



# NUTRICIONISTA AUTÔNOMO

DICAS PARA MELHORAR SEU CONSULTÓRIO

03	Introdução
05	O que é um profissional autônomo?
09	As vantagens de ser um nutricionista autônomo
13	Os principais riscos de um nutricionista autônomo
18	O que fazer para ser um profissional autônomo?
22	Dicas para lidar com os desafios da vida autônoma
30	Agora é com você!

A photograph of a person's midsection. A yellow measuring tape is wrapped around their waist, with a hand holding the end of the tape on the right side. The tape shows measurements from 34 to 116. In the bottom left corner, there is a white bowl filled with a salad of green lettuce, cherry tomatoes, and dark leafy greens. A semi-transparent purple rectangular box is overlaid on the center of the image, containing the word 'INTRODUÇÃO' in white capital letters. A thin white vertical line is positioned to the left of the text.

# INTRODUÇÃO

Toda profissão apresenta diversas possibilidades de caminho a seguir. Não é diferente para um nutricionista. Você, como profissional da área, pode optar por trabalhar em uma empresa (como academias, escolas ou hospitais, por exemplo), na indústria alimentícia ou mesmo de maneira autônoma.

Essa última modalidade, aliás, vem ganhando cada dia mais espaço. É dessa forma que muitos profissionais vêm encontrando mais liberdade e autonomia para atuar. É claro que, assim como toda decisão de carreira, trabalhar como nutricionista independente oferece vantagens e desvantagens.



Portanto, se você é um estudante do curso de Nutrição (ou mesmo já é um profissional da área e tem a intenção de trabalhar de maneira liberal), preparamos esse guia para lidar com os desafios da carreira e ser um excelente nutricionista autônomo.

A woman with dark hair and glasses is sitting at a desk in an office, looking at a computer monitor. She is wearing a dark blazer. On the desk, there is a laptop, a keyboard, and a black folder. A maroon rectangular box is overlaid on the image, containing white text. The background shows a window and some office equipment.

# O QUE É UM PROFISSIONAL AUTÔNOMO?

Antes de entrarmos nos detalhes da vida de um nutricionista autônomo, também é importante definir essa forma de atuação profissional. Assim, evitamos que você fique com dúvidas ou interpretações incorretas do que vamos falar daqui em diante, ok?

O profissional autônomo é, em suma, alguém que trabalha por conta própria, sem qualquer vínculo empregatício com uma empresa ou organização. Ou seja, um nutricionista autônomo é aquele **profissional que opta por seguir a sua própria carreira**, criando seu consultório e recebendo ali os seus pacientes.

O profissional autônomo é aquele que exerce sua atividade sem apresentar vínculo empregatício com uma empresa ou instituição.

É claro que você não precisa levar essa definição tão ao pé da letra. Para ser um profissional independente, não há necessidade de se isolar de tudo e todos. Você ainda pode fazer parcerias com outros profissionais de áreas semelhantes. Isso, aliás, seria ótimo em termos de marketing e divulgação.

Por outro lado, se você optar por trabalhar em alguma empresa, não será mais um profissional desse modelo. Uma carreira não é melhor ou pior do que a outra. São apenas opções que, conforme veremos na sequência, apresentam suas respectivas vantagens e desvantagens.



## O NUTRICIONISTA PODE SER UM PROFISSIONAL AUTÔNOMO?

Tecnicamente falando, o nutricionista independente é um profissional liberal. Há uma diferença simples entre profissionais autônomos e liberais no que diz respeito à formação profissional, especialmente para termos contábeis.

É importante ter isso em mente porque, caso você decida seguir na carreira independente, deve se atentar para questões tributárias.

Apenas para que a diferença fique clara, deixamos a seguir as definições de cada tipo profissional.

- **Profissional autônomo:** é o profissional que atua de maneira independente, mas sem um curso superior ou técnico. Exemplos: eletricista, marceneiro, etc.
- **Profissional liberal:** é o profissional que pode atuar de maneira independente, mas apresenta formação superior ou técnica. Exemplos: médico, engenheiro, arquiteto, etc.

O profissional liberal apresenta uma formação superior ou técnica. O profissional autônomo não precisa ter essa qualificação.

