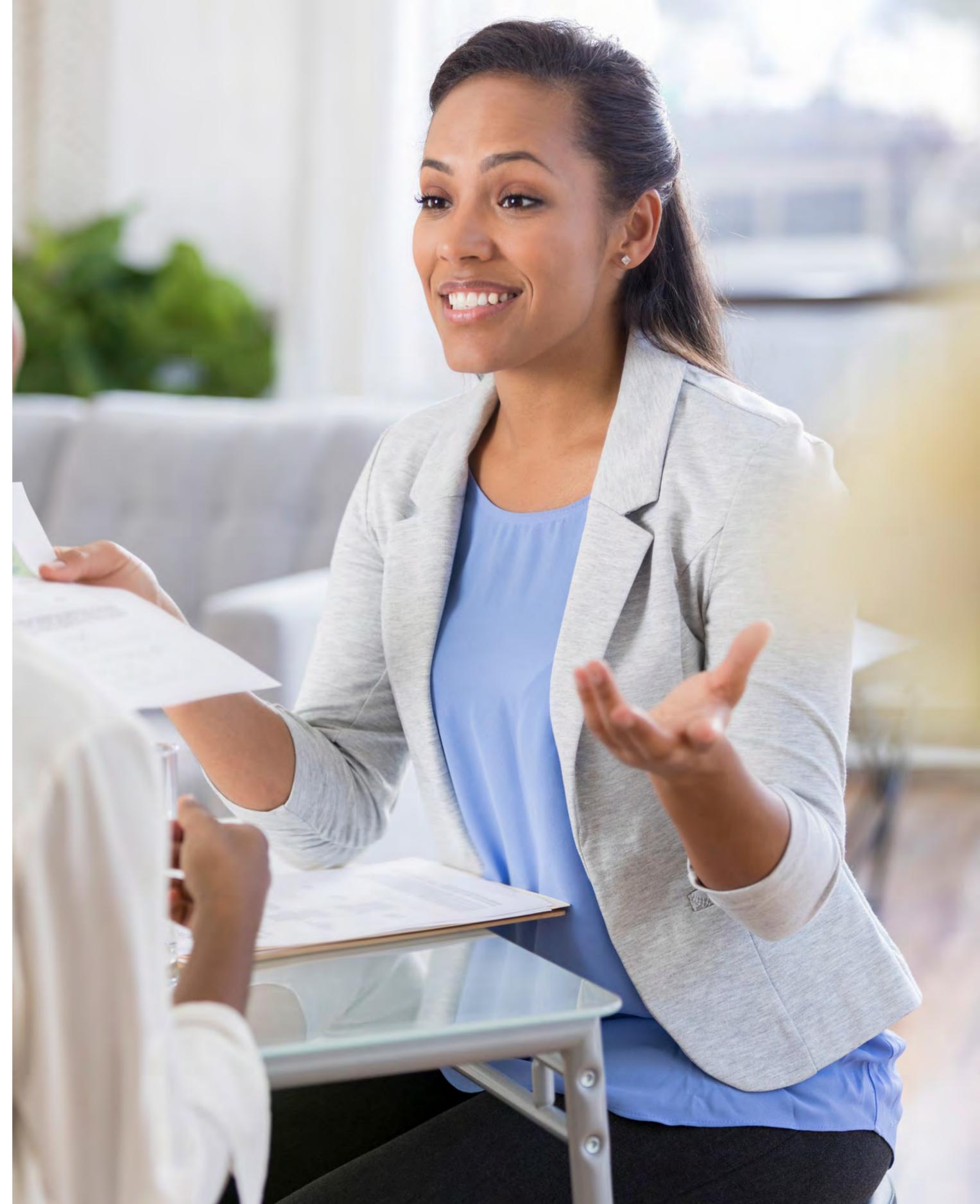


# O SEU GUIA COMPLETO DA CARREIRA EM NUTRIÇÃO



O blog da  
**Estácio**

- 3** INTRODUÇÃO
- 4** O QUE UM NUTRICIONISTA FAZ?
- 7** COMO É O MERCADO DE TRABALHO?
- 9** QUAIS SÃO AS POSSÍVEIS ÁREAS DE ESPECIALIZAÇÃO?
- 12** COMO FAÇO PARA ME TORNAR NUTRICIONISTA?
- 17** EM QUAL FACULDADE DEVO CURSAR NUTRIÇÃO?
- 19** CONCLUSÃO



# INTRODUÇÃO

Junto com um aumento do interesse das pessoas por uma melhor qualidade de vida, podemos perceber que as profissões relacionadas à saúde e bem-estar também acabam ganhando maior destaque.

