



Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Bernardo Martins André

Aluno nº 201092330

Orientador interno: Professora Ana Cláudia Sousa

Orientador externo: Dr. Custódio César

Barcarena

Novembro de 2014

Universidade Atlântica
Licenciatura em Ciências da Nutrição

Memória Final de Curso

Elaborado por Bernardo Martins André

Aluno nº 201092330

Orientador interno: Professora Ana Cláudia Sousa

Orientador externo: Dr. Custódio César

Barcarena

Novembro de 20

O autor é o único responsável pelas ideias expressas neste relatório

Resumo

A presente memória final de curso, visa descrever todas as actividades realizadas ao longo do estágio profissionalizante I e II, disciplina pertencente ao plano curricular do 4º ano da licenciatura em Ciências da Nutrição da Universidade Atlântica.

O estágio profissionalizante teve uma duração total de 501 horas e foi realizado na empresa Econutraceuticos SA, uma empresa Portuguesa na área da suplementação alimentar fundada no ano 2000, criadora da marca GoldNutrition® no ano 2004, sendo esta a primeira marca portuguesa de suplementação desportiva. Durante o estágio profissionalizante tive a oportunidade de trabalhar diretamente com o departamento técnico, tendo colaborado também com o departamento de vendas e de marketing.

Como membro estagiário da equipa técnica da empresa Econutraceuticos SA, foi possível realizar diversas tarefas tais como: preenchimento das fichas de produto, análise sensorial, elaboração de apresentações científicas, elaboração, actualização e correcção de rótulos e de fichas técnicas, elaboração de PCI's (*Product Complete Information*), observação de consultas de nutrição a atletas, organização e arquivo de análises microbiológicas e sensoriais, elaboração de artigos científicos sobre suplementos antioxidantes e de nutrição após uma prova de 10 Km, bem como breves curiosidades nutricionais, avaliação antropométrica de 17 atletas da equipa Dojo Samurai e da equipa de futebol de praia do Sporting, esclarecimento de dúvidas de nutrição desportiva via correio electrónico ou *facebook* e ainda a elaboração de receitas culinárias para publicação na plataforma online. Em colaboração com o departamento de vendas e de marketing, representei a marca na entrega de amostras bem como esclarecimentos sobre suplementos alimentares na farmácia Pharmalisboa, na Festibike 2013, que teve lugar em Santarém, e na convenção da Manz em Aveiro. A 14 de Novembro de 2014 também tive a oportunidade de assistir a um seminário de um dia, sobre proteínas, aminoácidos e exercício físico, tendo tido lugar no auditório do Hotel Mundial em Lisboa.

Conclui-se que o estágio profissionalizante contribui para o desenvolvimento pessoal, social e profissional, permitindo desenvolver conhecimentos práticos na forma de organizar o trabalho pessoal e nos procedimentos necessários para introduzir e manter suplementos no mercado, bem como o fortalecimento das relações interpessoais e profissionais, permitindo um bom ambiente dentro das equipas de trabalho numa empresa, tendo sido capaz de colaborar com a maioria dos departamentos que constituem a Econutraceuticos SA.

Palavras-chave: Nutrição funcional, suplementos alimentares, desporto de competição

Índice

| | |
|--|-----|
| Resumo | v |
| Índice | vii |
| Lista de abreviaturas e siglas | ix |
| Introdução | 1 |
| Objectivos gerais..... | 3 |
| Objectivos específicos | 3 |
| 1. Desenvolvimento | 5 |
| 1.2. Descrição do Estágio | 5 |
| 1.2.1. Local, Duração e Orientação | 5 |
| 1.2.2. Caracterização do local de estágio..... | 5 |
| 1.2.3. Enquadramento histórico | 6 |
| 2. Actividades desenvolvidas..... | 7 |
| 2.1. Rotulagem..... | 7 |
| 2.1.1. Restruturação de rótulos | 9 |
| 2.2. Análise sensorial de produtos | 11 |
| 2.3. Organização de certificados de análises | 12 |
| 2.4. Controlo de qualidade | 12 |
| 2.5. Pesquisa Científica..... | 13 |
| 2.6. Fichas de produto..... | 14 |
| 2.6.1 Elaboração fichas de produto..... | 14 |
| 2.7. Elaboração de um guia de boas práticas | 15 |
| 2.8. Actualização de folhetos | 16 |

| | |
|--|----|
| 2.9. Elaboração de PCI's..... | 16 |
| 2.10. Consultas de nutrição desportiva | 17 |
| 2.11. Representação da marca em feiras e convenções | 19 |
| 2.12. Artigos científicos..... | 20 |
| 2.13. Apresentações científicas..... | 21 |
| 2.14. Comunicação ao cliente e esclarecimento de dúvidas | 21 |
| 2.15. Actividades complementares | 21 |
| Conclusão..... | 23 |
| Bibliografia | 25 |

Lista de abreviaturas e siglas

HACCP: Hazard analysis and critical control points;

PCI's: Product Complete information;

DL: Decreto de lei;

DDR: Dose diária recomendada.

Introdução

A presente memória final de curso, visa descrever todas as actividades realizadas ao longo dos estágios profissionalizantes I e II, disciplinas pertencentes ao plano curricular do 4º ano da licenciatura em ciências da nutrição da Universidade Atlântica. Estes estágios assumem uma extrema importância, pois possibilitam um primeiro contacto com o mercado de trabalho e permitem a aplicação prática dos conhecimentos adquiridos ao longo do curso.

Tendo como objectivo e interesse a área de suplementação alimentar e desportiva, os estágios profissionalizantes I e II realizaram-se no departamento técnico da empresa Econutraceuticos SA, criadora da marca GoldNutrition[®], a primeira marca portuguesa de suplementação desportiva e actualmente uma das mais prestigiadas e conceituadas empresas no mercado nacional (Econutraceuticos, 2013). Pretendeu-se participar e acompanhar as funções que integram o departamento técnico, sendo este constituído essencialmente por nutricionistas, Dr. Custodio César (Director técnico), Ana Andrea Alves (Nutricionista), Miguel Casimiro (R&D Manager) e Rosa Pires (Nutricionista) que é responsável pela criação e desenvolvimento dos suplementos alimentares das diferentes marcas da Econutraceuticos SA. O departamento técnico tem funções bastante abrangentes, e vão desde a concepção da ideia sobre um produto, até à notificação de entrada do mesmo no mercado, perante as autoridades competentes, neste caso, a Direcção Geral de Alimentação e Veterinária.

