



Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Elaborado por Rafael Matos Carlos

Aluno nº 201192416

Orientador Interno: Dr.^a Ana Cláudia Sousa

Orientador Externo: Dr.^a Ana Andrea Alves

Barcarena

Novembro de 2015

Licenciatura em Ciências da Nutrição

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Elaborado por Rafael Matos Carlos

Aluno nº 201192416

Orientador Interno: Dr.^a Ana Cláudia Sousa

Orientador Externo: Dr.^a Ana Andrea Alves

Barcarena

Novembro de 2015

DECLARAÇÃO

Nome

Endereço electrónico: _____ Telefone: _____

Número do Cartão de Cidadão: _____

Título do Trabalho

Orientador(es):

Declaro que concedo à Universidade Atlântica uma licença não-exclusiva para arquivar e tornar acessível, o presente trabalho, no todo ou em parte.

Retenho todos os direitos de autor relativos ao presente trabalho, e o direito de o usar futuramente

Assinatura

Universidade Atlântica, Barcarena ___/___/_____

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Agradecimentos

À minha mãe, sem o seu grande esforço e apoio, financeiro e psicológico, inquestionáveis, seria-me impossível enveredar por esta área académica, a única que me motiva e que me incita a novas descobertas, e à minha companheira, Catarina, cuja presença na minha vida desde o primeiro ano de universidade tornou todo este percurso muito mais agradável.

RELATÓRIO FINAL DE ESTÁGIO PROFISSIONALIZANTE

Índice

1. Introdução	1
2. Desenvolvimento	2
2.1 Descrição do estágio	2
2.1.1. Local, duração e orientação	2
2.1.2. Caracterização do local de estágio	3
2.2. Actividades realizadas	4
2.2.1. Formação realizada no Campo Militar de Santa Margarida	4
2.2.2. Pesquisa para futuros produtos	6
2.2.3. Artigo de revista	7
2.2.4. Resposta a e-mails de clientes	7
2.2.5. Organização da amostrateca	9
2.2.6. Participação na feira “Inspire Saúde”	9
2.2.7. Proposta de formulação	10
2.2.8. Elaboração de PCI (<i>Product Complete Information</i>)	10
2.2.9. Controlo de qualidade	11
2.2.10. Fichas técnicas de produto	11
3. Conclusão	9
4. Referências	10

Índice de figuras

Fig. 1. Local das instalações da Econutraceuticos SA.....	3
Fig. 2. Fig. 2. Fotografia tirada no decorrer da formação.....	5
Fig. 3. Primeiro slide do documento <i>powerpoint</i> preparado para a formação.....	5
Fig. 4. Cartaz publicitário do evento.....	9

1. Introdução

Este relatório tem como objectivo complementar o “Relatório de estágio profissionalizante I” de forma a, em conjunto, darem a conhecer as actividades realizadas durante ambas as unidades curriculares destinadas ao estágio curricular da licenciatura de Ciências da Nutrição. Visto que o estágio aqui relatado teve a duração de dois semestres, pormenores como a caracterização do local de estágio ou objectivos definidos serão idênticos ao do documento “Relatório de estágio profissionalizante I”, ao contrário da secção das actividades realizadas, onde constam actividades diferentes das reportadas no documento anteriormente referido.

O presente relatório visa esclarecer, na forma de documento organizado, assuntos relacionados com o estágio. Assim, este documento engloba pormenores do local de estágio que vão desde, as razões para a sua escolha, a sua descrição, os objectivos do estágio e as actividades realizadas. O estágio profissionalizante representa, não só a possibilidade do aluno em aplicar os seus conhecimentos fora do ambiente académico, como também lhe possibilita conhecer a realidade profissional da sua área de formação. Permite também conhecer, conviver e aprender com pessoas com igual motivação e interesse na área mas com mais experiência e conhecimento.

Desde há alguns anos a esta parte que se tornou clara para mim a influência de uma alimentação equilibrada e baseada na evidência, no desempenho (tanto físico como psicológico) de um indivíduo. Essa influência torna-se mais importante e notória em contextos onde o organismo é levado ao limite e onde pequenas alterações fazem grandes diferenças. Como futuro profissional de saúde, penso que o conhecimento acerca dos alimentos aliado ao de suplementos alimentares, me permitirá prestar um melhor serviço, seja ele prestado a um ultramaratonista ou a uma dona de casa.

