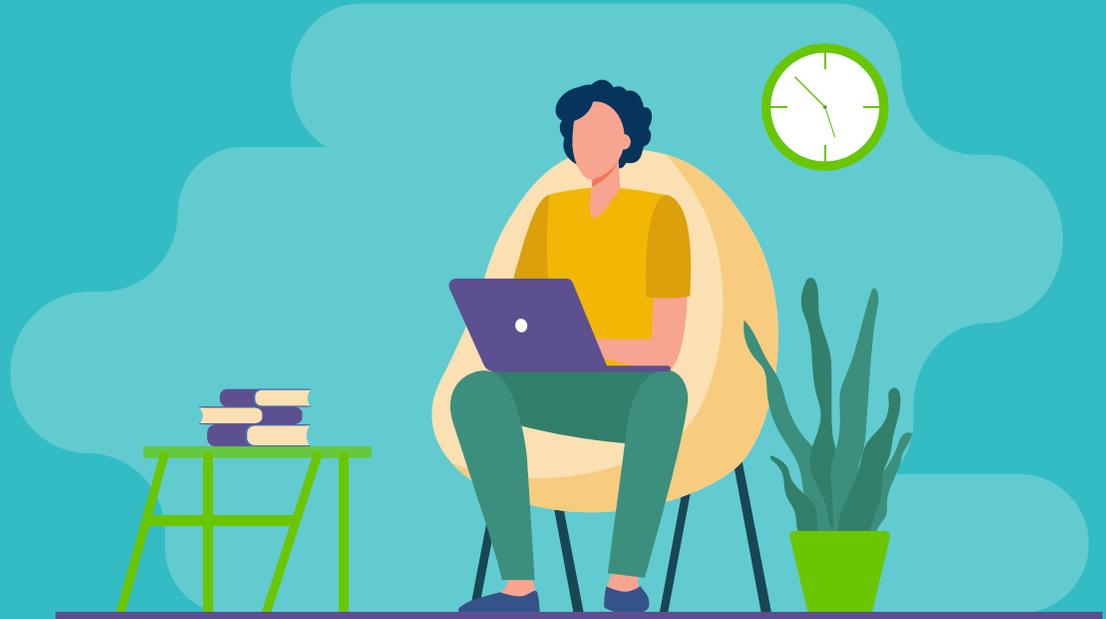




Dietbox



# Iniciando a carreira como nutricionista?

Confira aqui como começar!

# Índice

---

# Introdução

# 1. Introdução

---

A Nutrição é uma profissão que nunca perde destaque no Brasil. Estima-se que mais da metade da população brasileira se encontra acima do peso, e o mais preocupante é que a tendência é que passe a ocupar as primeiras posições no ranking mundial da obesidade.

Felizmente, existe a consciência de que é possível manter uma vida saudável por meio da alimentação, e isso faz da Nutrição uma carreira respeitada. Não é à toa que a profissão tem mais de 70 anos de história e mais de 140 mil profissionais em nosso país.

**Se você é apaixonado pela área e pensa em construir o seu futuro se dedicando a ela, confira em nosso material rápido tudo o que você precisa saber para iniciar a carreira e abrir o seu próprio consultório!**



# Mercado de Nutrição

## 2. Mercado de Nutrição

---

Considera-se que o mercado em Nutrição está em constante expansão, por ser uma profissão bastante abrangente.

A Associação Brasileira de Nutrição (ASBRAN) atribui esse crescimento ao aumento da expectativa de vida da população. Cada vez mais preocupados com a qualidade de vida, demandam por profissionais da área da saúde. Além disso, sabe-se cada vez mais sobre a importância da alimentação para a saúde como um todo, assim como há um maior consciência de que diversas opções industrializadas podem causar prejuízos ao organismo.

### ÁREAS DE ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA

Por ser tão abrangente, seria inviável listar todas as áreas neste material rápido. Por isso, listamos algumas das mais comuns:

**Nutrição Clínica:** A Nutrição clínica pode ser entendida de forma rápida como aquele profissional que atua em consultórios ou ambulatórios. Quando pensamos em um profissional da área de Nutrição, é essa a primeira imagem que nos vem à cabeça. Dentro dessa área ainda podemos ter subdivisões, como esportiva, funcional, comportamental, estética, materno infantil, etc. Cada uma dessas especialidades pode ser alcançada com cursos de especialização específicos, e auxilia o paciente a buscar um profissional capacitado para o que ele necessita.