Pensando em facilitar a compreensão desse guia, optamos por usar o termo profissional autônomo. Essa, afinal, costuma ser mais empregada no nosso dia-a-dia para os dois tipos de profissionais.

A woman with dark hair, wearing a dark blue tank top, is smiling and looking out of a window. She is holding a white mug. The background shows a balcony railing and some greenery. A large, semi-transparent pink rectangle is overlaid on the image, containing the text.

**AS VANTAGENS DE  
SER UM NUTRICIONISTA  
AUTÔNOMO?**

Como você já viu no começo deste e-book, ser um nutricionista autônomo traz vantagens e desvantagens.

Vamos ver algumas das situações interessantes que tornam essa opção de carreira tão atrativa.

## LIBERDADE E FLEXIBILIDADE NOS HORÁRIOS

O primeiro aspecto que chama atenção é a liberdade para gerir a própria carreira. Como você não trabalha mais para uma empresa específica, é justamente você quem determina horários de trabalho, rotina e outros aspectos da sua vida.

Sobre esse aspecto, dois cuidados são importantes:

- 1.** Apesar da flexibilidade ser ótima, é preciso acompanhar os horários dos seus pacientes. Se eles só podem ser atendidos no período da manhã, não há como querer trabalhar apenas de noite, concorda?
- 2.** Um erro muito comum de profissionais autônomos é não organizar uma rotina. A flexibilidade não pode ser confundida com bagunça. Se você não montar uma organização pessoal, correrá sérios riscos de não conseguir atender bem aos pacientes e, pior ainda, trabalhar muito mais do que precisaria.

Fique atento a esses dois aspectos. E, claro, aproveite dessa flexibilidade para usufruir de uma maior qualidade de vida.



## POSSIBILIDADE DE GANHAR MAIS DINHEIRO

Além da questão da rotina, outro aspecto a considerar é o salário. Enquanto empregado, você tem a garantia de um rendimento fixo, mas também possui um limite de ganho.

No caso de um nutricionista autônomo, esse limite é o seu tempo de trabalho. Quando mais pacientes você atender, mais vai ganhar. Ou seja, o esforço efetivamente se converte em ganhos financeiros — algo que, infelizmente, nem sempre acontece trabalhando em uma empresa tradicional.

## DIVERSIDADE DE ATUAÇÃO PROFISSIONAL

Outro ponto bem bacana da carreira autônoma é a possibilidade de diversificar sua área de atuação.