Numa altura em que surgem interrogações sobre o caminho a tomar, tanto a nível académico como profissional, e também sobre as perspectivas de emprego dada a actual conjuntura do país, o estágio profissionalizante realizado na empresa Econutraceuticos SA criou a oportunidade para desenvolver o meu gosto pela área da suplementação e nutrição desportiva e também criar laços de amizade com os efectivos da empresa. Assim, em sintonia com as necessidades do departamento técnico, foram desenvolvidas várias actividades (descritas mais à frente no documento).

Os objectivos gerais e específicos com o estágio profissionalizante são definidos de seguida.

Os objectivos gerais do estágio foram os seguintes:

- Vislumbrar a dinâmica de uma empresa de suplementos alimentares;
- Compreender o papel do nutricionista inserido numa empresa de suplementos alimentares.

Quanto aos objectivos específicos do estágio:

- Perceber as forças envolvidas no desenvolvimento de um novo produto;
- Aprender e compreender as formulações dos produtos;
- Expandir o meu conhecimento acerca da nutrição e suplementação desportiva;
- Comungar com pessoas que partilhem o interesse por esta área;
- Realizar pesquisa para elaboração de fichas técnicas de novos produtos.

2. Desenvolvimento

2.1. Descrição do estágio

2.1.1. Local, Duração e Orientação

O estágio profissionalizante II realizou-se na empresa Econutraceuticos SA, Tendo o mesmo iniciado no dia 9 de Fevereiro de 2015 até dia 20 de Maio de 2015, com uma frequência de 3 dias por semana, 7 horas por dia. Perfazendo assim um total de 300 horas.



Fig. 1. Local das instalações da Econutraceuticos SA

Este estágio teve orientação interna por parte da Doutora Ana Cláudia Sousa, docente e coordenadora da Licenciatura em Análises Clínicas e Saúde Pública na Universidade Atlântica, e orientação externa da Doutora Ana Andrea Alves, nutricionista do departamento técnico da Econutraceuticos SA.

2.1.2. Caracterização do local de estágio

A Econutraceuticos SA é uma empresa nacional na área da suplementação nutricional, fundada no ano 2000 e sediada em Manique, tendo como missão o desenvolvimento e venda de produtos seguros e naturais que promovam o correcto funcionamento do organismo humano (Econutraceuticos, 2015).

Foi criada mais tarde uma marca própria com enfoque na suplementação desportiva denominada GoldNutrition®. Sendo esta a primeira marca portuguesa de suplementação desportiva e também uma das mais prestigiadas e reconhecidas do mercado. A marca participa de forma activa em várias modalidades, seja através de patrocínios ou pela presença em eventos desportivos, e distingue-se pela formulação de produtos eficazes com base na mais recente investigação científica (Econutraceuticos, 2015).

Para garantir que os seus produtos sejam da mais alta qualidade, todos os produtos GoldNutrition® são produzidos em laboratórios certificados na União Europeia (Econutraceuticos, 2015).

Actualmente existem mais três marcas criadas por esta empresa, cada uma com o seu foco:

- GoldNutrition® Clinical, uma marca com enfoque na nutrição clínica, com o objetivo de fornecer aos terapeutas ligados ao desporto, uma solução natural para os problemas de saúde que ocorrem na sua prática clínica;
- Ultramax®, esta com uma vertente anti-envelhecimento, recorrendo à utilização de compostos de última geração, de forma a criar fórmulas únicas no mercado e que possam ir de encontro às necessidades da população em geral, cada vez mais preocupada em retardar os sinais visíveis do processo de envelhecimento;
- GoldNutrition® Slim®, gama específica para o emagrecimento, com diversos produtos com vista à perda de peso e manutenção de uma composição corporal adequada.

Para além destas, a Econutraceuticos SA possui representação exclusiva em Portugal de marcas internacionais, como a Kyolic® (Econutraceuticos, 2015).

2.2. Actividades realizadas

2.2.1. Formação realizada no Campo Militar de Santa Margarida

Para a Econutraceuticos SA a aposta na formação é essencial para uma boa prescrição. Estas são realizadas pelos nutricionistas do departamento técnico, através de sessões de formação. Realizam-se geralmente a pedido de instituições ou associações que tenham interesse pela área da nutrição desportiva e pelos produtos da empresa. Existe também nesta vertente, a possibilidade de esclarecimento de dúvidas ao cliente final utilizando para o efeito, um número de telefone gratuito.