## 2. Mercado de Nutrição

---



### Saúde coletiva:

Nutricionistas da saúde coletiva atuam dentro de cozinhas e refeitórios, elaborando cardápios, listas de compras e insumos, manuais de boas práticas e tudo o que é necessário para que esse ambiente funcione de forma correta de acordo com as leis da ANVISA sobre higiene. Ainda é necessário coordenar as equipes dentro desses locais e organizar a rotina. Lembrando que qualquer local que manipule alimentos necessita de uma nutricionista responsável técnica, incluindo cruzeiros, hospitais, escolas, empresas, etc.

## 2. Mercado de Nutrição

---

### Hospitalar:

Trabalhar em hospital abrange um pouco da Nutrição clínica, mas de forma diferenciada. Nesse ambiente o nutricionista modifica o cardápio de pacientes internados de acordo com suas patologias para que tenham uma recuperação mais efetiva. Nesse local também se trabalha muito com Nutrição enteral ou parenteral, que é a dieta por sonda e intravenosa. O conhecimento de cada patologia e suas recomendações é essencial para essa área da Nutrição.



## 2. Mercado de Nutrição

---

### Saúde pública:

Um nutricionista atuante em saúde pública trabalha, na maioria dos casos, em postos de saúde. Lá, é responsável não só pelo ambulatório (com atendimentos), mas também com visitas domiciliares aos pacientes do posto, coordenação de grupos de pacientes com diversas ênfases, entre outros.



## 2. Mercado de Nutrição

---



### Pesquisa científica:

A área acadêmica é uma opção para quem gosta de estar dentro da universidade e dar aulas. No Brasil, principalmente no setor público, não é possível ser pesquisador sem ser também professor. Já no setor privado, principalmente nas indústrias alimentícias e farmacêuticas, é possível atuar somente com pesquisa, sem a necessidade de dar aulas. A pesquisa pode abranger todas as áreas citadas acima, dependendo da preferência do pesquisador.