Um exemplo disso é a **Nutrição**. Segundo o Conselho Federal de Nutricionistas, o número de profissionais formados no Brasil tem crescido muito nos últimos anos e já ultrapassa 145 mil registrados.

Se você também se encanta pela oportunidade de seguir essa carreira, não deixe de conferir este material até o fim. Vamos falar de mercado de trabalho, possibilidades de atuação, especializações e sobre a importância de ter uma boa formação. Acompanhe tudo a seguir!



# O QUE UM NUTRICIONISTA FAZ?

## O QUE UM NUTRICIONISTA FAZ?

A maioria das pessoas sabe ou pelo menos imagina que um nutricionista é o profissional que cuida da alimentação das pessoas. Algumas associam à imagem do jaleco no atendimento clínico, da prescrição de dietas e cobranças pela perda de peso.

Na realidade, a Nutrição não é bem isso e vai muito além. O principal objetivo é **promover a qualidade de vida dos pacientes**, considerando sempre as individualidades de cada um.

As principais atividades do nutricionista são:

- avaliar as condições de cada paciente;
- elaborar estratégias nutricionais;
- orientar na aquisição de novos hábitos alimentares;
- acompanhar a evolução de cada caso.



Muita gente acha que essa é uma tarefa fácil, mas é preciso dominar conhecimentos muito específicos para conseguir ajudar as pessoas a cumprirem suas metas com consciência e responsabilidade. Não se trata de simplesmente propor dietas da moda ou um cardápio “fit” qualquer.