Neste contexto, foi agendada e planeada uma formação com o tema “Suplementação desportiva – BTT, Atletismo e Fitness” a realizar no campo militar de Santa Margarida no concelho de Constância. Tendo esta como principal objectivo elucidar os formandos quanto aos produtos indicados para as modalidades em questão e qual a altura certa para a sua toma, tornando assim mais clara e simples a sua aquisição junto do ponto de venda existente no campo militar.

A formação teve a assistência de cerca de 80 formandos e duração de 1 hora e 30 minutos, tendo como formadores, eu e o atleta e funcionário da empresa, Vítor Gamito.



Fig. 2. Fotografia tirada no decorrer da formação.



Fig. 3. Primeiro slide do documento *powerpoint* preparado para a formação.

2.2.2. Pesquisa para futuros produtos

A Econutraceuticos SA destaca-se pela sua constante procura em oferecer produtos com substâncias e fórmulas com evidência científica sustentada. Isso requer uma pesquisa exaustiva por parte dos funcionários da empresa com competência para essa tarefa (os do departamento técnico). Essa pesquisa recai não só nas substâncias que apresentam evidência clínica como também:

- Das quantidades com efeitos benéficos;
- De outras substâncias que possam ter um efeito sinérgico, e conseqüentemente ser uma mais-valia para o produto em questão.

Seguem-se dois exemplos de pesquisa que efectuei para futuros produtos. O primeiro exemplo consiste na substância teacrina (ou *theacrine* em Inglês) encontrada num chá tradicional chinês denominado *kucha*, uma substância que aparenta ter um efeito estimulante semelhante ao da cafeína (apresenta uma estrutura química semelhante), porém sem os efeitos de tolerância que caracterizam esta última. Outro exemplo consiste na pesquisa realizada para a elaboração de um suplemento proteico de origem vegetal. Este é um nicho de mercado que se encontra em franca expansão por razões várias. Desde questões relacionadas a intolerâncias a suplementos proteicos provenientes do leite ou do ovo, ao aumento de indivíduos que optam por um estilo de vida vegetariano. A dificuldade na elaboração de um produto deste tipo reside, essencialmente, em duas questões:

- Organolépticos. Apesar de ser possível desenvolver isolados proteicos de elevado teor deste macronutriente, o seu sabor e textura são, muitas vezes, desagradáveis;
- Composição de aminoácidos. Ao contrário das proteínas de origem animal que apresentam um perfil de aminoácidos bastante equilibrado e rico em aminoácidos essenciais, as proteínas de origem vegetal apresentam geralmente um ou mais aminoácidos limitantes. Isto obriga a uma complementação de

fontes proteicas (arroz e ervilha, por exemplo) de forma a atingir um perfil mais próximo ao das proteínas animais.

2.2.3. Artigo de revista

Faz parte das responsabilidades dos funcionários do departamento técnico (no qual eu estava inserido) elaborar artigos a ser publicados em revistas. Visto que estes artigos reportam normalmente para produtos da empresa, as revistas em questão são geralmente revistas de saúde, desporto e bem-estar. Dado também que uma das apostas da empresa é a internacionalização da marca, este artigo (disponível nos anexos) foi escrito para uma revista de desporto da Roménia. Tendo a tradução para romeno sido realizada posteriormente.

O artigo tinha como objectivo simultaneamente motivar para a prática desportiva e publicitar os produtos da marca Goldnutrition ®. Isto é, referir em que altura ou em que contexto cada suplemento se adequa e como até um atleta amador pode beneficiar dos produtos no seu dia a dia. Tratou-se de uma tarefa exigente visto que para além do rigor e coerência científicos exigiu uma escrita apelativa ao público. Duas questões que facilmente se tornam incompatíveis.

2.2.4. Resposta a *e-mails* de clientes.

Para além do contacto telefónico e das formações, existe ainda uma terceira opção para os clientes (ou interessados), que pretendam mais informações sobre os produtos da empresa. O contacto por correio electrónico.