# Como montar o consultório

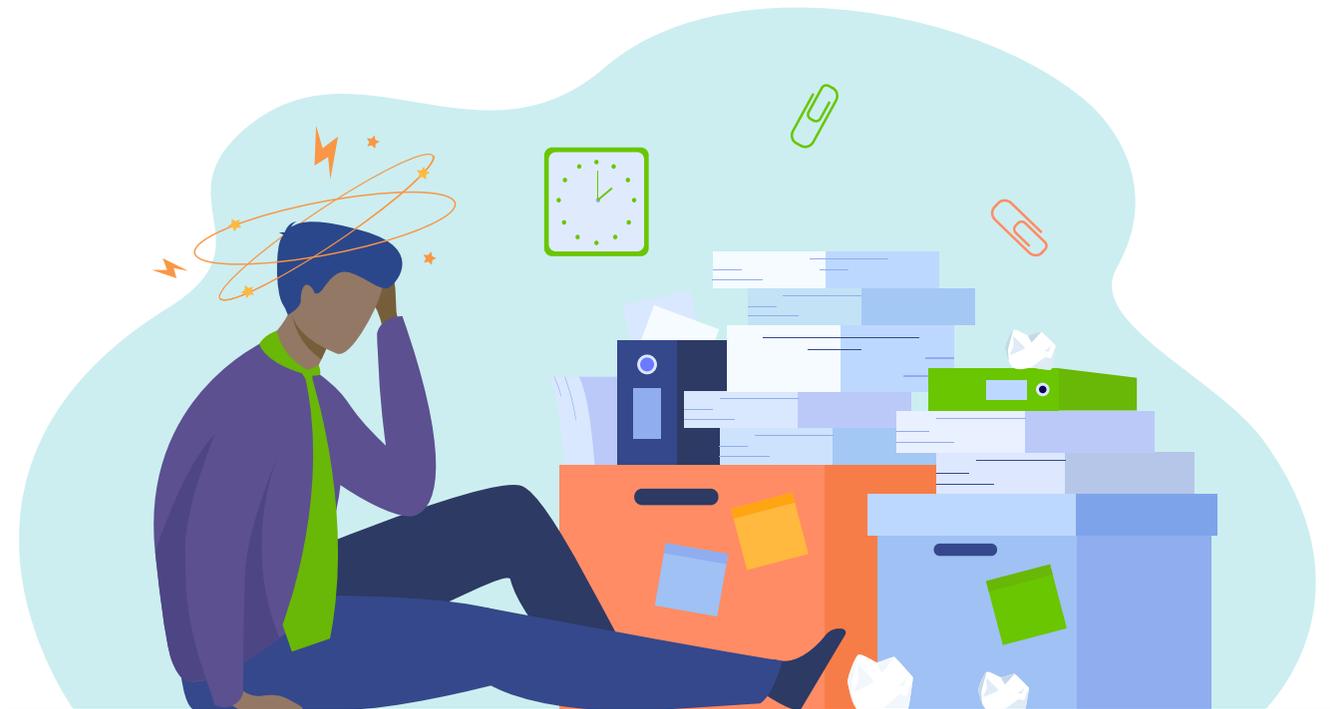
### 3. Como montar o consultório

---

#### Documentações e registros necessários:

Antes de pensar na estrutura física, existem alguns processos necessários para a abertura do seu negócio como nutricionista. Talvez o principal seja a obtenção do seu CRN.

A criação do Conselho Regional de Nutricionistas (CRN) foi estabelecida pela Lei nº 6.583/78. Ela determina que os conselhos regionais e federal (CFN) da área têm a obrigação de orientar, fiscalizar e regularizar a prática da profissão. Assim, o exercício da atividade de nutricionista só é permitido no Brasil quando o profissional está devidamente inscrito no conselho de sua região.



### 3. Como montar o consultório

---

#### O que é o CRN e como ele é formado?

O CRN é uma organização sem fins lucrativos que fiscaliza o exercício da profissão de nutricionista em sua jurisdição. Ele é domiciliado com o apoio do CFN, cuja obrigação de conduzir, coordenar, conferir e domiciliar os conselhos regionais é definida pelo artigo 9º da Lei nº 6.583/78.

A mesma lei determina que o CRN deve ser composto por nove integrantes efetivos e nove suplentes, escolhidos por meio de eleição direta. O voto é individual, secreto e obrigatório para os profissionais registrados. Os mandatos têm duração de 3 anos.

#### Onde atuam?

Atualmente, existem 10 CRNs no país, todos regulamentados pelo CFN. Eles estão presentes nas seguintes localidades:

**CRN-1:** DF, GO, MT, TO, com sede em Brasília (DF);

**CRN-2:** RS, instalado em Porto Alegre (RS);

**CRN-3:** SP e MS, que funciona em São Paulo (SP);

**CRN-4:** ES e RJ, com sede no Rio de Janeiro (RJ);

**CRN-5:** BA e SE, que está instalado em Salvador (BA);

**CRN-6:** AL, CE, MA, PB, PE, PI, RN, cuja sede funciona em Recife (PE);

**CRN-7:** AC, AM, AP, PA, RO, RR, que fica em Belém (PA);

**CRN-8:** PR, instalado em Curitiba (PR);

**CRN-9:** MG, com sede em Belo Horizonte (MG);

**CRN-10:** SC, que funciona em Florianópolis (SC).

### 3. Como montar o consultório

---

Para se inscrever no órgão, o nutricionista deve procurar o CRN da jurisdição em que pretende exercer a profissão. O site do CFN apresenta o contato de todas as delegacias.

#### **Qual a sua importância e como ele pode ajudar o profissional?**

Para ser nutricionista no Brasil não basta ter concluído uma graduação e ser diplomado em curso reconhecido pelo Ministério da Educação (MEC). O registro no CRN é obrigatório para exercer a atividade e deve ser feito assim que o profissional concluir os estudos.

O CRN é mais que um órgão de regulamentação: ele funciona como uma defesa para os nutricionistas. Afinal, a obrigatoriedade do registro evita que indivíduos que não estejam qualificados na área exerçam a carreira.