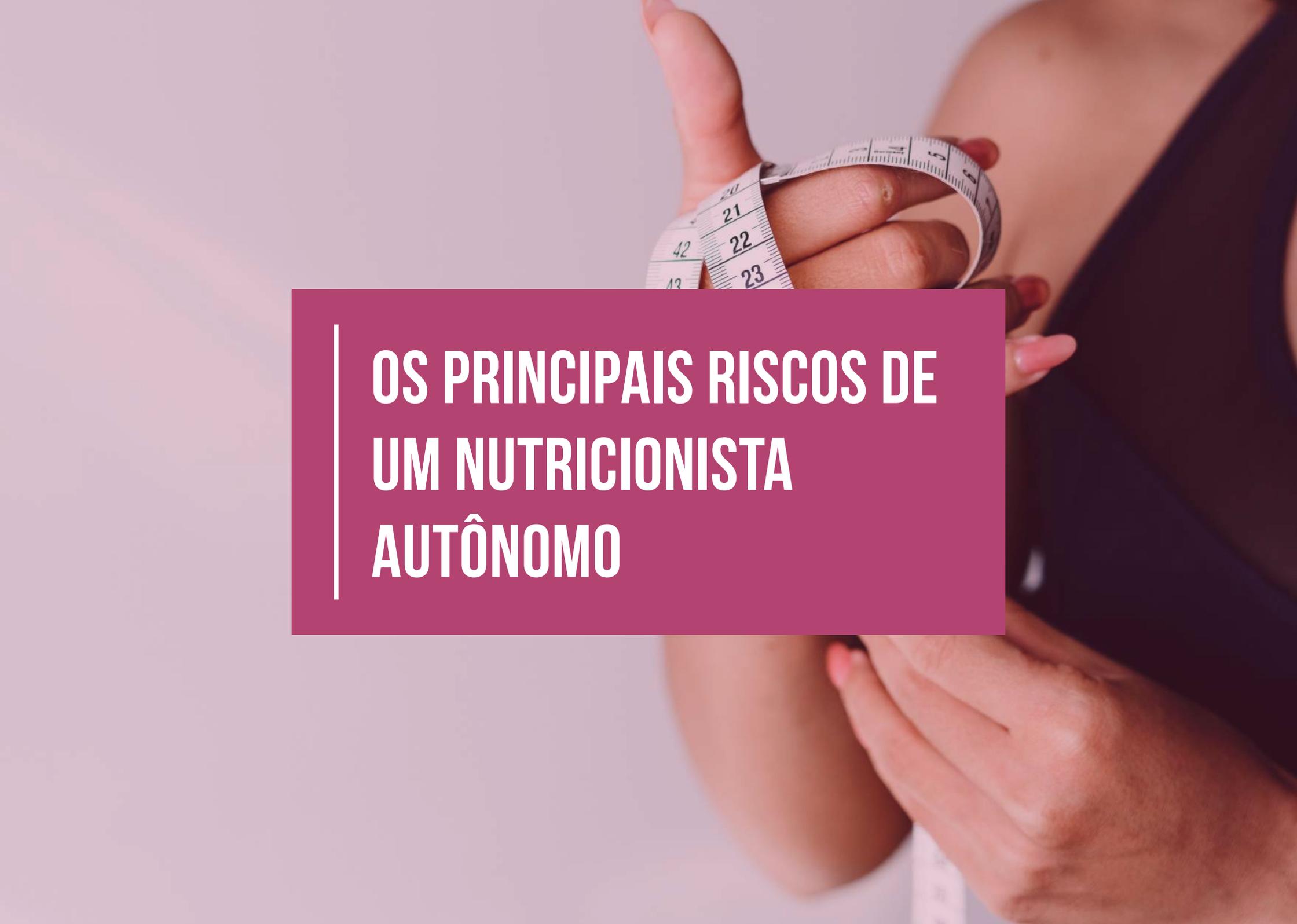
Isso nem sempre é possível quando trabalhamos para uma empresa, afinal existem os interesses dela acima dos seus pessoais.

Se você trabalha em uma academia, por exemplo, terá o foco de atuação no campo esportivo. Não há muito como fugir disso.

Já no seu consultório, os pacientes podem ter diversos objetivos — o que pode ser bacana para quem gosta de variar um pouco o foco do plano nutricional.

O cuidado neste aspecto reside sobre uma especialização. É bacana ter um foco, afinal os pacientes valorizam aquele profissional que seja especialista na demanda dele.

No entanto, poder diversificar a atuação profissional é de grande valia aos profissionais mais generalistas e que se cansam de trabalhar sempre com o mesmo objetivo do paciente.

A close-up photograph of a person's hands holding a white measuring tape. The tape is looped around the fingers, with numbers like 20, 21, 22, 23, 42, and 13 visible. The person is wearing a dark blue sleeveless top. The background is a plain, light-colored wall.

# OS PRINCIPAIS RISCOS DE UM NUTRICIONISTA AUTÔNOMO

Como em quase tudo na vida, na outra ponta nós temos alguns riscos que você deve ter em mente antes de tomar qualquer decisão sobre uma carreira independente.

Veja: chamamos de riscos porque não são exatamente desvantagens, mas apenas pontos de atenção para não comprometer a sua jornada.

Vamos, portanto, avaliar agora o que você deve estar atento na hora de migrar para a carreira independente da área de nutrição.

## INSTABILIDADE DE PACIENTES



Da mesma forma que você pode ganhar muito mais dinheiro sendo um nutricionista autônomo, existe a necessidade de lidar com a instabilidade.

Alguns meses poderão ser cheios de pacientes e muitas oportunidades de negócios com outros profissionais, enquanto outros podem ser mais parados.

Saber lidar com isso é fundamental pensando no longo prazo, afinal é algo que certamente vai aparecer mês ou outro. A melhor forma de combater a instabilidade é trabalhando com um planejamento financeiro organizado e, principalmente, fidelizando os seus pacientes.

Uma pessoa que for bem atendida e acompanhada certamente terá grandes chances de retornar nos meses seguintes, aumentando a sua base de pacientes fixos e, conseqüentemente, o ganho com atendimento. Quanto maior essa base, mais estáveis serão os seus meses de trabalho.