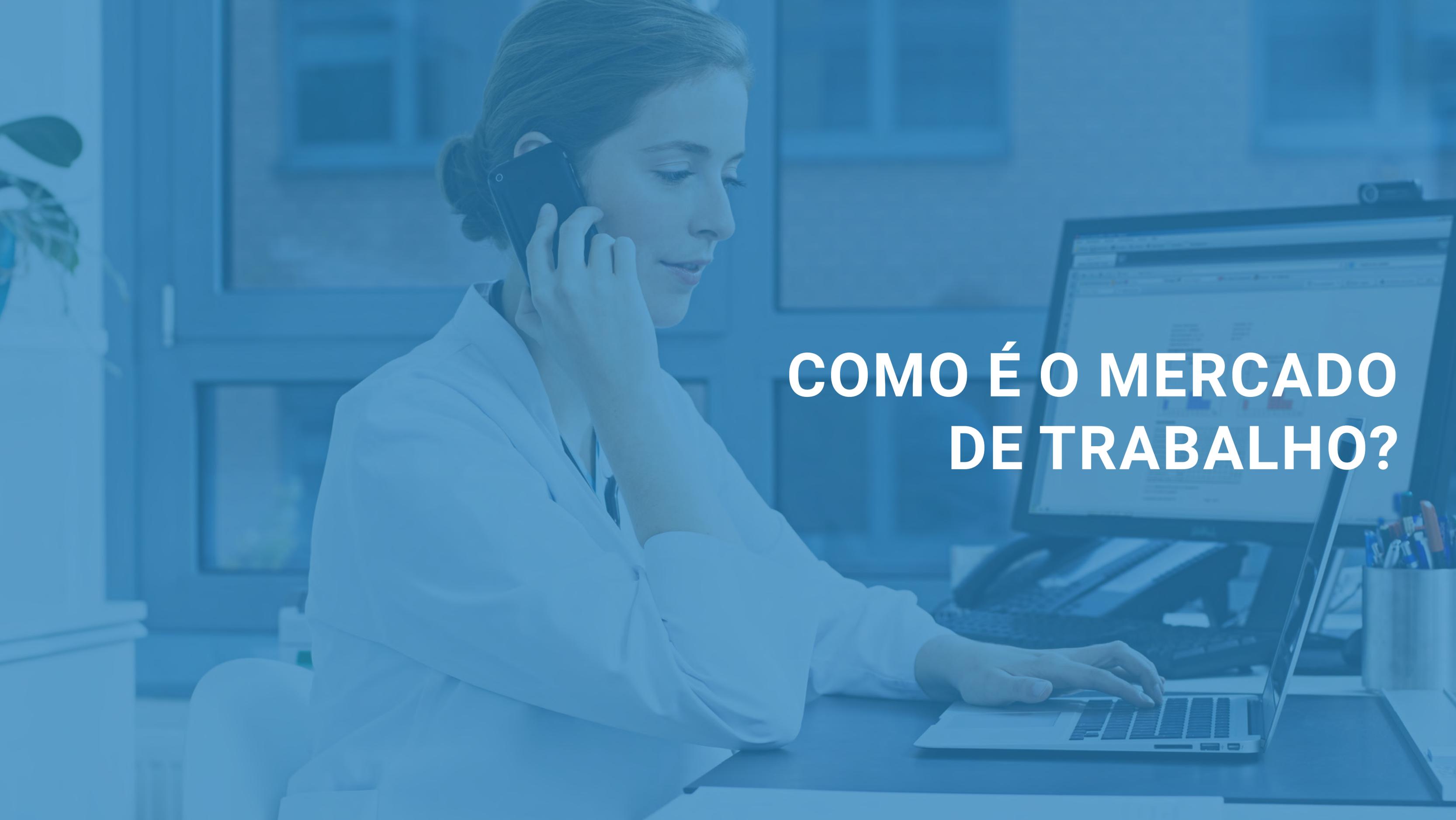


Outro detalhe relevante é não confundir o nutricionista com o nutrólogo, que é o nome dado ao médico que faz uma pós-graduação em Nutrologia. Ainda que os princípios das áreas sejam parecidos, o trabalho do nutrólogo é mais focado nos problemas de saúde decorrentes da alimentação.

De forma simples, ele está autorizado a prescrever remédios para tratar esses problemas, enquanto quem faz Nutrição é que deve cuidar dos hábitos alimentares.

O nutricionista considera muitas informações ao atender um paciente. Não por acaso, **o curso de graduação é obrigatório**, assim como o **registro no CRN** (Conselho Regional de Nutricionistas).

Enfim, podemos entender como essa é uma profissão com grande importância para a sociedade, pois ajuda as pessoas a se alimentarem melhor — o que é fundamental para o bom funcionamento do organismo, prevenção de doenças e manutenção da saúde e do bem-estar.



**COMO É O MERCADO  
DE TRABALHO?**

Quando falamos no tópico anterior que a profissão de nutricionista vai muito além do que a imagem que a maioria das pessoas tem sobre ela, é porque existe uma variedade de possibilidades que nem todos conhecem.

Sim, grande parte desses profissionais opta pelo atendimento clínico e trabalha em seus consultórios. Porém, os nutricionistas também estão em hospitais, escolas, empresas, academias, restaurantes, hotéis, laboratórios de pesquisa e órgãos públicos.

O mercado de trabalho da Nutrição é bem vasto e cresce a cada dia, principalmente pelo aumento do interesse por uma vida mais saudável. A “era do junk food” parece ter cedido espaço para uma **maior conscientização de que manter bons hábitos alimentares é essencial para ter saúde.**

Não que as pessoas tenham parado de consumir coisas sem tanto valor nutricional, mas as gerações atuais estão mais preocupadas com a boa alimentação e esse é um setor que cresceu como um todo.

Basta olhar nas prateleiras dos supermercados para conferir a quantidade de opções que até pouco tempo atrás não existiam. Além disso, é claro que as preocupações estéticas também contribuem para a demanda desse tipo de serviço.

Com toda essa amplitude de oportunidades, as perspectivas de carreira para os nutricionistas são bem positivas. Segundo o [Guia de Profissões e Salários da Catho \(2020\)](#), a média salarial de um nutricionista no Brasil é de **R\$2.447,20**. Esse valor pode variar muito de acordo com fatores como região, segmento de atuação, posição de trabalho e experiência do profissional.



**QUAIS SÃO AS  
POSSÍVEIS ÁREAS DE  
ESPECIALIZAÇÃO?**

Fora a variedade de oportunidades que já citamos, os nutricionistas podem ainda escolher vertentes da Nutrição para se especializarem. Isso inclui mais algum tempo de estudo (normalmente entre um a dois anos) e um título extra para o currículo, o que ajuda a abrir muitas portas no mercado de trabalho.

No [site do CFN](#) é possível encontrar a resolução que determina todas as subáreas reconhecidas, mas separamos aqui algumas das principais e suas características.



## NUTRIÇÃO ESPORTIVA

Muitos atletas e pessoas que se dedicam intensamente a atividades físicas geralmente procuram nutricionistas especializados. Esse acompanhamento é essencial para garantir que o organismo funcione da melhor forma para promover a performance esportiva.

