



NUTRIÇÃO





INTRODUÇÃO

A Nutrição estuda os processos de ingestão, distribuição, transformação, absorção e excreção de substâncias adquiridas pelo corpo a partir da alimentação, buscando compreender como ocorre a interação entre os elementos que compõem a comida e o funcionamento do organismo humano.

O bacharel em Nutrição é o profissional responsável pela promoção, manutenção e recuperação da saúde por meio da alimentação. Ou seja, ele ajuda a cuidar da saúde das pessoas por meio da promoção de uma alimentação saudável, que supra as necessidades energéticas e nutricionais. Para isso, o nutricionista faz diagnósticos, prescreve dietas, avalia produtos e muito mais. Fora isso, o mercado para o profissional está muito aquecido devido a mudanças recentes nos hábitos alimentares do brasileiro. Essa nova configuração abre portas para profissionais atualizados e empreendedores em diversos nichos de atuação que vem surgindo dentro da Nutrição, por isso que esse profissional vem ganhando o mercado e ficando mais conhecido a cada dia.

Quer saber mais sobre a formação e a carreira em Nutrição? Então, leia este e-book até o final! Aqui, falaremos sobre o mercado de trabalho da Nutrição, o perfil profissional do nutricionista, o curso e várias outras informações interessantes. Será que essa é a carreira para você? Saiba mais!

MERCADO DE TRABALHO

Atualmente as pessoas vem se preocupando muito mais com a saúde e o estilo de vida. Só no nosso país já são movimentados mais de R\$ 12 bilhões ao ano na economia com o mercado “fitness”, de acordo com o Panorama Setorial de 2023, elaborado pela Fitness Brasil. O dado é de 2021 e refere-se exclusivamente aos centros de atividades físicas, como academias, escolas de esportes, clubes e afins. E quem está vendo esse dinheiro? A resposta é simples: os profissionais, produtos e marcas relacionados com a vida saudável e com o aprimoramento do corpo. E os nutricionistas têm um lugar garantido nesse mercado!

No Brasil, vivenciamos uma epidemia de obesidade entre crianças e adultos. Estudos indicam que 56% dos adultos brasileiros têm obesidade ou sobrepeso hoje (34% com obesidade e 22% com sobrepeso). Seja para perder peso, equilibrar a saúde ou conquistar





o corpo desejado, a boa alimentação é a principal responsável pelos resultados. Mas... será que o nutricionista trabalha só dentro de consultórios? Vamos descobrir!

A nutrição tem 6 grandes áreas de atuação e mais de 60 segmentos, então oportunidades não faltam! Vamos conhecer essas áreas:

Nutrição clínica: Com cada vez mais pessoas buscando qualidade de vida, a área da Nutrição clínica possui uma grande demanda. Realizando um atendimento individualizado, o nutricionista desenvolve um trabalho de diagnóstico nutricional. Ou seja, ele analisa o perfil do paciente e cria um cardápio alimentar de acordo com o objetivo dele. Esse processo de reeducação alimentar, como é necessário em alguns casos, pode ter a intenção de promover a perda de peso por questões de saúde ou de estética ou apenas oferecer uma adequação do cardápio motivada por visões pessoais, como o veganismo. O nutricionista tanto pode ajudar na reabilitação de pessoas debilitadas quanto auxiliar a manutenção da boa saúde em clientes saudáveis. O nutricionista clínico trabalha em hospitais, consultórios, ambulatórios, spas, ...

Alimentação Coletiva: A Nutrição Coletiva tem como objetivo ter o controle nutricional de um grupo de pessoas. Além de se responsabilizar pelo cardápio de uma cozinha profissional, o nutricionista escolhe a matéria-prima, orienta sobre a forma de preparo dos alimentos, vigia a higiene do local e determina a forma de estocagem dos produtos. O nutricionista também atua coordenando refeições coletivas. Um exemplo é sua presença em escolas, restaurantes, hospitais, empresas e órgãos públicos onde cria cardápios que correspondem às necessidades nutritivas de cada público.

Nutrição Esportiva: como o próprio nome define, é destinada a contribuir com a performance de atletas de alto nível e praticantes de atividades físicas. Nesta posição, o nutricionista tem o papel de elaborar dietas que ajudam essas pessoas a terem melhores rendimentos e recuperação após os exercícios. Ele pode fazer atendimentos tanto individuais, quanto em grupo, em academias e clubes, ou equipes de atletas de todas as modalidades.