Além de atuar em clínicas, todo estabelecimento que trabalha com alimentos ou refeições é obrigado a ter, no mínimo, um nutricionista em sua equipe. Assim, os serviços são efetuados de forma ética e segura, profissionalizando a área e, conseqüentemente, aumentando as oportunidades no mercado de trabalho.

As jurisdições também costumam oferecer cursos de atualização e aperfeiçoamento para os profissionais. Essas ferramentas são essenciais para que o nutricionista se torne referência no local e no segmento em que pretende atuar.

Para ser um bom profissional, é necessário aliar os conhecimentos com os princípios éticos da profissão. O CRN oferece todo o respaldo necessário para isso ao promover a preservação da atividade e a credibilidade do profissional.

## 3. Como montar o consultório

---

### ABERTURA DE EMPRESA

Depois da obtenção do seu CRN, se você pensa em abrir um negócio próprio ou prestar serviço para outras empresas, é fundamental a abertura de CNPJ. Ao nutricionista, não é permitida a abertura de MEI. Nesse caso, é possível optar por outros formatos como:

#### Autônomo

O nutricionista pode atuar também como profissional autônomo: pessoa física que exerce, por conta própria, atividade econômica, com fins lucrativos ou não. Nesse caso, não tem direito a verbas trabalhistas, décimo terceiro, férias, apenas a direitos previdenciários.

Para ser autônomo deve fazer uma inscrição na Prefeitura da sua cidade, para tirar o registro de autônomo.

### EI - Empresário Individual

O EI (Empresário Individual) é uma categoria empresarial que permite a constituição da empresa em nome do próprio empresário. Em outras palavras, a pessoa física é titular da empresa, que não pode ter outros sócios.

Assim, o titular responde pelos patrimônios da pessoa e do empresário individual, se responsabilizando pelas possíveis dívidas de forma ilimitada. Isso inclui os bens que fazem parte do seu patrimônio pessoal (casas, terrenos, automóveis etc) e de seu cônjuge (caso tenha regime de comunhão de bens).

#### EIRELI

A chamada EIRELI (Empresa Individual de Responsabilidade Limitada) constitui uma categoria empresarial que permite a criação da empresa por apenas um sócio – o próprio empresário.

### 3. Como montar o consultório

---

Diferente da EI, essa categoria permite que o sócio separe o seu patrimônio privado do patrimônio empresarial (disciplinada pela Lei nº 12.441/11). Assim, caso haja dívidas no negócio, só será utilizado o patrimônio social da empresa para quitá-las, exceto em casos de fraude.

#### O que é LTDA?

As LTDAs são as Sociedade Limitadas, um pouco mais complexas que os exemplos anteriores. Mesmo assim, trata-se de um modelo societário bastante utilizado pelos empreendedores brasileiros. Nele, o contrato social tem um limite de sócios, e novas pessoas só podem ser incluídas se houver concordância de todos os sócios. Além disso, esse fato deve ser registrado em uma atualização do contrato.

Nesse caso, uma vez que o capital esteja previsto no Contrato Social, o patrimônio

particular dos sócios não é afetado pelos débitos da sociedade. Por isso, a empresa responde, com seu próprio patrimônio, pelas suas obrigações sociais.

#### Por fim, como abrir uma empresa?

Independente do modelo escolhido, a constituição de uma nova empresa exige alguns processos burocráticos. Como abordamos anteriormente, o primeiro passo é possuir o certificado de graduação, obtendo o registro junto ao conselho de nutrição.

O segundo passo é reunir a documentação para fazer o registro na Junta Comercial da cidade na qual seu negócio será estabelecido. Depois desses procedimentos, o profissional deverá fazer o cadastro do CNPJ junto à Receita Federal.

### 3. Como montar o consultório

---

Dependendo da modalidade, também será necessária a Inscrição Municipal, feita junto à Prefeitura Municipal. Esse documento funciona como uma permissão de funcionamento para todas as empresas que prestam serviços. Por fim, é necessário também fazer o Alvará de Funcionamento. Ele autoriza que você exerça atividades e deve ser solicitado na Prefeitura ou outro órgão governamental municipal. Com todos esses documentos em mãos, você estará apto a iniciar suas atividades e seguir com seus serviços.