Para a fidelização, vale um esforço adicional após a consulta. Isso pode ser feito via mensagem WhatsApp, ligação ou até e-mail, mostrando acompanhamento e preocupação com a evolução do seu paciente.

O salário de um autônomo varia de acordo com os pacientes. Em meses cheios de consultas você ganhará mais e, em meses com menor fluxo, ganhará menos.

## GASTOS ADICIONAIS COM ESTRUTURA E FERRAMENTAS

Quando você é empregado de uma instituição, a maior parte da estrutura é cedida pela própria empresa. Isso vale tanto para o espaço, como para as ferramentas (embora varie de acordo com o empregador).

O nutricionista autônomo não tem essa retaguarda e, portanto, todos os gastos devem ser bem dimensionados para evitar sustos ao longo do tempo. Isso vale tanto para aluguel do espaço, como para ferramentas, manutenções e, claro, os seus gastos de vida pessoal.



## AUSÊNCIA DE BENEFÍCIOS TRABALHISTAS

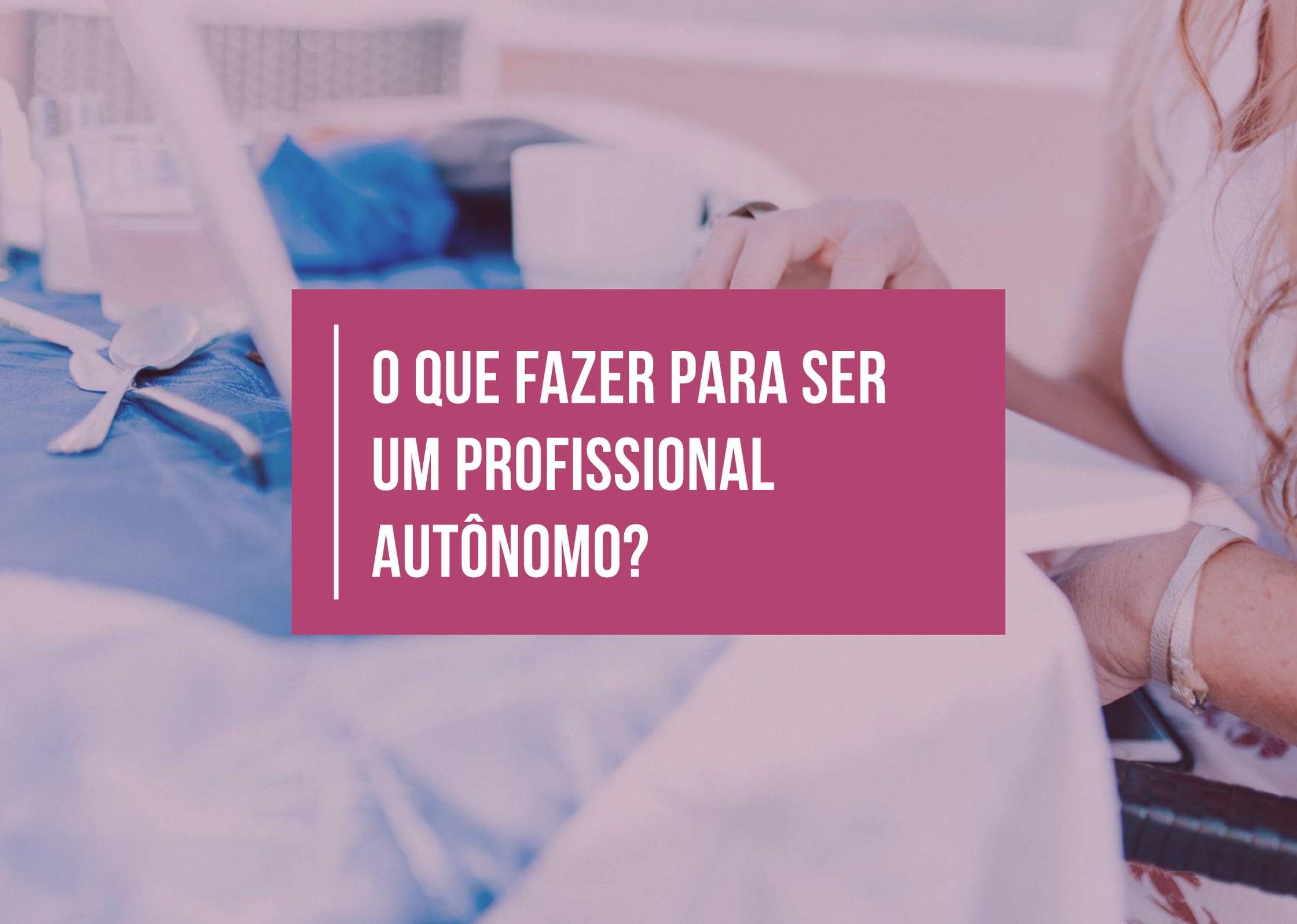
Não é apenas do salário que o nutricionista autônomo abre mão ao deixar de trabalhar para uma empresa. Alguns outros benefícios também não existem mais, tais como férias, seguro desemprego e o 13º salário.