Segundo o estabelecido na legislação, e de acordo com o DL nº 136/2003 de 28 de Junho, específico para suplementos alimentares, a responsabilidade do cumprimento da mesma, cabe, exclusivamente, ao operador económico que coloca os produtos no mercado, sendo por isso da responsabilidade do departamento técnico a aplicação da mesma em todos os passos do processo de desenvolvimento (DL nº 136/2003 de 28 de Junho).

Uma vez completo o processo de desenvolvimento, cabe ao departamento técnico a responsabilidade pela adequada formação de delegados comerciais e clientes, a fim de garantir que os elementos envolvidos no processo de venda e comercialização estejam

devidamente informados sobre todos os aspectos do produto nomeadamente o público-alvo, o modo de tomar, os mecanismos de acção e as suas contra-indicações. É também da responsabilidade do departamento técnico o esclarecimento de dúvidas colocadas pelos utilizadores dos produtos através da linha de apoio ao cliente ou via electrónica. Como parte integrante da equipa GoldNutrition[®], é da responsabilidade do departamento técnico a avaliação e acompanhamento dos atletas patrocinados, garantindo planos alimentares e de suplementação que permitam ao atleta atingir o máximo das suas capacidades.

Através deste relatório pretende-se descrever o trabalho desenvolvido na empresa Econutraceuticos SA no decorrer dos Estágios Profissionalizantes I e II. Agrupou-se então informações relativas à referência local, duração e orientadores de estágio, caracterização da empresa, as marcas comercializadas e os recursos humanos de que a Econutraceuticos SA fazem parte. Procede-se então à descrição das tarefas realizadas sendo estas o preenchimento das fichas de produto, análise sensorial e preenchimento da respectiva ficha de avaliação, pesquisa científica e elaboração de apresentações científicas e sobre “guia de boas praticas”, elaboração, actualização e correcção de rótulos e de fichas técnicas bem como a pesquisa científica necessária para a realização das mesmas, elaboração de PCI's, observação de consultas de nutrição a atletas, organização e arquivo de análises microbiológicas e sensoriais, elaboração de artigos científicos sobre suplementos antioxidantes e de nutrição após uma prova de 10 Km, bem como breves curiosidades nutricionais, avaliação antropométrica de 17 atletas da equipa Dojo Samurai e da equipa de futebol de praia do Sporting, esclarecimento de dúvidas de nutrição desportiva via correio electrónico ou *facebook*, representação da marca e entrega de amostras bem como esclarecimentos sobre suplementos alimentares na farmácia Pharmalisboa e elaboração de receitas com o intuito de serem publicadas na plataforma online, actualização de folhetos informativos, controlo de qualidade de novos lotes de suplementos alimentares, realização de certificados de formulação destinados ao Brasil, Participação na Festibike 2013 em Santarém e na convenção da Manz em Aveiro. Paralelamente, assisti a um seminário na área das proteínas, aminoácidos e exercício físico. Em seguida, fez-se a descrição das actividades complementares ao estágio, que consistiam em várias acções de formação. Para

terminar, na conclusão, fez-se a análise ao trabalho realizado e a avaliação dos objectivos inicialmente propostos.

Objectivos

Objectivos gerais

O Estágio Profissionalizante no âmbito da Licenciatura em Ciências da Nutrição visou:

- A integração do aluno no exercício da profissão de forma progressiva e orientada, através do desenvolvimento de tarefas supervisionadas num contexto real de trabalho;
- O desenvolvimento de um conjunto de competências profissionais, de modo a responder aos desafios e exigências da prática de técnico superior de nutrição, utilizando os conhecimentos e competências adquiridos durante o plano curricular.

Objectivos específicos

Como membro estagiário do departamento técnico da empresa Econutraceuticos SA pretendeu-se:

- Contribuir com a pesquisa de material científico, como forma de justificar os princípios activos e excipientes utilizados nas fórmulas químicas, e quantidades necessárias;
- Participar na avaliação de amostras dos produtos em desenvolvimento, possibilitando desta forma o conhecimento do modo como se desenvolve o procedimento de fabrico e distribuição;
- Elaborar material de rotulagem e participar no processo de criação da imagem do produto, suportada pela legislação em vigor;

- Actualizar e elaborar material técnico relacionado com os produtos. Esta tarefa envolve pesquisa de artigos científicos recentes relacionados com os ingredientes da fórmula;
- Participar no processo de arquivo de informação relacionada com os diferentes produtos e as suas respectivas análises;
- Colaborar na produção do material de marketing, na pesquisa e resumo de informações interessantes para serem divulgadas nas redes sociais, sites, meios de comunicação e de folhetos informativos;
- Participar no processo de notificação do produto perante a Direcção Geral de Alimentação e Veterinária;
- Esclarecer dúvidas ao consumidor final e aos profissionais de saúde e do exercício físico no âmbito da suplementação desportiva e clínica, através da linha telefónica de apoio ao cliente, *e-mail* e redes sociais;
- Contribuir para a formação técnica à equipa comercial e a grupos de atletas sobre a fisiologia e função de cada nutriente contido nos suplementos alimentares;
- Assistência e colaboração em consultas de acompanhamento com atletas de diferentes modalidades.

1. Desenvolvimento

1.2. Descrição do Estágio

1.2.1. Local, Duração e Orientação

O estágio profissionalizante decorreu de 17 de Outubro de 2013 a 22 de Maio de 2014, perfazendo um total de 501 horas de estágio (Anexo 1).

O estágio profissionalizante teve a orientação interna da Professora Ana Cláudia de Sousa, docente na Universidade Atlântica e orientação externa do Dr. Custódio César, director geral e director técnico da Econutraceuticos SA.

1.2.2. Caracterização do local de estágio

A empresa Econutraceuticos SA é uma empresa nacional na área da suplementação desportiva e dietética, tendo a sua sede em Manique, no concelho de cascais.

