

# NUTRIÇÃO

## ➤ INFORMAÇÕES BÁSICAS

O nutricionista é o profissional capaz de traduzir a ciência da nutrição para a linguagem de mais fácil acesso ao público, orientando o comportamento alimentar dos indivíduos. É, em essência, um educador, pois todas as suas ações o fazem agente de mudança. Seu trabalho é pensar na alimentação, a partir das condições de vida da população, resgatando o seu aspecto na promoção da saúde e prevenção de doenças.

Ele planeja, coordena e supervisiona dietas e programas alimentares. Escolhe e orienta a confecção e a distribuição de alimentos. Guia o preparo e seleciona o que é melhor para cada caso. É o nutricionista que sabe como cada nutriente atua no equilíbrio do organismo. O trabalho do profissional está por trás dos cardápios balanceados dos restaurantes, dos hospitais, das dietas indicadas pelas academias de ginástica, das clínicas de estética e até dos sites que vendem programas de reeducação alimentar.

Sua participação na equipe multidisciplinar de saúde é essencial em atividades de vigilância sanitária, educação nutricional, controle de enfermidades infecciosas, suplementação e recuperação nutricional; além de ser capaz de discutir a estrutura sócio-política, causa da problemática em nutrição.

## ➤ O CURSO

Esse curso tem duração de quatro anos. Entre as disciplinas do currículo estão: anatomia, química, bioquímica, histologia, dietética, planejamento e organização de serviços de alimentação, arte culinária, sociologia, psicologia e dietoterapia.

## ➤ O QUE VOCÊ PODE FAZER

Administração: planeja, organiza, supervisiona e dirige os serviços de uma cozinha industrial, na indústria e hospitais;

Consultoria/assessoria em auditoria: presta serviços para empresas, envolvendo a estrutura técnico-administrativa e treinando os seus funcionários em seus hábitos alimentares;

Docência: coordenação e ensino nos cursos de graduação em nutrição, além da docência de nutrição e alimentação em cursos de saúde e áreas afins;

Gastronomia: atuação em restaurantes, hotéis e bufês;

Marketing: desenvolvimento de protótipos de produtos, informações técnicas, rotulagem, cálculo nutricional e atendimento ao consumidor;

Nutrição clínica: atendimento em hospitais, clínicas, ambulatórios, consultórios, terapia nutricional, atendimento domiciliar, etc.;

Nutrição esportiva: cuida da dieta de atletas;

Pesquisa: faz análises laboratoriais de alimentos, estuda costumes alimentares e a situação nutricional de diferentes populações;

Saúde coletiva: atuação em alimentação escolar (pública-privada), vigilância sanitária, unidades básicas de saúde (rede municipal / estadual).

## ➤ MERCADO DE TRABALHO

Pesquisa do Instituto de Nutrição da UFRJ – Universidade Federal do Rio de Janeiro, aponta para uma situação alarmante. Segundo ela, daqui a vinte anos, o câncer poderá ser a principal causa de mortalidade no Brasil – e um terço dessas mortes estará relacionado a fatores dietéticos, em virtude do consumo indiscriminado de alimentos embutidos em detrimento de cereais, legumes e verduras naturais. Desse modo, um novo desafio incorpora-se ao menu do nutricionista: evitar as doenças decorrentes da fome, da desnutrição e de hábitos alimentares incorretos.

A carreira está em ascensão e uma das razões é a preocupação com a prevenção e a cura de doenças, inclusive as crônicas degenerativas. Também tem sido valorizada a participação dos nutricionistas em equipes multiprofissionais, tendo papel importante nas condutas clínica e terapêutica.

O maior número de profissionais está nas regiões Sul e Sudeste, onde a competição é maior. Por outro lado, Estados como Tocantins, Acre, Amapá, Roraima e Rondônia chegam a ter menos de cinquenta nutricionistas.

As áreas de maior contratação são: alimentação institucional (empresas), hospitais, creches e escolas, indústria de alimentos, setor de refeições-convênio e fabricantes de dietas congeladas. Apenas 5% dos graduados têm seus próprios consultórios.

A orientação de atletas é uma das áreas que mais cresce.