É óbvio que isso pode ser compensado com ganhos maiores ao longo do ano, mas você não pode deixar de pesar essa situação antes de tomar uma decisão profissional de largar o seu emprego com carteira assinada, ok?

## SOLIDÃO E ISOLAMENTO

Por fim, caso você seja extremamente comunicativo, a solidão pode ser um problema. Afinal, trabalhando de maneira isolada você não tem tanto com quem conversar (a não ser com os próprios pacientes).

Essa é uma situação bem contornável, pois neste caso é possível alugar um consultório ou ao menos dividi-lo com outro profissional, garantindo alguma interação. De qualquer forma, é mais um fator a considerar.



**O QUE FAZER PARA SER  
UM PROFISSIONAL  
AUTÔNOMO?**

Se você deseja seguir a sua carreira de nutricionista de maneira independente, deverá tomar alguns cuidados na hora de montar o seu espaço de trabalho. E, neste aspecto, os cuidados vão muito além do conhecimento na área de nutrição.

É essencial, portanto, ter uma visão muito clara do que você pretende fazer, onde você estará e, principalmente, qual será o seu público-alvo.

Vamos ver alguns passos básicos na hora de começar a trabalhar como nutricionista independente.



## PASSO #1 • DEFINIR A ÁREA DE ATUAÇÃO

Sendo um nutricionista autônomo, a primeira coisa que você deve fazer é definir o seu público-alvo. É recomendável que você já tenha uma carteira de pacientes, afinal trabalhando por conta própria a sua remuneração é 100% dependente das pessoas que você atender.

**Dica:** não tenha pressa para largar o seu emprego. Continue com a sua renda mensal, mas já comece a atender alguns pacientes pontualmente, até sentir segurança para migrar totalmente a sua forma de trabalho.

## PASSO #2 • MONTAR O SEU CONSULTÓRIO

Uma vez que você tenha definido o seu público-alvo de acordo com a sua especialidade, é hora de montar o consultório.

Como você não trabalhará mais para nenhuma empresa, será essencial que todo o material necessário para avaliações e montagem de plano alimentar estejam à disposição no atendimento.



Alguns itens não podem faltar. É o caso de uma mesa para anotações, papéis, canetas e cadeiras para você e os seus pacientes.

Ao mesmo tempo, não se esqueça das ferramentas necessárias ao atendimento como balança, adipômetro e tudo que julgar importante nesse sentido.

## PASSO #3 • FORMALIZAÇÃO

Como profissional autônomo, você é a sua própria empresa. Portanto, é necessário que você saiba lidar com questões mais burocráticas como tributação e regras jurídicas de onde você mora. Não hesite em buscar ajuda de um especialista caso tenha dúvidas.

O ponto mais básico é a sua formalização com um CNPJ, afinal em muitas vezes será necessário emitir nota fiscal ao seu paciente.

Se a renda média for menor do que cinco mil reais mensais, uma boa opção é usar o modelo de Microempreendedor Individual (MEI).

Há a possibilidade de se manter apenas como profissional autônomo, mas reforçamos a importância de conversar com um especialista antes de tomar uma decisão.



## PASSO #4 • DIVULGAR O SEU TRABALHO

Por fim, não deixe de divulgar que você está com seu consultório pronto para atendimento.