A missão da empresa visa atender às necessidades dos desportistas profissionais ou amadores e de todas as pessoas activas que se preocupam com o bem-estar, o rendimento e a recuperação da prática de exercício físico. Pretende também ser uma marca de confiança de todos os atletas de elite e respectivos treinadores, apostando por isso na alta qualidade dos seus produtos (Econutraceuticos, 2013).

Todos os produtos comercializados da GoldNutrition[®] são produzidos em laboratórios certificados na União Europeia (Econutraceuticos, 2013).

A selecção das matérias-primas usadas nas suas fórmulas é um ponto de controlo extremamente importante, sendo estas sempre adquiridas em laboratórios que cumprem os critérios das normas de qualidade *standard* internacionais (HACCP), os quais fornecem Certificados de Análise para Metais Pesados, Microbiológicos e Físico-químicos. São também feitas análises de detecção de substâncias dopantes, em laboratórios certificados independentes, garantidos que não existem contaminantes considerados nocivos à saúde ou *doping* para os atletas (Econutraceuticos, 2013).

A GoldNutrition[®] é actualmente uma marca de referência no meio desportivo, pelo acompanhamento e suplementação de atletas e equipas a nível nacional e internacional, contando com uma vasta experiência em modalidades como o ciclismo, o atletismo, o remo, o futsal, o triatlo, o basquetebol, o rugby, entre outras (Econutraceuticos, 2013).

Tendo em conta as apreciações positivas por parte dos atletas, a empresa desenvolve a investigação e aperfeiçoa as suas fórmulas, criando soluções que ajudam os desportistas a atingir todos os seus objectivos de uma forma saudável e segura (Econutraceuticos, 2013).

Internamente, a Econutraceuticos SA é constituída por 30 funcionários distribuídos por 5 áreas funcionais – Departamento Técnico, Departamento Financeiro, Departamento Comercial, Departamento de Marketing e Departamento de Logística. A empresa tem verificado um forte crescimento no seu capital humano, bem como uma expansão do negócio a nível internacional, através da crescente presença em farmácias e em grandes canais de distribuição (Econutraceuticos, 2013).

A nível internacional a Econutraceuticos SA encontra-se em Espanha, Roménia, Letónia, e Lituânia, estando a desenvolver contactos em diversos outros países como Angola, Brasil, França, Macau e Suíça (Econutraceuticos, 2013).

1.2.3. Enquadramento histórico

Fundada no ano 2000, a Econutraceuticos SA iniciou a sua actividade com a importação e distribuição de suplementos em Portugal, tendo criado em 2004 a primeira e única marca de suplementos desportivos portuguesa, a GoldNutrition[®] (Econutraceuticos, 2013).

Em 2009, a empresa quis expandir a sua área de actuação criando assim a GoldNutrition Clinical[®], tendo como principal foco a nutrição clínica e funcional, que tem como objectivo fornecer aos profissionais de saúde ligados ao desporto e área clínica, uma ferramenta alternativa para a sua prática (Econutraceuticos, 2013).

Em 2011, decorreu o lançamento da Ultramax[®], na área do anti envelhecimento, cuja finalidade é satisfazer as necessidades da população em geral, cada vez mais

preocupada em retardar os sinais visíveis do processo de envelhecimento (Econutraceuticos, 2013).

Em 2012 surgiu a GoldNutrition Slim[®], com produtos direccionados para o emagrecimento saudável (Econutraceuticos, 2013).

Neste momento, para além das marcas próprias, a Econutraceuticos SA mantem a representação exclusiva em Portugal de marcas internacionais, como a Kyolic[®] e a Swanson[®] (Econutraceuticos, 2013).

2. Actividades desenvolvidas

2.1. Rotulagem

A legislação referente à rotulagem geral dos alimentos consta no Decreto-Lei (DL) n° 560/99 de 18 de Dezembro (DL n° 560/99 de 18 de Dezembro). Relativamente aos suplementos alimentares, para que possam ser comercializados é necessário, para além do cumprimento desta legislação, ter em conta o DL n° 136/2003 de 28 de Junho, específico para suplementos alimentares (DL n° 136/2003 de 28 de Junho).

Suplementos alimentares são géneros alimentares que se destinam a complementar e ou suplementar o regime alimentar normal e que constituem fontes concentradas de determinadas nutrientes ou outros excipientes com efeito nutricional ou fisiológico, individuais ou combinadas, comercializados de forma doseada.

Tendo assim como exemplo capsulas, pastilhas, comprimidos e outras formas semelhantes, saquetas de pó, ampolas, frascos com conta-gotas e outras formas similares de líquidos ou pós que se destinam a ser tomados em unidades medidas de quantidade reduzida, sendo que podem conter um leque bastante diversificado de nutrientes e excipientes, nomeadamente vitaminas, minerais, aminoácidos, ácidos gordos essenciais, fibras e várias plantas e extractos de ervas (DL n° 136/2003 de 28 de Junho).

Para a rotulagem nutricional dos géneros alimentares, aplica-se o DL n° 167/2004 de 7 de Julho (DL n° 167/2004 de 7 de Julho). Relativamente à dose diária recomendada

(DDR), aos factores de conversão de energia e às definições, aplica-se o DL n° 54/2010, de 28 de Maio, que altera o DL n° 167/2004, de 7 de Julho (DL n° 54/2010 de 28 de Maio).

O regulamento n° 1924/2006 de 20 de Dezembro de 2006 foi criado com o objectivo de uniformizar as disposições legislativas, regulamentares e administrativas dos Estados-Membros da Europa em matéria de alegações nutricionais e de saúde, a fim de garantir o funcionamento eficaz do mercado interno, garantindo um nível de protecção aos consumidores.

O regulamento define a alegação nutricional como sendo qualquer alegação que declare, sugira ou implique que um alimento possui propriedades nutricionais benéficas particulares, como qualquer mensagem, esquema ou imagem presente em rótulos ou usadas em marketing ou publicidade que declare, sugira ou implique que certos efeitos benéficos para a saúde podem resultar do consumo de um determinado alimento ou de um dos seus constituintes (nutrientes, substâncias ou bactéria probiótica) (Regulamento n° 1924/2006 de 20 de Dezembro de 2006).

Este regulamento foi complementado pelo Regulamento n° 116/2010 de 9 de Fevereiro.