Uma dica bem importante, antes de formalizar o seu negócio é o suporte de um contador. Esse profissional irá orientar sobre os melhores modelos e também sobre as cargas tributárias e opções para operar sua atividade como nutricionista.

#### ESTRUTURA FÍSICA DO CONSULTÓRIO

Entre as diversas áreas de atuação do nutricionista, muitas delas são classificadas como clínicas, e o atendimento é feito em consultório. Se esse é o seu objetivo e você deseja montar uma clínica, deve estar atento à montagem do consultório. Primeiramente, é necessário listar e adquirir os equipamentos fundamentais para que a atividade possa ser exercida:

>> balança;

>> adipômetro;

### 3. Como montar o consultório

---

» estadiômetro;

» fita métrica;

Depois, é preciso dar a devida atenção aos itens estruturais:

» ar-condicionado;

» computador;

» equipamentos de proteção individual (EPI);

» alarmes.

Apesar de alguns desses itens não parecerem essenciais, sempre devemos lembrar que o bom funcionamento de um ambiente de trabalho depende de mais de um fator. Por exemplo, uma nutricionista sem o computador no momento da consulta pode ter dificuldades no cálculo rápido do gasto energético do paciente, e uma sala sem ar-condicionado pode

impossibilitar o paciente de realizar o peso e a altura (medidas que devem ser realizadas com o mínimo de roupas possível). Por fim, é imprescindível pensar no conforto do ambiente para receber bem os pacientes e possibilitar um trabalho eficiente por parte da recepção:

» porta-revistas e local para guarda-chuva;

» tomadas para que os pacientes possam carregar o celular;

» mesas e cadeiras, bem como sofás e poltronas confortáveis;

» televisão;

» mobiliário para a recepcionista;

» música ambiente;

» peças de decoração.

# Dicas de investimento

## 4. Dicas de investimento

---

Não podemos ignorar que montar um consultório precisa de investimento. E é necessário se programar, já que os gastos não costumam ser modestos. Por isso, o mais indicado é fazer um planejamento antes de iniciar a montagem da clínica.

Primeiramente é necessário verificar qual público você deseja atender e, com isso, escolher a melhor localização para o seu consultório (não esqueça que o aluguel deve entrar no seu custo mensal na hora de entender quanto cobrar pela consulta).

Uma opção para quem não possui o investimento inicial para ter seu próprio consultório é já alugar uma sala equipada. Existem diversas salas que são alugadas por hora ou turno, e para quem está no início da carreira essa opção pode suprir a demanda.



**Se você ainda está na faculdade e já sabe que deseja atuar em consultório, vale iniciar um pequeno investimento com o objetivo de ter sua própria sala. Quanto antes iniciarmos, mais fácil é a concretização desse desejo.**

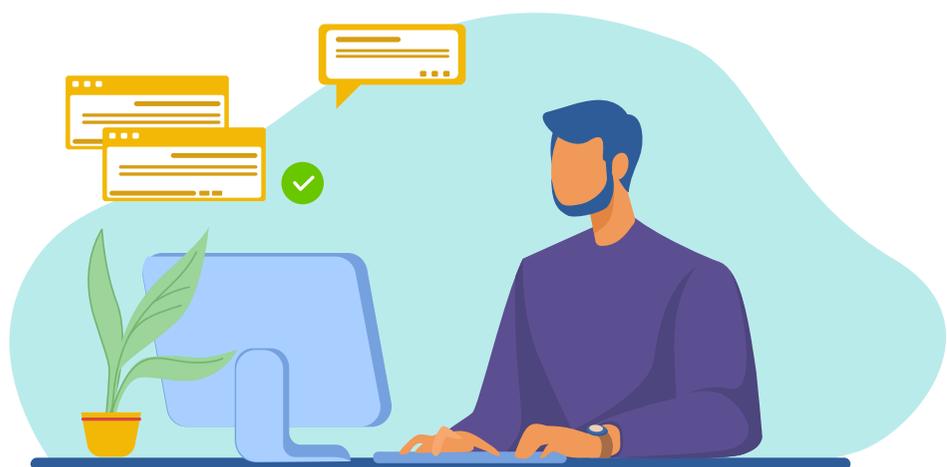
**Uso de tecnologia**

## 5. Uso de tecnologia

---

A tecnologia é uma grande aliada na hora de montar um consultório. Atualmente o mercado tem uma boa oferta de softwares específicos para a atividade, que facilitam a rotina do nutricionista, como o Dietbox.