Amigos, colegas de faculdade e familiares podem ajudar. O poder do boca-a-boca é realmente surpreendente. Na sequência, falaremos mais sobre marketing para você aumentar seu número de pacientes.



**DICAS PARA LIDAR COM OS  
DESAFIOS DA VIDA  
AUTÔNOMA**

Como você já viu, ser um nutricionista autônomo exige muito mais do que apenas o conhecimento na área de Nutrição.

Você agora será a sua marca, a sua empresa e o seu negócio. Essa situação, portanto, pede uma preparação completa em outros campos como administração e marketing.

Para que você possa começar sua carreira de nutricionista autônomo com o pé direito, preparamos algumas dicas especiais. Vamos lá!



## **DICA #1 • TENHA UM EXCELENTE PLANEJAMENTO FINANCEIRO**

Um dos maiores desafios de qualquer profissional autônomo é lidar com a instabilidade financeira. E não há maneira de lidar com isso sem planejamento e organização.

Uma prática mais do que recomendável é utilizar de uma planilha do Excel. Com essa ferramenta, você terá onde organizar todos os seus rendimentos e gastos com o objetivo de criar o seu planejamento financeiro.

**Dica:** caso você não possa arcar com os custos do Excel, a alternativa é usar o Google Sheets. As funcionalidades são muito parecidas e disponibilizadas gratuitamente.

Lembre-se que, como nutricionista autônomo, você precisará administrar tanto sua vida pessoal, como a vida profissional.

Fórmulas simples como soma e média permitirão que você analise sua variação de ganhos e a demanda mensal, por exemplo.



Assim, você já sabe em que momentos pode gastar um pouco mais e em que momentos deverá poupar para não se endividar por descuido.

Além disso, essa é uma forma de centralizar informações dos seus pacientes em um único local. Isso permite que você crie uma base de pacientes e a consulte de tempos em tempos, ativando aqueles que deram uma sumida.

Enfim, existem inúmeras razões para usar uma planilha Excel, mas o planejamento é certamente a mais importante delas.

## DICA #2 • TRABALHE SUAS HABILIDADES EMPREENDEDORAS E GERENCIAIS

Ainda que você não tenha qualquer conhecimento ou contato com a área de administração, saber conceitos e aprimorar habilidades gerenciais acaba sendo vital para o sucesso.

Vale lembrar, você estará gerenciando o tempo todo: pacientes, horários, família e muito mais.

Por isso, caso nunca tenha tido qualquer contato com a área administrativa, busque livros e cursos online.



### Livro: A Meta (Eliyahu Moshe Goldratt)

Essa obra fala basicamente sobre gargalos (ou, caso não seja um termo familiar para você, processos simples que afetam a produção total de uma empresa).

Pode ser uma excelente forma para você enxergar cada pequena etapa da sua vida e entender como otimizá-la.

Será mais difícil perder tempo com aspectos absolutamente improdutivos do cotidiano.

### **Livro: Atitude Empreendedora (Mara Sampaio)**

Você tem medo de não ter o perfil empreendedor para ser um excelente nutricionista autônomo? Então precisa dar uma lida no livro Atitude Empreendedora.

Nesta obra, você encontrará dicas de como fazer para despertar o empreendedor que existe dentro de você, aumentando as chances de sucesso na carreira independente.

### **Princípio 80/20 (Richard Koch)**

Outro livro bem bacana e focado em produtividade é o Princípio 80/20 (também conhecido como Princípio de Pareto). Aqui, você vai aprender a focar sua energia naquilo que mais dá resultado ao seu negócio.

### **Curso online de Excel**

Falamos mais de uma vez sobre o Excel como ferramenta de gerenciamento. E você pode ficar despreocupado sobre a dificuldade da ferramenta: existem cursos online gratuitos que ensinam o básico.

Você logo estará criando sua própria planilha e adicionando fórmulas personalizadas ao seu negócio! Sugerimos o iPED e, se você preferir, o próprio YouTube (que está repleto de tutoriais).