No Regulamento 432/2012 de 16 de Maio de 2012, encontra-se a lista de alegações de saúde a ser usadas obrigatoriamente a partir de 14 de Dezembro de 2012, abrangendo todas as comunicações comerciais, quer na rotulagem, como na apresentação ou publicidade dos suplementos e alimentos a fornecer ao consumidor final.

O Regulamento 1169/2011 de 25 de Outubro de 2011, estabeleceu novas regras em matéria da rotulagem dos géneros alimentares, incluindo os suplementos alimentares. Este regulamento apenas produzirá efeitos a partir de 13 de Dezembro de 2014, continuando a aplicar-se a legislação actual.

Este Regulamento reúne e actualiza num só documento a informação da Directiva 2000/13/CE relativa à rotulagem dos géneros alimentares (DL n° 560/99 e alterações) e da Directiva 90/496/CE relativa à rotulagem nutricional (DL n° 167/2004 e alteração).

A obrigatoriedade legislativa terá apenas início a 13 de Dezembro de 2014, os rótulos de novos produtos ou de outros já existente com prazos de validade que ultrapassem esta data, foram revistos e alterados, a fim de evitar a inadequação à legislação que passará a ser aplicada, mantendo assim a credibilidade dos produtos da GoldNutrition®.

2.1.1. Restruturação de rótulos

Atendendo às alegações nutricionais e de saúde procedeu-se à restruturação da rotulagem das quatro gamas de produtos de marca própria que são a GoldNutrition®, GoldNutrition Slim®, GoldNutrition Clinical® e Ultramax® (Anexo 2).

Na elaboração dos rótulos é obrigatório estarem descritas as seguintes frases:

- I. “Os suplementos alimentares não devem ser utilizados como substitutos de um regime alimentar variado”, sendo apenas aplicado em suplementos alimentares;
- II. “Manter num local fresco e seco, ao abrigo da luz”, em que no caso de suplementos alimentares se acrescenta ainda “Manter fora do alcance das crianças”;
- III. “Produzido em laboratório certificado da U.E.”, aplicável aos suplementos alimentares ou “Produzido na U.E.”, quando aplicado a produtos alimentares;
- IV. “Consumir de preferência antes do fim de/L: ver embalagem”.

Para cada rótulo ser elaborado é necessário que sejam reunidas diversas informações, mencionando “suplemento alimentar”; quantidade líquida ou seja a quantidade de produto presente na embalagem (mililitro ou grama); indicar sabor; indicar a presença de açúcares, edulcorantes ou ambos (contem açúcares, edulcorantes ou açúcares e edulcorantes); tabela nutricional; lista de ingredientes; lista de alergénios; toma diária e no caso de existirem contra-indicações devem ser assinaladas com a palavra “avisos”.

Relativamente à tabela nutricional, tem de se apresentar as quantidades por 100g ou 100 ml de produto e por dose recomendada; caso contenha vitaminas ou minerais, devem ser incluídas as respectivas DDR (%), sendo descrito pelo DL nº54/2010; ainda no caso dos minerais deve ser descrito o nome e a quantidade de mineral e não de sal mineral, tal como consta o DL nº 54/2010.

Em relação à lista de ingredientes, deve apresentar-se completa e por ordem decrescente da quantidade, tendo atenção aos casos de conter determinados elementos que devem ser mencionados no final da lista como é o caso do aspartame ou acesulfame K (“Contém uma fonte de fenilalanina”); quantidade de polióis adicionados ser superior a 10% (“O seu consumo excessivo pode ter efeitos laxativos”) e caso contenha cafeína (“Contém cafeína”).

Estes elementos têm de ser mencionados pois cada individuo reage de maneira diferente a certas substâncias sendo por isso obrigatório contemplar esta informação nas embalagens de forma a deixar os clientes sobreaviso relativamente aos ingredientes pois poderá ser alérgico ou intolerante a uma determinada substancia ou excipiente.

Caso contenha alergénios, estes devem ser mencionados utilizando um destaque e iniciando a frase com as palavras “Contém” ou “Pode conter vestígios de” (Anexo 3).

A informação relativa à toma diária no caso dos suplementos alimentares, deve indicar o modo de toma do produto e no final desta indicação deverá ser incluída a frase “não deve ser excedida e dose diária recomendada”. Caso seja um alimento, assinala-se apenas quando a sua omissão dificulte a utilização adequada do alimento (quando incluídas alegações nutricionais e de saúde, a toma diária deve ser indicada de forma obrigatória, devendo ser mencionado “no âmbito de uma alimentação equilibrada e um estilo de vida saudável, consumir uma determinada quantidade por dia”).

Por fim, é necessário indicar o código de barras, o símbolo do ecoponto e o nome da empresa responsável pela colocação do produto no mercado.

As referências relativas a saúde apenas podem ser utilizadas para os nutrientes com alegações de saúde aprovadas, não podendo fazer-se referência a propriedades curativas ou a doenças fora destes limites.

Na elaboração de rótulos toda a informação nutricional necessária, é obtida através dos certificados de formulação de produto, enviados pelo laboratório onde o produto é fabricado.

Atendendo ao facto de a Econutraceuticos SA, comercializar os seus produtos a nível internacional, é necessário traduzir toda a informação para e inglês e espanhol.

Após a compilação de toda a informação relativa ao produto é entregue ao departamento de marketing para se proceder ao desenvolvimento gráfico do rótulo, sendo posteriormente apresentado ao departamento técnico para ser revisto, antes de ser impresso.

2.2. Análise sensorial de produtos

Antes de um produto ser colocado no mercado, após o processo de desenvolvimento e aperfeiçoamento da fórmula, são realizados testes de análise sensorial, nomeadamente, em produtos onde o olfacto e o paladar são os dois sentidos mais utilizados pelo consumidor no momento da sua aceitação.