Enquanto antigamente o nutricionista precisava utilizar várias folhas de papel, fazer cálculos a mão, passar para o Excel ou Word e ainda utilizar um software de agenda e gestão, hoje é possível fazer tudo em um só local.



É possível agilizar algumas atividades do dia-a-dia com o uso da tecnologia e softwares de Nutrição, como as listadas abaixo:

**1. Gastos energéticos** - O cálculo de gastos energéticos demanda tempo de consulta, e pode ser feito em segundos com o uso de uma plataforma de Nutrição. É importante verificar que o sistema tenha vários protocolos de gastos energéticos para diversos ciclos da vida.

**2. Cálculo do plano alimentar** - Entregar o plano alimentar na hora é o sonho de diversos nutricionistas. Para que isso possa ser realizado com sucesso é necessário um sistema que possua diversas tabelas de alimentos cadastradas, pois sem elas o tempo cadastrando alimentos às vezes é maior do que a elaboração do plano alimentar em si.

## 5. Uso de tecnologia

---

**3. Agendamento de consultas** - Finalizar a consulta com a próxima já marcada é essencial para a fidelização do paciente. Imagine só fazer isso com uma agenda de papel ou abrindo outro programa para fazer a marcação. O ideal para o nutricionista é ter tudo o que for pertinente ao atendimento em um local só, então priorize sistemas que possuam agenda integrada. Soluções mais completas já permitem que os pacientes consigam agendar suas consultas online com os horários disponibilizados pelo profissional de nutrição.

**4. Recordatório 24h** - Imagine se o paciente já pudesse chegar na consulta com um recordatório 24h pronto. Alguns sistemas disponibilizam o diário alimentar, onde você consegue solicitar que o paciente preencha suas refeições antes da consulta para utilizar o tempo que seria gasto com o recordatório conhecendo melhor seu paciente.

Uma outra ótima ideia é a aplicação de um Questionário Pré Consulta. Ele basicamente consiste em um modelo criado pelo nutricionista (e que pode ser adaptado para cada paciente) com um roteiro de perguntas essenciais sobre os hábitos do paciente.

Nele, o profissional pode perguntar sobre a rotina alimentar, hidratação no dia a dia, se o paciente faz algum tipo de atividade física, se tem alergias e intolerâncias ou outras questões que sejam interessantes para conhecer melhor a pessoa que será atendida. Com isso, o nutricionista estará melhor preparado para a consulta e também poupará tempo. Eventuais dúvidas poderão ser sanadas com o paciente em consultório, mas certamente o uso do Questionário Pré Consulta agiliza e muito o atendimento do nutri.

Essas ferramentas, além de muitas outras, visam otimizar o dia a dia do profissional.

## 5. Uso de tecnologia

---



Assim, as consultas ficam mais rápidas, eficientes e diminuem-se os custos operacionais do consultório, pois há uma diminuição considerável do acúmulo de documentos e investimento em sistemas e softwares de gestão. Além disso, muitos sistemas contam com um recurso que lembra a consulta aos pacientes, diminuindo as ausências.

E você pode ainda melhorar o seu relacionamento com seus pacientes disponibilizando um aplicativo que vai facilitar o acompanhamento, agilizar o processo de marcação de consultas, montar um controle diário de registro da alimentação, entre outras facilidades. Lembrando que para fidelizar um paciente o ideal é estar em contato com ele a maior parte do tempo entre as consultas, e um aplicativo auxilia muito nessa aproximação.

**Presença digital**

## 6. Presença digital

---

Uma das vantagens estratégicas dos canais digitais é justamente promover a aproximação entre cliente e negócio, entre paciente e nutricionista. Por meio das mídias sociais, blogs e outras plataformas é possível melhorar a imagem da sua marca, reforçar sua presença e autoridade perante o mercado, mas principalmente tornar essa relação mais humana. Isso tudo ajuda a melhorar a interação com o seu público, gerando um engajamento positivo que vai além do mundo digital.

