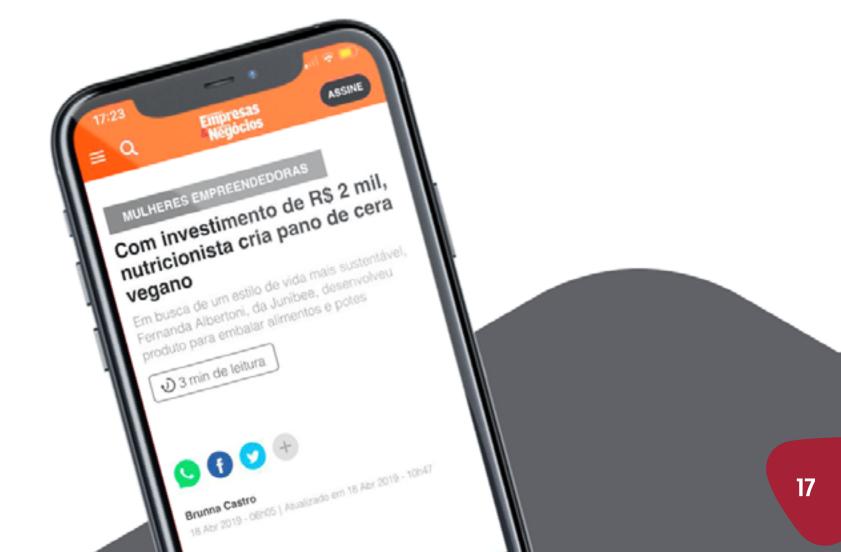


Decidiu então testar receitas de chocolate, que logo começaram a fazer sucesso no grupo de amigos. Transformou o talento em um negócio no segmento para vender doces em restaurantes de conhecidos.

Com 11 sabores de chocolates veganos, a foodtech faturou R\$ 275 mil em 2020. O e-commerce foi lançado no mesmo ano, motivado pela pandemia. A expectativa é faturar R\$ 1 milhão neste ano.¹³

Em busca de um estilo de vida mais sustentável, a nutricionista Fernanda Albertoni desenvolveu um produto para embalar alimentos e potes. Sua empresa produz um pano de cera vegano que é uma alternativa ao plástico filme. O desenvolvimento do produto, feito com algodão, cera vegetal de carnaúba, óleo de jojoba e resina de árvore, levou um ano e meio e foi desenvolvido na casa da nutricionista em Vinhedo (SP).

Atualmente, ela fatura R\$ 7 milhões ajudando empresas a serem mais sustentáveis.¹⁴



Fontes

- 1. Data Sebrae. Empreendedorismo no Brasil: relatório executivo 2022.

 Disponível em: https://datasebrae.com.br/wp-content/uploads/2023/05/GEM-BR-2022-2023-Relatorio-Executivo-v7-REVISTO-mai-23.pdf
- **2.** Sebrae. O que é ser empreendedor. Disponível em: https://www.sebrae.com.br/sites/PortalSebrae/bis/o-que-e-ser-empreendedor,ad17080a3e107/410VgnVCM1000003b74010aRCRD
- **3.** Portal Terra Empresas. O que é empreender, como empreender e tudo o que você precisa saber para começar. Disponível em: https://www.terraempresas.com.br/blog/o-que-e-empreender
- **4.** Conselho Federal de Nutricionistas. Pesquisa mostra que 80% dos brasileiros buscam alimentação saudável. Disponível em: <a href="https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel/#:~:text=Pesquisa%20 mostra%20que%2080%25%20dos%20brasileiros%20buscam%20 alimenta%C3%A7%C3%A3o,das%20Ind%C3%BAstrias%20do%20 Estado%20de%20S%C3%A3o%20Paulo%20%28Fiesp%29

Fontes

- **5.** Portal Scielo. Mudanças alimentares na coorte NutriNet Brasil durante a pandemia de covid-19. Disponível em: https://scielosp.org/article/rsp/2020.v54/91/pt/
- **6.** Revista Pesquisa Fapesp. Pandemia favoreceu alimentação saudável, aponta estudo. Disponível em: https://revistapesquisa.fapesp.br/ pandemia-favoreceu-alimentacao-saudavel-aponta-estudo/
- **7.** Artmed. Empreendedorismo em nutrição: conheça as tendências de negócios para o setor. Disponível em: https://blog.artmed.com.br/nutricao/empreendedorismo-em-nutricao-conheca-as-tendencias-de-negocios-para-o-setor
- **8.** Saúde Debate. Nutricionistas podem empreender para além do consultório. Disponível em: https://saudedebate.com.br/negocios-mercado/nutricionistas-podem-empreender-para-alem-do-consultorio/
- **9.** Nutrisoft Brasil. Veja como empreender na área de nutrição! Disponível em: https://nutrisoft.com.br/veja-como-empreender-na-area-de-nutricao/

Fontes

- **10.** Blog Dietbox. 6 ideias de negócio para a área de Nutrição. Disponível em: https://blog.dietbox.me/6-ideias-de-negocio-para-a-area-de-nutricao/
- 11. Instituto Cristina Martins: Educação em Saúde. Empreendedorismo em nutrição: 9 passos que você deve seguir. Disponível em: https:// institutocristinamartins.com.br/empreendedorismo-em-nutricao/
- **12.** Jornal Hoje em Dia. Mulheres são quase metade dos brasileiros que se arriscam a empreender. Disponível em: https://www.hojeemdia.com.br/economiaefinancas/mulheres-s-o-quase-metade-dos-brasileiros-que-se-arriscam-a-empreender-1.934334
- **13.** Revista Pequenas Empresas, Grandes Negócios. Empreendedora fatura R\$ 275 mil com chocolates veganos. Disponível em: https://revistapegn.globo.com/Mulheres-empreendedoras/noticia/2021/05/empreendedora-fatura-r-275-mil-com-chocolates-veganos.html
- **14.** Revista Pequenas Empresas, Grandes Negócios. Com investimento de R\$ 2 mil, nutricionista cria pano de cera vegano. Disponível em: https://revistapegn.globo.com/Mulheres-empreendedoras/noticia/2019/04/com-investimento-de-r-2-mil-nutricionista-cria-pano-de-cera-vegano.html

10 momenta

Juntos pela sua saúde