Nutrição na Cadeia de Produção, na Indústria e no Comércio de Alimentos: Nesse ramo, o nutricionista atua na pesquisa, desenvolvimento e controle de qualidade de produtos para consumo. Como vem crescendo muito o consumo de produtos isentos de glúten e lactose, sem açúcar, entre outros, uma consequência direta do aumento na procura por esse tipo de produto é no comércio. Mercados e restaurantes especializados em alimentação saudável e restritiva são outra tendência em alta que beneficia o mercado de Nutrição.

Saúde coletiva: Nessa área o nutricionista trabalha em uma equipe multidisciplinar para levar conhecimento para a população. Ele faz isso por meio de campanhas, programas de atendimento em nutrição, pesquisas, projetos sociais e qualquer meio que permita essa relação. O nutricionista que trabalha com saúde coletiva pode atuar nos cargos de fiscal sanitário, conselheiro de saúde, gestor de programas governamentais e compor equipes multidisciplinares em saúde.

Nutrição no Ensino, na Pesquisa e na Extensão: Nessa área o nutricionista exerce 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. Aqui o nutricionista tem a oportunidade ser professor de futuros nutricionistas.

Marketing na área de alimentação e Nutrição: O nutricionista que atua na área de marketing em alimentação e nutrição combina seu conhecimento técnico com estratégias de comunicação para promover produtos e serviços de forma saudável e informada. Ele participa do desenvolvimento de produtos, criação de conteúdo educativo, consultoria para marcas, e campanhas de conscientização, sempre alinhando as tendências de mercado com a saúde do consumidor. Seu papel é conectar as necessidades nutricionais do público com os interesses comerciais, promovendo escolhas alimentares mais conscientes e éticas.

PERFIL PROFISSIONAL

O perfil do profissional caracteriza-se pelo seu dinamismo para atuar nas diversas áreas que a profissão dispõe como nutrição clínica, produção, saúde pública, e em campos até pouco tempo impensáveis como hotelaria, nutrição esportiva e marketing.





O profissional também deve ser atento para garantir seu sucesso na área. O cenário atual é um exemplo que demonstra como mudanças culturais no comportamento alimentar interferem na profissão. A criação de novos nichos exige competências igualmente inovadoras.

Então, em primeiro lugar podemos dizer que o nutricionista é um profissional estudioso. A nutrição está em constante mudança e evolução. O campo de pesquisa em Nutrição tem mudado paradigmas e as certezas que haviam sobre alguns alimentos e estratégias alimentares (dietas) foram mudando ao longo dos anos.

O nutricionista clínico e consultor, já deve ter um perfil empreendedor, pois nesses campos atua de forma autônoma e até mesmo independente. Agora, aquele que aventura-se no comércio de alimentação saudável precisa de habilidades mais voltadas ao mundo comercial, como noções de marketing e competitividade. Essa característica do mercado em Nutrição torna o aprimoramento constante uma exigência básica da área. Outro fator que reforça essa necessidade são as pesquisas em Saúde que oferecem informações inovadoras e de potencial transformador com regularidade.

Novas descobertas têm o poder de alterar conceitos básicos, a legislação do ramo, relações de trabalho e mesmo criar um novo ciclo de mudanças. Por isso, é fundamental manter-se atualizado, tanto sobre a dinâmica da profissão quanto em relação aos avanços científicos na área. Somado a esse entendimento, o nutricionista também precisa ter uma excelente habilidade de comunicação. Boa parte do trabalho desse profissional é a orientação que ele dá a seus pacientes. Saber ouvir também é uma qualidade importante. Além da avaliação clínica e dos exames de sangue, o parâmetro para delimitar uma dieta é a opinião do paciente. Afinal de contas, não adianta criar um cardápio perfeito se a pessoa não consegue respeitá-lo.

Ao nutricionista é necessário também muitas habilidades sociais. Frequentemente o profissional atua em equipes multidisciplinares, portanto saber trabalhar em grupo é muito importante para alcançar bons resultados. Nesse contexto, a liderança também é benéfica, especialmente para quem almeja cargos de gestão. A capacidade de comunicação e escuta também é muito demandada, tanto pela relação com colegas de trabalho quanto no atendimento de pacientes. A prática multidisciplinar auxilia na elaboração de intervenções mais eficazes, como incorporar práticas que vão além da alimentação: a realização de exercícios e cuidados com a saúde mental, por exemplo.





O profissional também deve ser criativo, pois assim tem ainda mais chances de sucesso, pois é capaz de elaborar cardápios mais variados. A capacidade de adaptação aos produtos e receitas que o paciente já conhece favorece a manutenção da rotina alimentar.