Ao longo do Estágio Profissionalizante, realizei várias análises sensoriais relativas às três gamas da marca própria, juntamente com alguns colaboradores presentes na sede da empresa. Na realização das análises sensoriais, em primeiro lugar selecciona-se o maior número de colaboradores que estejam disponíveis e interessados em participar, pois quanto maior for o número de provadores, maior será a qualidade da análise, onde é importante perceber as preferências de diversos provadores, com o objectivo específico de abranger o maior número possível de consumidores com diversos gostos e preferências. Para se realizar a análise sensorial as amostras foram preparadas e colocadas em doses individuais para degustação dos vários provadores. Após a degustação do produto, procede-se ao registo das respectivas avaliações individuais. As folhas de registo incluíam a designação do produto, a data da prova, uma zona destinada

a comentários e numa escala de 1 (“muito mau”) a 5 (“excelente”), avaliar as várias características que se pretendem avaliar, sendo estas o sabor, aroma, cor, e textura, onde as características eram diferenciadas tendo em conta o estado físico da amostra (líquido ou pó).

Após a avaliação individual, as folhas de registo são recolhidas e os resultados são introduzidos numa base de dados existente, e assim decidir se o produto deve ser comercializado ou melhorado (Anexo 4).

2.3. Organização de certificados de análises

Uma análise microbiológica tem como objectivo, comprovar a ausência de microrganismos patogénicos e determinar o número de microrganismo viáveis. Uma elevada quantidade microbiana, pode comprometer a estabilidade do produto e consequentemente, reduzir a eficácia terapêutica.

Todos os produtos da Econutraceuticos SA são submetidos a análises, de forma a fazer o rastreio da contaminação por microrganismos.

Neste caso específico a minha tarefa foi organizar os resultados das análises consoante o lote e o produto analisado, facilitando assim a consulta das mesma e caso um cliente solicite as análises, o departamento técnico corresponderá de uma forma mais eficaz.

2.4. Controlo de qualidade

Uma das tarefas realizadas pelo departamento técnico da Econutraceuticos SA, é o controlo de qualidade de todos os produtos antes de entrarem no mercado, tendo como objectivo servir o melhor possível o consumidor final.

O controlo de qualidade avalia o sabor e o estado físico do produto, avalia a embalagem com o objectivo de verificar se não existe nenhum defeito na mesma e se não existem erros na rotulagem nomeadamente relativos à informação nutricional.

No caso de se tratar de cápsulas, é muito importante verificar como se encontra a mesma, pois caso esteja com mau aspecto ou com uma cor fora do normal é necessário

suspender a venda do mesmo produto para não comprometer a saúde dos consumidores nem a imagem da marca.

2.5. Pesquisa Científica

A pesquisa científica está muito presente na GoldNutrition[®], em que a funcionalidade de um produto está implicitamente relacionada com uma pesquisa científica rigorosa e retirada de fontes fidedignas utilizando a *PubMed*, como principal motor de busca de artigos científicos que nos direcciona directamente para os jornais científicos mais relevantes relativos a nutrição e desporto. Tendo como exemplo o *American Journal of Nutrition*, *Journal of Nutrition* e *Journal of the International Society of Sports Nutrition*.

A pesquisa científica realizada foi relativa a caseínas (micelar e caseinatos), os vários tipos de proteína de soro de leite (isolada, concentrada e hidrolisada), em que posteriormente foi elaborada uma apresentação a confrontar os dois tipo de proteína para ser apresentado na Convenção da Manz em Aveiro, em que, com a colaboração do Dr. Custódio César, elaborei a apresentação que tinha como título “Proteínas de absorção lenta vs Proteínas de absorção rápida”. Outra pesquisa científica foi relativa aos ingredientes da nova fórmula anabólica, para posteriormente realizar a ficha de produto, em que por motivos éticos não poderei referenciar os excipientes (Anexo 5).

Realizei também mais duas pesquisas científicas relativas aos suplementos antioxidantes para posteriormente reproduzir um artigo científico sobre o mesmo e ainda uma pesquisa sobre nutrição e desporto para a realização de uma apresentação oral destinada à equipa de karaté Dojo Samurai (Anexo 6) (Anexo 7).

Foi-me ainda proposto a realização de pesquisas científicas relativas a alimentos e produtos anti envelhecimento para, posteriormente, serem publicadas diversas curiosidades nutricionais na página oficial no *facebook* da linha anti envelhecimento da GoldNutrition[®] a Ultramax[®] (Anexo 8).

2.6. Fichas de produto

As fichas de produto, são um documento que tem como principal objectivo fornecer informação objectiva e de rápida consulta. Este documento contém o nome do produto, informação nutricional, ingredientes, contra-indicações, toma diária e ainda uma breve descrição relativamente à sua finalidade e os seus efeitos.

Com o objectivo de garantir um conhecimento mais completo sobre cada produto, mas também pela obrigatoriedade da sua existência, este documento é redigido sempre que um produto novo é criado, garantindo assim que os vários elementos que constituem as equipas do processo de venda e comercialização ficam bem informados sobre o mesmo.

2.6.1 Elaboração fichas de produto

A ficha de produto elaborada por mim no estágio profissionalizante I foi relativa a um produto que irá ser lançado denominado de Total Whey Isolate GoldNutrition[®]. Para a construção deste documento foi necessário proceder a uma pesquisa científica de todas as publicações científicas existentes relativas aos constituintes deste novo produto.

Utilizou-se a *PubMed* para realizar a pesquisa científica, cujo critério de inclusão se baseou na data de publicação, dos últimos 5 ou 10 anos, consoante a relevância científica. Um critério de inclusão bastante importante foi a relação existente entre os ingredientes do novo produto e os seus efeitos a nível de atletas, tendo pesquisado artigos com conclusões práticas e aplicadas que garantiam maior confiança e credibilidade ao nível dos seus efeitos. Complementei a pesquisa científica com a consulta de livros existentes na empresa.

De toda a pesquisa realizada retirei as informações mais relevantes, de forma a elaborar uma descrição simples e concisa, bem como os objectivos e os potenciais efeitos do respectivo produto.

Tendo em conta as fichas de produto realizadas anteriormente pelo departamento técnico, para além de conter informação científica acrescentou-se ainda: nome do produto, destaques importantes (exemplo: aumento de massa muscular), fotografia,

referência, modo de apresentação, ingredientes, tabela da composição nutricional, toma diária e avisos. Estes dados foram obtidos com base na informação compilada aquando da elaboração do rótulo.