Por esse motivo, investir nesse tipo de estratégia é fundamental para o sucesso do seu negócio. A seguir, vamos abordar a importância das mídias digitais, suas características e algumas boas práticas que podem te nortear nessa jornada.

### **Por que investir na presença digital?**

Em suma, as mídias digitais são atualmente

a forma de comunicação mais clara e direta com o público. Usar esses canais ajuda a entender melhor os seus clientes por meio do relacionamento — o que acaba, de uma maneira ou de outra, impactando nos seus atendimentos e no sucesso do seu negócio. Veja a seguir algumas características e vantagens dessas plataformas:

**Custo-benefício:** com o Marketing Digital é possível realizar ações com custo bem menos elevado — principalmente, levando em conta as possibilidades de segmentação. Separando os públicos conforme interesses e outras informações relevantes, seus investimentos podem ser muito mais otimizados. Além disso, elas funcionam como uma vitrine gratuita para o seu conteúdo orgânico. Com conteúdo de qualidade, você pode obter um alcance extraordinário.

## 6. Presença digital

---

**Praticidade:** o nutricionista precisa estar onde os paciente estão. Por meio das redes sociais, essa comunicação acontece de forma direta e instantânea. Assim, essas mídias acabam sendo um termômetro para medir a imagem do seu negócio e também quais assuntos são relevantes e fazem mais sucesso com seu público.

**Análise da concorrência:** seja simplesmente seguindo concorrentes ou utilizando plataformas de monitoramento, você pode acompanhar como outros negócios têm se posicionado no ambiente digital e qual está sendo a resposta do público. Analisando isso, você pode evitar cometer os mesmos erros, focar naquilo que realmente traz um resultado positivo, e se inspirar em cases de sucesso.

**Relacionamento com os clientes:** construir e manter um bom relacionamento com clientes e futuros clientes é um dos pilares das redes sociais. Além de se configurarem como uma forma mais direta e simples de entrar em contato, essas plataformas ajudam a criar verdadeiros fãs dos seus produtos e serviços. A maneira com que você se relaciona com os seus seguidores é percebida e comentada — e pode ser a chave do sucesso ou fracasso de um negócio.

**Esperamos que as dicas deste material rápido tenham sido esclarecedoras para você que pretende fazer da nutrição a sua profissão. Com planejamento e contando com as ferramentas certas, seu consultório tem tudo para ser um sucesso!**

# QUE TAL IR ALÉM?

Como sabemos, além das dificuldades do atendimento clínico, o nutricionista precisa dominar outras áreas para gerenciar um consultório de sucesso. Veja outros materiais gratuitos que podem te ajudar:



## Marketing digital para nutricionistas

Tudo que você precisa saber para começar sua estratégia online

Baixe agora

## EBOOK - Marketing digital para nutricionistas

Tanto pelo grande leque de possibilidades e também por apresentar menores custos em relação ao Marketing tradicional, investir em Marketing Digital para nutricionistas é uma estratégia mais prática, mensurável e rentável. Além disso, usando corretamente as ferramentas do Digital, você acumulará informações valiosas a respeito dos seus clientes e potenciais clientes. O que, por sua vez, é de grande ajuda para entender melhor o mercado, conhecer a fundo seu público e tirar insumos para planejar suas ações de forma mais estratégica e segmentada, obtendo melhores resultados.

## EBOOK - Controle financeiro para nutricionistas

No mercado de Nutrição a importância de entender a vida financeira se faz essencial, pois existem aspectos como: pacientes inadimplentes, custos do consultório, se o número de consultas está pagando os custos, entre outros. Veja como organizar as finanças do seu consultório de nutrição e transformar a gestão do seu negócio!



## Controle Financeiro para nutricionistas

Baixe agora

# Dietbox - Software de nutrição que fideliza pacientes

**Dietbox** é um software para nutricionistas que ajuda no tratamento dos pacientes, com o **Dietbox** você tem todas as ferramentas para o seu trabalho.

EXPERIMENTE GRATUITAMENTE ►



[www.dietbox.me](http://www.dietbox.me)