



Nutricionista ganha novo papel em uma sociedade cercada de informação

*No Dia do Nutricionista, celebrado em 31 de agosto, o **Instituto Viva** e o **IPSConsumo** propõem uma reflexão sobre a transformação de uma profissão que hoje ocupa um papel estratégico na promoção da saúde, na educação alimentar e na educação para o consumo*

Consultório, balança e dieta. Durante muito tempo, foi essa a imagem mais facilmente associada ao nutricionista. Só que nunca ela contou toda a história da profissão e hoje está ainda mais distante da realidade.

Nutricionistas estão nos hospitais e consultórios, mas também nas escolas, na indústria de alimentos, em restaurantes, na pesquisa, no desenvolvimento de produtos e nas políticas públicas. E começam a ocupar outro espaço importante: o de referência para uma população que nunca recebeu tanta informação sobre alimentação — e nem sempre consegue saber em quem confiar.

A mudança tem relação com o próprio perfil de saúde dos brasileiros. Os desafios começam cedo. Dados do Ministério da Saúde estimam que 6,4 milhões de crianças menores de 10 anos tenham excesso de peso e 3,1 milhões, obesidade. Entre adolescentes, seriam 11 milhões com excesso de peso e 4,1 milhões com obesidade.

Na vida adulta, o Vigite! mostra que 62,6% dos adultos das capitais e do Distrito Federal apresentavam excesso de peso em 2024. Em 2006, eram 42,6%.

E há outra transformação em curso: estamos vivendo mais. A participação das pessoas com 60 anos ou mais praticamente dobrou no país, passando de 8,7% da

população, em 2000, para 15,6%, em 2023. Pelas projeções do IBGE, chegará a 37,8% em 2070. A expectativa de vida ao nascer, de 76,4 anos em 2023, poderá alcançar 83,9 anos.

Uma profissão que saiu do consultório

Sonia Tucunduva Philippi, nutricionista, pesquisadora e professora associada da Faculdade de Saúde Pública da Universidade de São Paulo (FSP-USP), acompanhou boa parte dessa transformação.

Ela lembra que, há 40 ou 50 anos, a atuação estava mais concentrada na área clínica, nos hospitais, na alimentação escolar e nas unidades de alimentação e nutrição. “A formação de mais profissionais de nutrição e a inserção em equipes multiprofissionais abriram outras possibilidades.”

Geórgia Castro, presidente do **Instituto Viva**, acrescenta um componente importante: o consumidor também mudou. Está mais atento à alimentação, à saúde e ao bem-estar e procura informação sobre esses assuntos.

“Na indústria de alimentos, por exemplo, o nutricionista pode participar da pesquisa e desenvolvimento de produtos, avaliação e comunicação nutricional e orientação a profissionais de saúde. Na esfera pública, está presente em políticas de alimentação e nutrição e de alimentação escolar”, diz.

Agosto | 2026

A atuação, portanto, não se resume mais à pergunta “o que devo comer?”.

As necessidades mudam ao longo da vida

Geórgia Castro prefere olhar para a Nutrição a partir das diferentes fases da vida. O acompanhamento pode começar ainda na gestação. Os chamados primeiros mil dias têm importância para o desenvolvimento da criança. Depois vêm infância, adolescência, idade adulta e envelhecimento, cada período com necessidades próprias.

Na adolescência, há crescimento acelerado justamente numa fase em que os hábitos alimentares também sofrem forte influência do ambiente. A PeNSE 2024, do IBGE, mostrou que, no dia anterior à pesquisa, menos de um terço dos estudantes de 13 a 17 anos havia consumido verduras e legumes.

Na outra ponta está uma população que viverá cada vez mais. Para **Geórgia**, do **Instituto Viva**, falar de longevidade exige discutir não apenas quantos anos as pessoas viverão, mas em quais condições chegarão a essas idades. E alimentação é um dos componentes dessa equação. “Atividade física, sono, gerenciamento do estresse e conexões sociais também fazem parte dela”, destaca ela.