O CURSO

Se você está gostando da área de Nutrição, chegou a hora de conhecer um pouco dessa formação. Assim você descobre se vai gostar, também, de estudar os conteúdos que existem na graduação. Vamos lá?

A formação em Nutrição é abrangente e engloba vários conhecimentos práticos e teóricos que o bacharelado precisa desenvolver antes de ingressar em sua carreira. O curso tem duração de 4 anos, e ao longo desses anos de graduação, os estudantes de Nutrição vão desenvolver o saber científico em relação às propriedades nutricionais dos alimentos, visando promover melhor qualidade de vida para as pessoas por meio de uma alimentação saudável. E também tem as disciplinas da área da Saúde que costumam ocupar uma grande parte da grade curricular. Elas têm um importante peso, pois apresentam diversos conceitos sobre o corpo humano e seu funcionamento integrado com as funções dos nutrientes dos alimentos. Por isso que durante a graduação são estudados conteúdos variados, como nas disciplinas de:

- ✓ Bioquímica, anatomia, citologia, ética e atuação do nutricionista, fisiologia, bromatologia, genética, microbiologia, parasitologia, psicologia aplicada a nutrição, patologia, farmacologia, fitoterapia, Bioestatística; Epidemiologia, Saúde Pública; Técnica Dietética, Avaliação Nutricional, Gestão em Unidades de Alimentação e Nutrição; Nutrição Materno infantil; Nutrição Esportiva; Nutrição Clínica, Nutrição funcional, Educação alimentar e nutricional, controle de qualidade dos alimentos e várias outras disciplinas.

Como você pode ver, os conteúdos são amplos e eles auxiliam no desenvolvimento de diversos conhecimentos e habilidades importantes para a profissão.

Caso queira conhecer a matriz curricular completa, é possível acessá-la em nosso site.





O curso de Nutrição tem aulas práticas?

Além da parte teórica, o bacharel em Nutrição também precisa treinar suas habilidades. Isso é feito por meio de uma série de atividades práticas que vão desde projetos interdisciplinares, atendimentos na clínica escola, até estágios. Na UNIVISA, os estudantes já tem contato com o mercado e com profissionais desde o primeiro período. Somado a isso, ao longo da graduação são feitos vários projetos em parceria com empresas públicas e privadas — ambos os casos são excelentes alternativas para conhecer o mercado de trabalho e se preparar para o futuro. Muitas das aulas práticas ocorrem nos 6 laboratórios e a clínica escola que compõem a infraestrutura da instituição. O aluno ainda conta com o suporte teórico de uma biblioteca para consulta. Depois de concluir o bacharelado em Nutrição, o formando deve obter o registro profissional no Conselho Regional de Nutricionistas (CRN). Assim, ele estará apto para exercer a atividade de nutricionista e conquistar seu espaço no mercado!

AS POSSIBILIDADES DE ESPECIALIZAÇÃO

O aprimoramento é uma exigência em qualquer profissão. Na área da Saúde, em particular, constantes descobertas tornam a atualização uma necessidade básica. Vale lembrar, também, que uma pós-graduação no currículo pode gerar um aumento de até 30% no salário do profissional. Além de ter uma boa formação na graduação, é importante que o nutricionista busque uma especialização. Isso dará a ele um foco no mercado, além de um diferencial para conquistar mais pacientes. Veja algumas opções de pós-graduação que você pode fazer ao terminar sua graduação!

Nutrição materno infantil: Esta especialização é voltada para o atendimento de mulheres que desejam engravidar, bebês, crianças e adolescentes. Os cuidados com a alimentação durante a gestação são importantes em diversos aspectos como o controle da evolução do peso gestacional com qualidade, controle do sistema imunológico da mãe e preparo para amamentação, além da introdução alimentar do bebê, a nutrição materno infantil promete orientar pais e filhos sobre a alimentação adequada de forma lúdica e atrativa. Também Proporciona tratamento nutricional adequado para alergias alimentares, tão comuns hoje em dia, seletividade alimentar, obesidade infantil e nutrição adequado para casos específicos, como o autismo, por exemplo. A nutrição materno infantil chega





para trazer maior qualidade de vida desde a barriga da mãe, possibilitando assim, adultos mais saudáveis.