## NUTRIÇÃO GERIÁTRICA

A terceira idade é uma faixa etária que requer cuidados especiais. Por isso, a Nutrição Geriátrica prepara o profissional para atender essas pessoas com toda a cautela necessária, auxiliando na preservação da qualidade de vida delas e no tratamento de doenças preexistentes.

## NUTRIÇÃO CLÍNICA

Todo profissional formado pode realizar atendimento clínico, mas as especializações nesse segmento oferecem uma visão ainda mais profunda em temas específicos como metabolismo ou comportamento alimentar.

## NUTRIÇÃO MATERNO INFANTIL

A gestação é um período delicado para toda mulher e manter uma boa alimentação faz todo sentido para quem está gerando uma vida, não é verdade? Depois do parto, existem ainda as questões relacionadas à introdução alimentar do bebê e nada melhor do que ter a orientação de um especialista durante essas fases.

## NUTRIÇÃO ESTÉTICA

O setor de estética também atrai muitos profissionais, já que as pessoas se preocupam não só com a saúde como com a beleza. Nesse caso, a principal função do nutricionista é orientar os pacientes a usarem a alimentação a favor dos seus objetivos estéticos, como emagrecer, manter a pele viçosa, prevenir o envelhecimento precoce, entre outros.

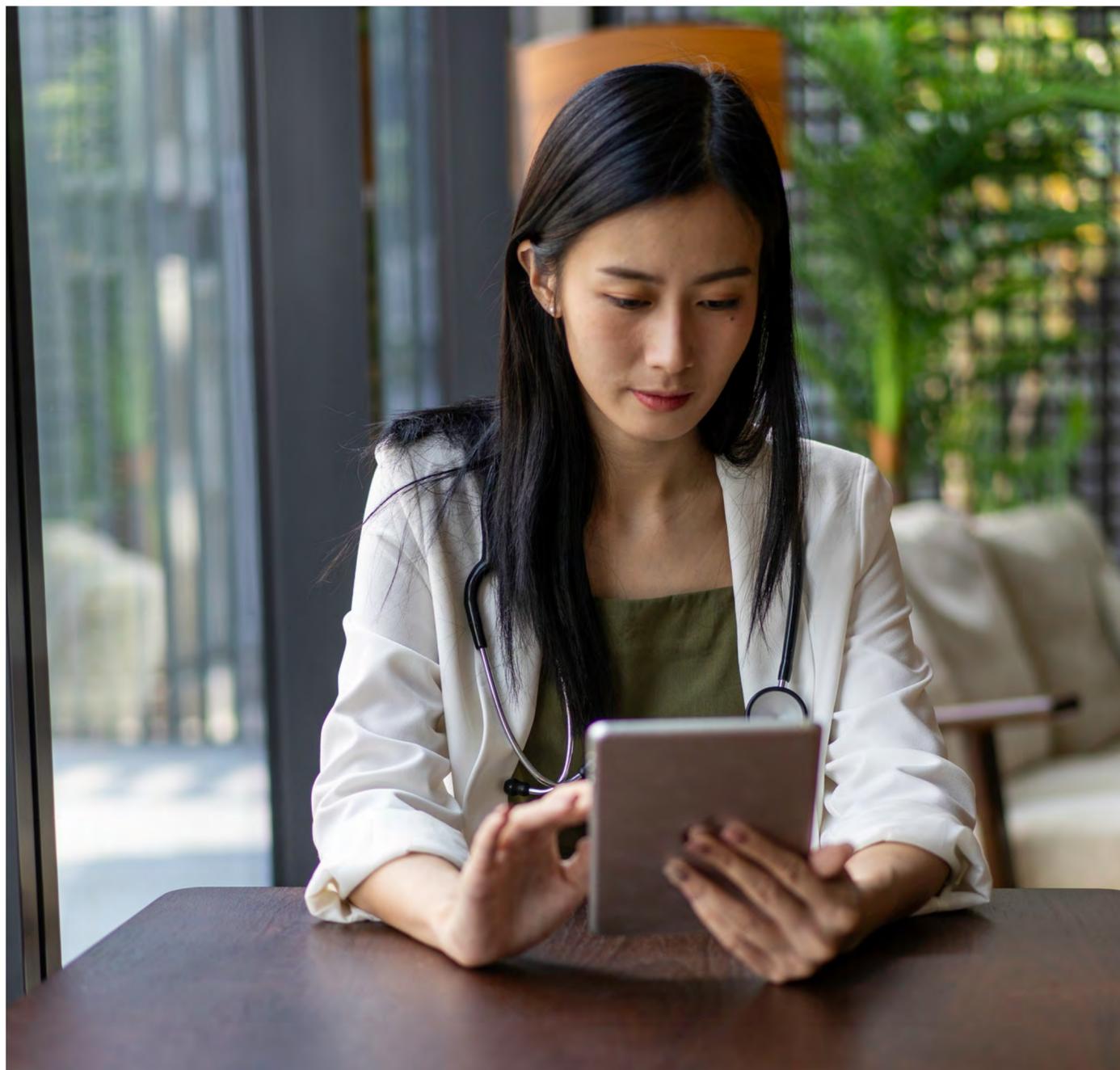
## TECNOLOGIA DE ALIMENTOS

Quem está focado em atuar na indústria pode explorar o campo da tecnologia de alimentos e aprender sobre o desenvolvimento de produtos, legislações e técnicas envolvidas nesses processos.



A woman with dark hair in a ponytail, wearing a white lab coat, a blue surgical mask, and white gloves, is working in a laboratory. She is looking down at a small object in her hands. In the background, there is a large white microscope on a table. The table also has various laboratory equipment, including a beaker with yellow liquid, a pipette, and some petri dishes. The entire image has a blue tint.

**COMO FAÇO  
PARA ME TORNAR  
NUTRICIONISTA?**



Não há outro caminho para ser um nutricionista a não ser cursar uma faculdade de Nutrição. A formação normalmente dura em torno de **4 anos** e deve ser credenciada pelo MEC (Ministério da Educação) para que o diploma seja válido e reconhecido em todo o país.