Apesar de este produto apresentar vários sabores, na ficha de produto foi colocada apenas uma tabela nutricional, uma vez que, consoante o sabor, os valores se alteravam. Optou-se por apresentar uma tabela com os valores médios de cada constituinte nos diferentes sabores, elaborando-se uma única tabela com valores médios. Na descrição dos ingredientes é necessário ter em conta o sabor pois certos constituintes irão ser diferentes.

De acordo com o Regulamento nº1924/2006 de 20 de Dezembro, todas as comunicações destinadas a profissionais, e outras publicações científicas, estão fora do âmbito deste regulamento, pois não são publicidade e não têm como público-alvo o consumidor final mas sim, exclusivamente, os profissionais responsáveis pela venda, comercialização ou prescrição do produto, motivo pelo qual se coloca no fim de cada ficha “Material confidencial, para utilização exclusiva de profissionais”.

Em relação aos outros produtos comercializados pela marca, foi-me pedido que reestruturasse e actualizasse a informação das fichas de produto de todas as gamas comercializadas pela empresa em três línguas diferentes, a saber: português, espanhol e inglês.

2.7. Elaboração de um guia de boas práticas

Para uma empresa atingir uma qualidade acima da média, é necessário que todos os funcionários da empresa tenham presente o guia de boas práticas para terem um melhor desempenho e qualidade no trabalho realizado.

Tendo em conta esta descrição foi-me pedido para realizar uma pequena apresentação sobre “Boas práticas no contrato com o fornecedor- Sucesso na indústria dos suplementos alimentares”, para, posteriormente, ser apresentada a todos os funcionários da empresa.

Esta apresentação foi elaborada com base em informação recolhida da *Natural Products Insider* que continha uma apresentação em inglês com o título “*Contract Manufacturing Best Practices*”, destinada a todos os profissionais desta área (*Natural Products Insider*, 2006) (Anexo 9).

2.8. Actualização de folhetos

O conhecimento científico nos últimos anos tem sofrido uma evolução bastante significativa e, como tal, é bastante importante que a informação relativa aos produtos esteja a mais actualizada possível. Assim, foi-me solicitado a actualização de um folheto informativo destinado ao consumidor final de um produto feito de extracto de alho envelhecido com o nome “*Extrato de Alho Envelhecido*TM” da marca *Kyolic*[®].

Procedi à realização de uma pesquisa científica através da *PubMed*, tendo em conta a informação que já se encontrava incluída no folheto mas apresentando esses mesmos dados confirmados com estudos mais recentes. Os benefícios mais relevantes de serem pesquisados foram: protecção cardiovascular, reforço do sistema imunitário, protecção e desintoxicação hepática, melhoria da memória e propriedades antioxidantes e anti envelhecimento (Anexo 10).

Foi dada especial atenção a publicações científicas do Dr. *Matthew Budoff*, professor de medicina da *Geffen School of Medicine* e director do *Cardiac CT* na divisão de cardiologia no *Harbor-UCLA Medical Center* em *Torrance*, Califórnia, Estados Unidos da América. É um palestrante frequente sobre temas relacionados com cardiologia em simpósios, congressos e conferências anuais em todos os continentes. É autor e co-autor de mais de 400 trabalhos de pesquisa científica, de 6 livros e 36 capítulos de livros. O seu maior campo de pesquisa é sobre o extracto de alho envelhecido (*Cardiometabolic Health Congress*, 2006).

2.9. Elaboração de PCI's

Estes documentos, elaborados pelo departamento técnico, têm descrito toda a informação relativa a um produto.

Nestes documentos inclui-se a seguinte informação: nome do produto, quantidade de produto dentro da embalagem, caso sejam cápsulas identificar o peso de cada cápsula, descrição dos excipientes activos e inactivos com a respectiva quantidade por dose e por 100 gramas, informação de embalamento (tamanho, cor), tabela de composição nutricional por dose e por 100 gramas, lista de ingredientes, dose diária, avisos, reivindicações nutricionais e de saúde, informação suplementar (tipo de produto, peso Net e prazo de validade) e por fim o código de barras. Estes documentos são elaborados em inglês, tendo em conta a exportação (Anexo 11).

Foi-me solicitado a elaboração das PCI's dos produtos: Melatonin Power Sleep GoldNutrition[®] Clinical; Muscle Repair GoldNutrition[®] Clinical; One Shot Energy GoldNutrition[®]; Pros-Man GoldNutrition[®] Clinical e Safe GoldNutrition[®].

Para além destes produtos referenciados anteriormente, também me foi solicitada a reestruturação e actualização de todas as PCI's dos produtos comercializados pela marca.

2.10. Consultas de nutrição desportiva

A marca GoldNutrition[®], é patrocinadora de alguns dos melhores atletas, profissionais e equipas desportivas em diferentes modalidades, no que respeita ao acompanhamento alimentar e nutricional, avaliação física e suplementação alimentar (Econutraceuticos, 2013).

Sendo eu um membro estagiário da equipa técnica, tive o privilégio de puder assistir a uma consulta realizada a um atleta de karaté que se encontra em fase de preparação para o campeonato Europeu de 2014. As consultas são realizadas numa sala fechada onde apenas se encontram os elementos técnicos e o atleta, num ambiente o mais privado possível, para evitar o constrangimento do atleta.

A consulta à qual assisti foi uma consulta de rotina, na qual foi realizada a pesagem, a medição de pregas cutâneas, o perímetro da cintura, a percentagem de massa gorda e de massa magra. A estatura não foi avaliada por ser um atleta conhecido e recorrente.

As pregas cutâneas medidas foram: bicipital, tricípital, peitoral, subescapular e suprailíaca. Foi medido também o perímetro da cintura, bicôndilo-umeral e bicôndilo-femural, tendo presente os procedimentos recomendados pela *Internacional Society for the Advancement of Kinanthropometry* (Stewart *et al.*, 2011).

Para o registo de peso usou-se uma balança digital (“Tefal” modelo Body Up BM 2024 A9-26 A- 1508R), para a medição das pregas cutâneas utilizou-se um adipómetro *Slimguide* e para os diâmetros utilizou-se uma fita métrica flexível.

Foram pedidas análises clínicas, de modo a garantir uma adequada prescrição dos suplementos desportivos, devidamente adaptada às necessidades individuais de cada atleta. Foi explicado ao atleta que só após a visualização das análises por parte do nutricionista é que seria disponibilizado o plano alimentar e de suplementação.

