

guia rápido

Dicas para nutricionistas que desejam empreender





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.

Um bom empreendedor está sempre de olho no que pode gerar bons negócios e agregar valor para a comunidade.³



Tendências do empreendedorismo em nutrição



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.⁶** Todos esses indicadores demonstram uma mudança de comportamento do consumidor e revelam a abertura de alguns nichos para empreender em nutrição.⁷



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 consumidos 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



Perfis e nichos de negócio na nutrição





Perfis e nichos de 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



Passo a passo para empreender

*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





Já a nutricionista Juliana Salgado decidiu investir na produção de chocolates veganos.

Sem consumir alimentos de origem animal desde os 14 anos, ela sempre teve dificuldade de encontrar chocolate branco vegano no mercado.

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-u7-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,ad17080a3e107410VgnVCM1000003b74010aRCRD>
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: <https://www.cfn.org.br/index.php/nutricao-na-midia/pesquisa-mostra-que-80-dos-brasileiros-buscam-alimentacao-saudavel/#:~:text=Pesquisa%20mostra%20que%2080%25%20dos%20brasileiros%20buscam%20alimenta%C3%A7%C3%A3o,das%20Ind%C3%BAstrias%20do%20Estado%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>