Estes chegam o departamento em grande número e são uma forma importante dos clientes se relacionarem directamente com aqueles que estão envolvidos na elaboração das fórmulas dos produtos e que melhor que ninguém podem auxiliar em qualquer dúvida. Também se mostra uma ferramenta importante em perceber onde recaem as principais dúvidas e inquietações dos clientes.

Neste sentido, tive a tarefa de responder a um *e-mail* relativo a uma questão sobre como o estilo de vida de um indivíduo afectam os níveis fisiológicos da hormona testosterona.

Referindo também os suplementos da Goldnutrition ® com acção benéfica neste sentido.

De seguida segue a resposta ao e-mail em questão:

“Bom dia,

A testosterona é uma hormona com funções importantes no organismo, como a estimulação da síntese muscular e controlo sobre a acumulação de gordura, sendo também relevante na saúde mental e sexual.

Com o envelhecimento é normal uma pequena e gradual diminuição dos níveis de testosterona. Esta diminuição da testosterona está associada com diminuição da libido, disfunção erétil e depressão. Existem também outros factores que podem diminuir os níveis desta hormona, como o stress, uma alimentação inadequada e poucas horas de sono. Já a prática de sexo não diminui a testosterona.

Sendo uma hormona que necessita de algumas vitaminas e minerais (como o zinco e a vitamina D) para estar nos níveis normais, existem alguns produtos GoldNutrition que poderá utilizar. O ZMA da Goldnutrition possui zinco e magnésio de elevada absorção, essenciais para níveis normais de testosterona. Tribulus GoldNutrition consiste no extracto de uma planta que contribui para o normal funcionamento hormonal e também será uma boa opção. Se pratica exercício físico regularmente, Creatine Force GoldNutrition e o Anabol Extreme Force também serão uma excelente opção para manter o correcto funcionamento hormonal.

Convém dizer que, a melhor maneira de realmente ter a certeza da causa da sua fadiga muscular e sexual, é consultar o seu médico de família para ele lhe passar as análises indicadas e despistar outros problemas.

Obrigado e disponha sempre.”

2.2.5. Organização da amostrateca

Uma das tarefas que realizei no âmbito deste estágio (juntamente com outros membros do departamento técnico) foi a organização da amostrateca. A amostrateca é o local onde são guardados os lotes viáveis de cada produto, com o objectivo de permitir a análise de um lote específico caso surja uma reclamação.

Com vista ao melhor aproveitamento do espaço da amostrateca, foi retirada uma amostra de 400 g de cada produto e armazenada em sacos próprios (devidamente identificados) posteriormente esses sacos foram arrumados em gavetas conferindo assim uma melhor compactação.

Dado o grande volume da embalagem original, esta foi uma alternativa que permitiu o armazenamento de um maior número de amostras. Permitindo usar o espaço extra para outros materiais da empresa.

2.2.6. Participação na feira “Inspire Saúde”

A Econutraceuticos SA, através da marca Goldnutrition ® tenta marcar presença em acontecimentos onde os seus produtos estejam contextualizados. Isto é, feiras e eventos de saúde, desporto e alimentação. Estes acontecimentos permitem que a marca se aproxime do consumidor e possibilita uma troca enriquecedora para ambos. Neste sentido, eu e outros elementos do departamento técnico e do departamento de *marketing* e *design*, dirigimo-nos nos dias 9 e 10 de Maio à feira “Inspire Saúde” no Centro Cultural de Belém. Aqui foram realizadas algumas actividades:

- Esclarecimento de dúvidas sobre os produtos da marca;
- Realizados jogos com base nos produtos;
- Venda de alguns produtos da marca, nomeadamente barras energéticas.



Fig.4. Cartaz publicitário do evento

2.2.7. Proposta de formulação

Para a elaboração de uma fórmula para um novo produto são necessárias várias fases. Duas delas são:

- 1. O estudo de mercado de fórmulas similares (seja na composição ou no seu objectivo);**
- 2. A pesquisa científica, esta focada nos compostos com maior evidência para o objectivo do produto (seja perda de massa gorda ou aumento de força, por exemplo).**

Como estagiário, tive a oportunidade de trabalhar nestas duas fases em mais do que um produto. No que ao estudo de mercado diz respeito, foram elaborados documentos no formato *Excel* (disponíveis nos anexos) para três propósitos distintos, um para fórmulas *detox* (“desintoxicantes”) para atletas de força, o segundo para produtos com enzimas digestivas e o terceiro para fórmulas com triglicéridos de cadeia média. Tal como demonstrado nos documentos anexados, os objectivos pretendidos com este estudo de mercado eram vários. Antes de mais, verificar o que existe no mercado, verificar quais as quantidades normalmente utilizadas e também o preço a que estes são colocados no mercado. Para lançar um produto que seja pretendido pelo público-alvo é necessário não só saber o que os outros concorrentes apresentam mas também o preço a que este é comercializado. Só assim se garante um produto e um respectivo preço realistas.