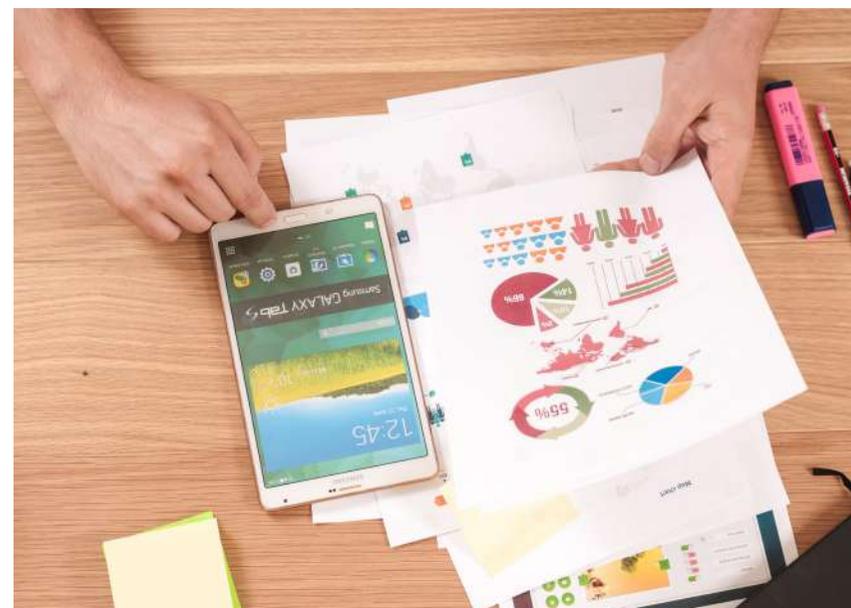
### Palestras TED Talks

Por fim, outra opção bem bacana pensando em habilidades empreendedoras são as palestras do TED Talks, uma plataforma onde profissionais das mais variadas áreas debatem temas e pensamentos.

Há muito conteúdo extremamente relevante e gratuito. Dá para aprender bastante coisa sem sequer precisar sair de casa!

## DICA #3 • CAPRICHE NO MARKETING DO SEU CONSULTÓRIO

Não tem jeito: como nutricionista autônomo você vai precisar divulgar o seu trabalho. Essa, afinal, é uma consequência direta de trabalhar por conta própria.



O marketing não é mais promovido pela empresa. A boa notícia é que existem muitas formas de trabalhar a sua publicidade sem precisar investir muito dinheiro.

Para começar, você pode criar uma **página no Facebook**. Lá, publique conteúdos que possam interessar e engajar pacientes como dicas de dietas, receitas ou opções de atividades físicas com seus respectivos gastos calóricos.

Ah, claro, não deixe de chamar amigos e familiares para curtir a sua página e dar maior visibilidade ao seu conteúdo.

Outro ponto fundamental: tenha um site. Nos dias atuais, a internet é fonte de solução de problemas para a enorme maioria das pessoas.

Quantas vezes você mesmo já não buscou uma solução no **Google**? Portanto, trabalhar com um site pode ajudar a trazer novos clientes. Se você puder criar um blog e abastecê-lo com conteúdo, melhor ainda.



Por fim, você ainda pode investir em **anúncios** no próprio Google. Assim, quando alguém pesquisar por “nutricionista” seguido da sua área de atuação, a própria ferramenta poderá indicar você.

Inclua nas suas boas práticas o boca-a-boca, que mencionamos anteriormente, e o uso de **outras redes sociais** para divulgação profissional.





**AGORA É COM VOCÊ!**

O objetivo desse e-book foi apresentar para você uma nova maneira de trabalhar dentro da área de Nutrição.

Como qualquer decisão de carreira, temos vantagens e desvantagens que cabem avaliação considerando o seu próprio perfil profissional. Esperamos ter contribuído de alguma forma.

**Boa sorte com a sua jornada independente!**





Nossa missão é promover a longevidade ao redor do Mundo. Temos um DNA forte e, diferente do que muitos pensam, não somos uma empresa de suplementos. SOMOS MUITO MAIS!

Na Vhita, acreditamos no poder da longevidade através da tecnologia e inovação. Queremos empoderar as pessoas com conhecimento relevante com o objetivo de que TODOS consigam ter consciência das melhores escolhas para sua saúde e longevidade.

A partir daí, estamos tranquilos, elas poderão contar com o melhor suporte, serviço e qualidade da linha Vhita.

**Thiago Pires** e **Luis Barbosa** (sócios fundadores da Vhita).