A atuação preventiva ganha importância justamente aí. O nutricionista não precisa entrar em cena apenas depois do diagnóstico de uma doença. Pode atuar antes, considerando as necessidades de cada pessoa, seu momento de vida, hábitos e contexto.

Informação não falta. O problema é saber em quem confiar

Se o perfil da população mudou, o ambiente de informação mudou ainda mais.

Uma busca nas redes sociais é suficiente para encontrar dietas, suplementos, receitas, recomendações, alimentos apresentados como vilões ou aliados da saúde e soluções que prometem resultados rápidos. Agora, a inteligência artificial acrescenta uma nova camada a esse universo.

Sonia Tucunduva Philippi considera o excesso de informação um dos principais desafios da educação alimentar. “Não apenas pela quantidade, mas porque boa parte do conteúdo que circula não está sustentada por evidências científicas.” Para quem recebe essas mensagens, diz ela, nem sempre é simples separar conhecimento, opinião e “achismo”.

Juliana Pereira, presidente do **IPSConsumo**, vê aí uma função que aproxima Nutrição e educação para o consumo.

O nutricionista pode ajudar a interpretar rótulos, compreender alegações nutricionais e esclarecer informações sobre suplementos e dietas divulgadas no ambiente digital. Em outras palavras, pode fornecer elementos para que a decisão seja do consumidor — mas uma decisão mais bem informada.

“Educar para o consumo não significa determinar o que as

pessoas devem consumir, mas oferecer condições para que decidam com mais autonomia, segurança e consciência”, afirma **Juliana**.

Uma experiência que levou a ciência para o WhatsApp

Para **Sonia Tucunduva**, aproximar ciência e população também exige saber onde conversar com as pessoas. Uma experiência realizada com adolescentes mostra isso na prática. O projeto Hábitos Saudáveis, Meninas Saudáveis – Brasil, tese de doutorado de Carolina Leme orientada por **Sonia** na USP, trabalhou com estudantes de escolas públicas combinando educação nutricional, oficinas culinárias, atividade física e tecnologia.

O WhatsApp foi usado para manter o contato com as adolescentes fora das atividades presenciais. Elas recebiam orientações, trocavam experiências e eram estimuladas a manter as metas propostas pelo projeto.

Após seis meses de intervenção, foram observadas melhorias nos hábitos das participantes. O trabalho recebeu o Prêmio Saúde da Editora Abril, em 2015.

A experiência aconteceu antes da explosão do TikTok, dos influenciadores digitais e da inteligência artificial generativa. A questão que levantava, porém, ficou ainda mais atual: informação científica também precisa chegar às pessoas pelos canais que elas utilizam no dia a dia.

Nutrição também é uma questão de consumo

Essa aproximação pode ir além da orientação individual. **Juliana Pereira** defende maior cooperação entre profissionais e Conselhos de Nutrição e os integrantes do Sistema Nacional de Defesa do Consumidor (SNDC). Campanhas, materiais educativos, capacitação de agentes públicos e atividades em escolas e comunidades estão entre as possibilidades.

Há temas concretos para essa agenda: rotulagem, suplementos, publicidade de alimentos, influenciadores digitais e proteção de crianças e adolescentes. “A defesa do consumidor ganha qualidade quando incorpora o conhecimento técnico de diferentes áreas”, destaca **Juliana**.

Geórgia chega ao mesmo ponto, mas por outro caminho. Para ela, uma das funções do nutricionista é educar e oferecer informação baseada em conhecimento científico para que a população possa tomar decisões de maneira responsável e consciente.

Talvez esteja aí uma das mudanças mais interessantes da profissão. O nutricionista continua cuidando da alimentação das pessoas, mas seu campo se tornou muito maior. Está na prevenção, na indústria, nas escolas, na pesquisa, nas políticas públicas e na educação para o consumo.

Em uma sociedade que vive mais e recebe informação sobre alimentação o tempo inteiro, a função do nutricionista pode começar muito antes de alguém perguntar qual dieta deve seguir. Pode começar ajudando essa pessoa a entender melhor aquilo que está diante dela — e a fazer sua própria escolha.