No caso deste atleta verificaram-se algumas melhorias a nível da composição muscular, devido à suplementação e ao plano alimentar descrito numa consulta anterior, pois o seu plano de treino não se alterou, alterando apenas a sua alimentação e suplementação. Verificou-se também um ligeiro aumento a nível da massa gorda nomeadamente na zona abdominal, tendo sido por isso referido, que uma boa alimentação, para além dos benefícios para a saúde em geral e da diminuição do risco de lesões, contribui ainda para um melhor desempenho desportivo, promovendo uma melhor recuperação após os exercícios e ajudando a obter uma composição corporal adequada e desejada.

Após a avaliação das análises clínicas, a prescrição alimentar e suplementar é enviada, via correio electrónico, para o atleta.

Através dos métodos utilizados na consulta nutricional assistida, realizei duas avaliações antropométricas. Uma das avaliações foi a 17 atletas da equipa de karaté Dojo Samurai e a outra, à equipa de futebol de praia do Sporting.

A avaliação realizada à equipa de karaté tinha como objectivo analisar o estado nutricional de cada atleta para que, posteriormente, fosse elaborado um plano alimentar e de suplementação que permitisse melhorar a performance física dos atletas, bem como

a sua composição corporal, de modo a serem obtidos melhores resultados nos treinos e competições.

No caso da equipa de futebol de praia do Sporting, o objectivo desta avaliação foi avaliar o nível de desidratação dos atletas. O departamento técnico deslocou-se à praia de Carcavelos, local de treino da equipa, tendo sido realizada, antes de iniciarem o treino, a avaliação antropométrica para avaliar a sua estatura, peso e pregas cutâneas. Foi pedido aos atletas que tivessem atenção à quantidade de água que ingeriam durante o treino. No final do treino todos os atletas foram, novamente, pesados e, cada um dos atletas, informou sobre a quantidade de água ingerida. Através da diferença entre o peso inicial e o peso final e a quantidade de água ingerida, foi possível avaliar as necessidades hídricas de cada atleta e verificar se cada atleta se encontrava devidamente hidratado (Anexo 12).

Esta avaliação foi importante na medida em que para que um atleta cumpra e consiga atingir os seus objectivos, o seu corpo necessita de estar bem hidratado, pois um organismo desidratado apresenta maiores níveis de fadiga física e mental, diminuindo assim o seu rendimento.

2.11. Representação da marca em feiras e convenções

Com o objectivo de aumentar a exposição/divulgação da marca junto de diversos desportos e dos adeptos de exercício físico, a GoldNutrition® esteve presente na Festibike 2013, em Santarém, que consistia num campeonato de BTT. A marca disponha de um *stand*, no qual estavam expostos alguns dos seus produtos, tendo contado com a minha colaboração na venda dos suplementos e na descrição nutricional dos vários produtos aos atletas, de modo a familiarizá-los com os benefícios e efeitos dos produtos na melhoria do seu desempenho desportivo.

No fim da prova de BTT, a GoldNutrition®, tinha à disposição dos atletas bebidas de recuperação rápida e bebidas isotónicas. A bebida de recuperação rápida tem o nome de Fast Recovery® e a principal função deste suplemento é repor os níveis de hidratos de carbono, proteínas, vitaminas e minerais, permitindo assim uma melhor recuperação

corporal (Anexo 13). A bebida isotónica tem o nome de Gold Drink[®] e a principal função é repor os níveis de electrólitos no organismo (Anexo 14).

A marca contou ainda com a sua presença na Convenção da Manz em Aveiro, na qual o Dr. Custódio César foi orador numa palestra sobre as diferenças entre as proteínas de absorção lenta e de absorção rápida. No final da palestra foram disponibilizadas, para degustação, a proteína de absorção rápida Total Whey[®] e a proteína de absorção lenta Total Casein[®] (Anexo15) (Anexo 16). O Dr. Miguel Casimiro também foi orador numa palestra sobre hormonas anabolizantes.

Com o objectivo de representar a marca, e de esclarecer algumas dúvidas relativas aos suplementos comercializados pela empresa, estive presente na farmácia Pharmalisboa para esclarecer dúvidas a diversos atletas e distribuir amostras de alguns produtos GoldNutrition[®] (Anexo 17).

2.12. Artigos científicos

Com o objectivo de informar o mais possível o seu público-alvo, a marca procura transmitir aos seus clientes e atletas uma informação nutricional completa e de fácil compreensão. Assim, foi-me proposta a realização de um artigo científico relativo aos suplementos alimentares de antioxidantes com o propósito de ser publicado na plataforma *online* criada pela marca, e gerida pelo departamento de marketing, denominada “*Better Life*” (Anexo 6).

Procedi ainda à elaboração de algumas receitas saudáveis, documentadas com fotografias, para publicação na plataforma *online* (Anexo 18).

Elaborei ainda um artigo científico, para publicação numa revista de atletismo, com o título “Nutrição após uma prova de 10 Km”, no qual descrevi o que um atleta deve fazer a nível nutricional para ajudar na recuperação corporal, bem como a melhor forma de o fazer para melhorar a sua performance física em provas futuras (Anexo19).

2.13. Apresentações científicas

Uma das funções do departamento técnico é dar formações e prestar esclarecimentos sobre nutrição desportiva e suplementação. Tendo em conta este ponto, foi-me proposta a realização de uma apresentação em formato digital destinada à equipa de karaté Dojo Samurai sobre nutrição desportiva. Tendo em conta que o público-alvo era uma equipa constituída maioritariamente por crianças, a apresentação foi concebida de acordo com o mesmo, no entanto, a presença da maior parte dos encarregados de educação revela que existe uma preocupação crescente a nível da nutrição, pois os pais procuram esclarecimentos e informações sobre como melhorar o rendimento e a saúde dos seus filhos (Anexo 7).

2.14. Comunicação ao cliente e esclarecimento de dúvidas

A interação com o consumidor final e com os vários profissionais de saúde e do exercício físico é valorizada e estimulada pela empresa Econutraceuticos SA através de várias formas, como é o caso das paginas na internet, das redes sociais (tendo como exemplo o “Facebook”), da linha telefónica aberta e de contas de *e-mail*. Em colaboração com o departamento de *marketing*, o departamento técnico responde diariamente a vários pedidos de informação. Sob supervisão do departamento técnico, procedi ao esclarecimento de diversas dúvidas e questões sobre vários suplementos alimentares.