Nutrição esportiva: O papel do Nutricionista Esportivo é ser um consultor para os atletas. A alimentação está diretamente relacionada ao desempenho e, por isso, não pode ser negligenciada. No curso de especialização, o profissional aprenderá a considerar o tipo de atividade física, os nutrientes e os efeitos da metabolização para desenvolver os planos de alimentação a serem seguidos.

Nutrição Funcional: A Nutrição Funcional rastreia os sintomas, sinais e características de cada paciente e os relaciona com a carência ou excesso dos nutrientes, corrigindo os desequilíbrios nutricionais que geram sobrecarga no sistema imunológico e desencadeiam “processos alérgicos” tardios, os quais acabam por provocar doenças crônicas como: obesidade, depressão, fibromialgia, artrite reumatoide, síndrome do pânico, osteoporose, diabetes, distúrbios de comportamento e hiperatividade infantil, desordens estéticas e alteração na performance física.

Nutrição aplicada à estética: Por meio da alimentação, os pacientes conseguem potencializar resultados de outros procedimentos ligados à aparência. Existem dietas voltadas para pessoas que querem lidar com a acne, o envelhecimento precoce, a celulite, a flacidez e outras características passíveis de serem alteradas por meio da alimentação.

Fitoterapia nutricional: No curso de especialização em Fitoterapia Nutricional, o profissional vai aprender sobre os efeitos das plantas medicinais na saúde do paciente. Aliadas à alimentação, as plantas oferecem tratamentos alternativos e muito buscados por pessoas que priorizam formas naturais de cura e acompanhamento nutricional.

Nutrição Clínica: é um exemplo que abre portas no nicho mais abundante da profissão. Esse curso aprofunda competências em diagnóstico e intervenção nutricional e é válido para a atuação em clínicas, como personal diet, entre outras. Afinal, as habilidades desenvolvidas nesta formação são generalistas e podem ser aplicadas em contextos variados.





Vigilância Sanitária e Qualidade de Alimentos: Capacita o aluno para atuar no mercado de trabalho com competências e habilidades, atendendo à realidade da produção de alimentos seguros, por meio da promoção de mudanças e inovações, com o aparato das legislações e questões nutricionais para benefício da saúde humana. Também, amplia sua compreensão sobre a avaliação da qualidade de produtos e aplicação de normas de higiene.

Futuramente, o profissional pode avançar ainda mais e investir no título de Mestrado ou Doutorado. Nestes cursos, o estudante aprende técnicas de pesquisa e pode aprofundar seu conhecimento em temas bastante específicos. Há diversos nichos da Nutrição que carecem de estudos mais coesos e aprofundados, portanto a produção de conhecimento é sempre valorizada nos ramos da Saúde. Este também é o caminho que permite a atuação como docente no ensino superior.

ONDE BUSCAR INSPIRAÇÃO

O que você viu até agora foi um panorama com as informações mais relevantes sobre a formação e a carreira em Nutrição. No entanto, há outras formas de conhecer melhor uma profissão e identificar-se com ela. Conheça agora! separamos algumas fontes de informação, entretenimento e referências que serão sua inspiração sobre a profissão de nutricionista e que você pode usar para conhecer um pouco melhor a Nutrição e sua importância na sociedade.

Site- Andreia Friques – Link: <https://andreiafriques.com/>

Atua na área da Saúde da Gestante, Criança e Adolescente, com consultório para atendimento exclusivo a esse público. É idealizadora da Primeira Pós Graduação em Nutrição Materno Infantil na Prática Clínica e Ortomolecular do Brasil. É autora de vários DVDs, livros, palestrante.

"Nós podemos, nós devemos, nós faremos a diferença nessa geração"! Andréia Friques

Instagram- Dr. Daniel Coimbra – Link: <https://coimbracademy.com.br/>

Com consultório fixo em Fortaleza, ainda realiza atendimentos em diversas cidades do país onde acompanhou mais de 35 mil pacientes. São mais de 300 palestras em





congressos científicos e abertas ao público e profere cursos para nutricionistas, médicos e educadores físicos em vários estados do país, estando entre os principais palestrantes nacionais. No esporte, ele se destaca com o trabalho realizado entre os atletas de MMA. Realizou um trabalho junto ao UFC na comissão atlética Brasileira. Além da área clínica, atua também como consultor científico de grandes empresas de suplementos e produtos alimentícios.