O objetivo é justamente oferecer todos os fundamentos para que o estudante tenha o conhecimento necessário e possa atuar nesse mercado. Como o registro no CRN é indispensável para exercer legalmente a profissão, outros cursos livres não têm a mesma validade no preparo de profissionais.

Uma dúvida comum é sobre os formatos das graduações disponíveis para quem pretende cursar Nutrição. Vale saber que existem cursos nas modalidades presencial, semipresencial e EAD.

Aqueles que buscam uma rotina mais flexível podem aproveitar os benefícios proporcionados pelas tecnologias e pelo ensino digital, com uma menor quantidade de encontros presenciais para cumprir as atividades obrigatórias.

Confira a seguir outros detalhes importantes.

## ENTENDA O QUE SE ESTUDA NA FACULDADE DE NUTRIÇÃO

As grades curriculares dos cursos de graduação podem variar de uma faculdade para outra, embora tenham uma mesma base. Aliás, esse deve ser um ponto de atenção para qualquer aluno, já que pequenas diferenças podem atrair mais ou menos o seu interesse.

Algumas das **disciplinas mais comuns** na formação em Nutrição são:

- Bioquímica;
- Alimentos;
- Farmacologia;
- Biologia Celular;
- Avaliação Nutricional;
- Fitoterapia;
- Genética;
- Educação Nutricional;
- Tecnologia dos Alimentos;
- Fisiologia Humana;
- Nutrição Humana;
- Saúde Coletiva;
- Imunologia;
- Patologia;
- Nutrição Funcional.
- Microbiologia de
- Higiene Alimentar;



## **DESCUBRA O PERFIL PROFISSIONAL DO NUTRICIONISTA**

O encantamento pela área é o suficiente para fazer uma pessoa se tornar um estudante de Nutrição, ou o que chamamos de vocação. Porém, conhecer que tipos de características são relevantes para a atuação profissional também é importante, principalmente para auxiliar no desenvolvimento de bons nutricionistas.

Pensando nisso, listamos a seguir quais são as habilidades que podemos destacar.

### **COMUNICAÇÃO**

Lidar com outras pessoas faz parte do cotidiano dos nutricionistas e isso demanda uma boa capacidade de comunicar-se com elas. Ouvir, falar, escrever, acolher, motivar e outras atitudes tão corriqueiras relacionadas à comunicação geram efeitos muito melhores quando feitas com cuidado.

### **CURIOSIDADE**

As pessoas curiosas costumam ter sede de aprendizado, o que é fundamental para qualquer profissional que trabalha em uma área dinâmica como a Nutrição. Novos estudos e tecnologias surgem a todo momento, sendo imprescindível ficar de olho em todas as tendências para manter-se atualizado.