Para o segundo ponto, relativo à pesquisa científica, foi realizada uma pesquisa com vista à elaboração de uma proposta de formulação. Segue em anexo a tabela realizada para definir as substâncias usadas nesta formulação. Esta fórmula tinha como objectivo reunir compostos com acção hepatoprotectora e “desintoxicante” de substâncias nocivas para o organismo.

2.2.8. Elaboração de PCI (*Product Complete Information*)

As PCI (*Product Complete Information*) ou Informação Completa de Produto têm como finalidade dar a conhecer, desde detalhes mais básicos a outros mais pormenorizados, o

que trata o produto. Estes documentos englobam geralmente mais do que uma língua (Português, Espanhol e Inglês no caso das elaboradas), e tratam dos seguintes tópicos:

- Destaques sobre o produto, que permitem rapidamente perceber as mais-valias deste;
- Resumo das características do produto;
- Toma diária;
- Avisos;
- Local de Produção;
- Quantidade líquida;
- Sabor;
- Declaração Nutricional;
- Ingredientes;
- Código de barras.

As restantes actividades mencionadas já foram mencionadas no documento “Relatório de EP I” . Porém voltaram a ser realizadas merecendo assim ser reportadas.

2.2.9. Controlo de qualidade

Com a produção e chegada de um novo lote às instalações da empresa, faz parte da política de qualidade desta, testar os produtos tal como o produtor os irá consumir. Isto envolve degustar as barras e os suplementos na forma de pó, e nestes últimos garantir se não existe a formação de grumos e se a solubilidade do produto é a adequada. Toda esta operação procede-se numa sala, denominada amostratca, onde é guardada uma amostra de cada produto e dos vários lotes já produzidos. Aí dá-se a preparação dos suplementos em pó e a análise sensorial destes e também das barras. Com este controlo é possível detectar variações de lote para lote e, caso se justifique, comunicá-las ao produtor antes que os produtos cheguem ao mercado.

2.2.10. Fichas técnicas de produto

A constante aposta da Econutraceuticos SA na inovação (Econutraceuticos, 2015), e o desenvolvimento de formulações únicas, obrigam a uma pesquisa científica intensa para que os produtos, para além de inovadores, tenham base científica sólida. Garantindo assim uma eficácia que suscite ao público-alvo a preferência por estes produtos. Tal como referido anteriormente, estas fichas englobam várias características do produto.

3. Conclusão

Apesar de muitas vezes a fase do estágio profissionalizante estar envolta de inseguranças por parte do estagiário, esta deve ser considerada sobretudo uma fase de aprendizagem e de reflexão sobre se a área profissional que se idealizava, corresponde ou não à realidade. Das diversas actividades realizadas umas foram encaradas com maior interesse do que outras mas sempre com a motivação de tentar auxiliar a empresa a cumprir os seus objectivos, enquanto simultaneamente me é dada a oportunidade de aprender.

Sendo o objectivo de um estágio curricular, preparar o aluno para o ambiente profissional da sua área de estudo. Diria que este estágio cumpriu, em todos os sentidos, com este objectivo. Porém o seu principal resultado, para além de aprendizagem e ganho de experiência, foi o “levantar do véu” (mesmo que não completamente) da função do nutricionista, nomeadamente inserido numa empresa de suplementos. Acabo o estágio considerando que se trata de uma área profissional cativante, dado, não só à variedade das tarefas realizadas (quebrando a monotonia) como também permite ganhar conhecimento (necessário para actualização e criação de produtos).

4. Referências

Econutraceuticos. (2015). *Company Profile 2012*. Oeiras: Econutraceuticos. Disponível online em: <http://www.econutraceuticos.eu>. Último acesso em 15-01-2015.