Site - Daniel Cady - <http://www.cadynutricao.com.br>

É o nutricionista de artistas (marido da cantora Ivete Sangalo) e atletas de diversos esportes, tendo grande expertise em Nutrição Personalizada, Esportiva e Funcional. Já acompanhou a Seleção Brasileira Paralímpica de Natação e Seleção Olímpica de Maratonas Aquáticas, além de atletas do Futebol, MMA, Triathlon, Atletismo, Remo, dentre outras modalidades. O consagrado e premiado atleta baiano, de maratonas aquáticas, Allan do Carmo é orientado pelo nutricionista. Daniel Cady é um dos nomes atuantes da nutrição esportiva brasileira, em defesa da comida, acreditando na busca do equilíbrio e fazendo da forma de se alimentar, um estilo de vida. Este pensamento criou o Cadyway, um label que promove programas, produtos e serviços que levam a assinatura do nutricionista.

Revista CFN

Na Revista do Conselho Federal de Nutrição você encontra discussões sobre os temas em alta na área. Além de matérias sobre os marcos da profissão, ações do CFN que impactam o profissional e informações sobre eventos de destaque. Esta é uma fonte de informações confiável, afinal é desenvolvida por grandes especialistas e gestores do setor. Muito útil para manter-lhe atualizado sobre as tendências e inovações. O conteúdo é inteiramente disponível on-line e gratuitamente com publicações semestrais.

Documentário - Fed Up

Outra fonte abundante de informação relevante sobre temas em Nutrição são os documentários. Existem vários que discutem a importância da alimentação saudável, sustentabilidade na produção de alimentos, qualidade de produtos e mitos sobre alimentação, entre vários outros. Um deles é o Fed Up, documentário que aprofunda a discussão sobre a presença de açúcar nos produtos industrializados e a epidemia de





obesidade. O longa demonstra o papel da indústria de alimentos nesse fenômeno, a proliferação dos fast foods e as consequências para a saúde que afetam a população global.

COMO ENTRAR NO CURSO DE NUTRIÇÃO?

O curso de Nutrição da Univisa oferece diversas formas de ingresso para atender a diferentes perfis de candidatos:

Vestibular: Os interessados podem realizar o processo seletivo próprio da Univisa, que consiste em uma prova avaliativa. O vestibular é uma das principais formas de ingresso e ocorre em datas determinadas pela instituição.

ENEM: Candidatos que realizaram o Exame Nacional do Ensino Médio (ENEM) podem utilizar suas notas para ingressar na Univisa. Dependendo da pontuação, é possível obter até 100% de desconto, garantindo uma vaga diretamente através do desempenho no ENEM.

Transferência: Alunos matriculados em outras instituições de ensino superior que desejam transferir-se para a Univisa podem solicitar o ingresso por transferência, submetendo a documentação acadêmica e histórico escolar para análise.

Portador de Diploma: Profissionais que já possuem diploma de graduação em qualquer área e queiram cursar Nutrição podem se candidatar como portadores de diploma. O ingresso será avaliado com base na documentação e na disponibilidade de vagas.

Além das opções de ingresso, a Univisa oferece diversas modalidades de custeio para facilitar o acesso ao curso de Nutrição, incluindo o **FIES** (Fundo de Financiamento Estudantil), o programa **Educa Mais Brasil**, além de **parcerias e convênios** com diversas instituições que oferecem descontos e benefícios exclusivos aos alunos. Essas alternativas garantem maior acessibilidade financeira para aqueles que desejam cursar a graduação em Nutrição.





CONCLUSÃO

A Nutrição é uma das bases da Saúde, ou seja, é essencial na manutenção da vida saudável, na recuperação da saúde e prevenção de doenças. Mais recentemente, ganhou destaque devido ao movimento de alimentação saudável que leva mais pessoas aos consultórios e cria novos nichos na indústria, comércio e consultoria. E desta maneira, esse nicho continua expandindo-se e gerando mais oportunidades para os novos profissionais, que aproveitam os novos rumos deste setor. Neste mercado, em constante crescimento, a graduação demonstra ser um caminho rumo ao sucesso. Assim, podemos afirmar que nunca houve uma hora tão boa para iniciar uma graduação em Nutrição. Além de acompanhar o crescimento da área durante a formação, o bacharel se formará em um mercado aquecido e cheio de oportunidades, com retornos atrativos e muitas opções de especialização!

Comida é afeto, nutrientes, lembrança e empatia. O nutricionista trabalhamos com algo que é vital para o ser humano. Se permita viver essa ciência linda! Gostou de conhecer mais sobre o mundo da Nutrição? Entre em contato conosco e saiba mais sobre como dar os primeiros passos na profissão de nutricionista! Inscreva-se no vestibular da UNIVISA e dê um grande passo na sua carreira