### **CRIATIVIDADE**

Estratégias alimentares prontas e “batidas” não engajam todos os tipos de pacientes. As individualidades exigem adaptações constantes e as novidades tendem a motivar as pessoas no compromisso com a manutenção de uma vida saudável. O nutricionista que usa do seu conhecimento e criatividade certamente produz um resultado único, diferenciado e mais eficaz.





## EMPATIA

Se colocar no lugar do outro é uma habilidade que torna o nutricionista ainda mais especial. Essa é uma área que envolve fatores como autoestima, problemas emocionais, distúrbios mentais etc. Ou seja, a caminhada de cada paciente é favorecida com o apoio de um profissional que é sensível e acolhe as suas dificuldades sem julgamentos.

## ORGANIZAÇÃO

Atender vários pacientes diferentes ou mesmo trabalhar com micronutrientes é algo que demanda uma boa dose de organização. O risco de se atropelar com a rotina e causar confusões deve ser evitado com um esforço constante para manter tudo organizado no dia a dia.

Além de todas essas habilidades, podemos também ressaltar que é importante que os nutricionistas sejam um bom exemplo para todos que estão a sua volta.

O fato de conhecer a fundo sobre a importância de ter uma alimentação consciente e nutritiva deve ser o maior incentivo para motivar outras pessoas nessa **busca por uma vida equilibrada e saudável**. Afinal, a preocupação com o bem-estar da sociedade é um aspecto intrínseco à profissão.



**EM QUAL FACULDADE  
DEVO CURSAR NUTRIÇÃO?**

## EM QUAL FACULDADE DEVO CURSAR NUTRIÇÃO?

É possível encontrar o curso de Nutrição em milhares de instituições de ensino e essa é mais uma escolha que o estudante precisa fazer antes de iniciar sua vida universitária.

O ideal é optar pela alternativa que melhor atende aos seus interesses e possibilidades, focando sempre em uma formação de qualidade que realmente contribua para o desenvolvimento da sua trajetória profissional.

Falando nisso, não podemos deixar de citar os diferenciais de estudar na Estácio! Nossa [graduação para nutricionistas](#) é oferecida na modalidade **presencial** e tem duração mínima de **4 anos** (ou 8 semestres letivos).

A grade curricular é completamente atual e considera as principais oportunidades existentes no mercado para preparar os alunos, sem contar que o curso combina aulas teóricas e práticas para que a ótima infraestrutura de laboratórios seja aproveitada.



Podemos acrescentar ainda o fato de o corpo docente ser altamente qualificado, com experiência profissional e acadêmica que vai ajudar a conduzir os estudantes nos caminhos escolhidos.

Para completar, a Estácio é uma faculdade reconhecida não só pelo MEC como por todo o mercado. Um dos nossos objetivos é proporcionar a **melhor experiência de aprendizado possível** e ser uma boa parceira na transformação das histórias de cada pessoa que passa por aqui!



# CONCLUSÃO

Viu só como a Nutrição é interessante e promissora? Essa é realmente uma excelente oportunidade de carreira para quem tem interesse na área, sem falar na possibilidade de contribuir para a saúde e bem-estar das pessoas.

Se você também pensa assim, não deixe de buscar uma boa formação para se tornar um profissional de alto nível. E, claro, continuar desenvolvendo o seu potencial e mantendo-se informado ao longo de toda a sua trajetória como nutricionista.

Venha para a Estácio e encontre uma boa parceria para construir uma história de sucesso!



Com quase cinco décadas e mais de 500 mil alunos, a Estácio é um dos maiores e mais respeitados grupos do setor educacional do Brasil. No ensino presencial, atua em 23 estados e no Distrito Federal, totalizando cerca de 90 Unidades. Já na Educação a Distância, estamos em todo o Brasil por meio de nossos mais de 600 polos de EAD.

Nossas instituições e cursos são reconhecidos pelo MEC com elevados conceitos de qualidade. Investimos em um modelo de ensino nacionalizado, com currículos alinhados às necessidades do mercado de trabalho, e também na tecnologia e inovação como diferenciais para aprimorar o aprendizado.

No Ensino Superior, oferecemos cursos de Graduação e Pós-graduação (lato sensu e stricto sensu), além de soluções corporativas e Cursos de Extensão.

Recentemente, lançamos o Ensino Médio, oferecendo, além da preparação para a universidade, uma formação técnica, com foco no desenvolvimento profissional.

# GOSTOU DESSE MATERIAL E QUER IR MAIS ALÉM?

Então não deixe de seguir o nosso blog para não perder nenhum conteúdo incrível como esse!

**QUERO ACESSAR O BLOG AGORA MESMO!**