2.15. Actividades complementares

Para além do trabalho desenvolvido na Econutraceuticos SA, participei em quatro actividades de carácter científico:

- “Encontro de Nutrição e Alimentação”, que decorreu nos dias 29 e 30 de Novembro de 2013 na pousada da juventude do Parque das Nações, subordinada aos temas: Aumento exponencial da população- sustentabilidade ambiental em risco?; recursos- da água à produção agrícola; aproveitamento alimentar; pegada ecológica alimentar/ peso da alimentação no ambiente; consumo sustentável- a importância do ato de comprar; aquacultura; hidroponia e hortas verticais;

hidrocolóides; insectos: dieta mediterrânica; preocupações globais na segurança alimentar; objectivos e soluções na gestão da segurança alimentar; produção de alimentos biológico- requisitos mais apertados?; perspectiva do estado nutricional da população em Portugal e no mundo e ideias de futuro.

- “Seminário sobre Proteínas, Aminoácidos e Exercício físico” conduzido pelo Prof. Dr. Marcelo Rogero da Universidade de São Paulo, Brasil, promovido pela NUTRISCIENCE, que teve lugar no Hotel Mundial, Martim Moniz, Lisboa, no dia 14 de Janeiro de 2014. Os temas principais foram: digestão de proteínas e absorção de aminoácidos, dipéptidos e tripéptidos; metabolismo de proteínas; ingestão de proteínas e treino de força; leucina e treino de força; HMB e treino de força; exercício de endurance e aminoácidos de cadeia ramificada; exercício físico e glutamina; e exercício de endurance e arginina.
- “IV Semana da Nutrição”, que decorreu de 18 e 19 de Março na Universidade Atlântica, tendo como principais temas: a profissão de nutricionista em Portugal e no mundo; testes de intolerância alimentar; nutrição e genes; informática e nutrição; gastronomia molecular; projectos inovadores na área da nutrição (“Nutriversures” e “SOS Nutrição”); fitoterapia; nutrição e desporto e ainda alimentação asiática- Sushi.
- “Conferencia Internacional sobre Nutrição Desportiva”, promovida pela NUTRISCIENCE, que teve lugar no grande auditório do Instituto Superior de Gestão, Ameixoeira, Lisboa, no dia 10 de Julho, tendo como principais temas: privação energética crónica e exercício- consequências, diagnóstico e terapia; exercício, imunidade e nutrição; antioxidantes e exercício; nutri genómica e exercício e endotoxemia e permeabilidade intestinal em atletas.

Conclusão

Os Estágios Profissionalizantes I e II, tornaram possível a prática de alguns conhecimentos obtidos na licenciatura de Ciências da Nutrição, tornando possível a minha resposta aos desafios e exigências a que um nutricionista está sujeito.

Tendo sido um membro estagiário da equipa técnica da empresa Econutraceuticos SA, foi possível desenvolver múltiplas tarefas, permitindo obter um melhor conhecimento nas mais variadas áreas da nutrição, tendo sido mais explorada e desenvolvida a área da suplementação e a pesquisa científica que envolve a criação de um novo produto.

Uma das vertentes na qual os meus conhecimentos eram reduzidos diz respeito aos rótulos. Desconhecia a existência das várias dificuldades práticas, devido à legislação obrigatória existente, que limita o esclarecimento do consumidor relativamente à informação nutricional e às alegações de saúde e nutricionais permitidas.

Relativamente a toda a pesquisa científica, agora que terminei esta primeira etapa do estágio profissional, posso afirmar que os meus conhecimentos a nível de suplementação, efeitos no organismo e performance, nutrição e desporto, aumentaram bastante e neste momento consigo encarar os nutrientes e o desporto com uma visão mais científica não me limitando apenas a dizer por exemplo que as proteínas aumentam a massa muscular, mas sim afirmar algo mais em concreto relativamente à sua função específica, tectos fisiológicos, qualidade das mesmas entre muitos outros assuntos.

Organizar e arquivar as fichas de análises microbiológicas permitiu desenvolver o meu grau de organização, e também sentido de responsabilidade, uma vez que estas fichas têm uma ordem específica para arquivar e contém informação extremamente importante relativa a um produto, que pode, ou não, comprometer a qualidade e os resultados de uma determinada fórmula. O desenvolvimento nesta vertente facilitou e agilizou a forma como encaro e consigo organizar melhor o meu trabalho de forma rápida e de eficaz visualização.

As provas de análise sensorial foram as tarefas que mais gostei de realizar, não apenas por ter de provar os produtos, mas sim por esta ser a última etapa antes de ser lançado um produto e pelo facto de ter percebido o quão complicado e difícil pode ser a criação de um novo produto, pois, em alguns casos, mesmo tendo sido obtido um produto excepcional a nível nutricional ou terapêutico, o seu lançamento foi inviabilizado devido às suas características organolépticas desagradáveis, principalmente o sabor.

Na consulta de nutrição foi possível perceber como é feito o acompanhamento de um atleta, podendo ver na prática os conteúdos teóricos aprendidos durante a licenciatura e ainda desenvolver relações interpessoais com os atletas.

Conclui-se que os Estágios Profissionalizantes I e II tiveram uma importância extrema no desenvolvimento pessoal, social e profissional, visto ter sido possível estabelecer boas relações interpessoais no decorrer dos trabalhos em equipa e colocar em prática os conhecimentos adquiridos ao longo da licenciatura.

Graças ao estágio, foi possível obter a confiança necessária para enfrentar com profissionalismo e rigor os desafios que me serão propostos na minha futura profissão, defendendo o bom nome da Universidade Atlântica na Econutraceuticos SA ou nas empresas que vier a trabalhar, e fazer desta profissão não apenas a promoção da estética e beleza mas sim uma arma eficaz na consciencialização da necessidade de uma melhor qualidade de vida na qual a alimentação é uma componente fundamental na prevenção e cura de inúmeras doenças do nosso século.

Bibliografia

Congress, C. H., 2006. *Cardiometabolic Health Congress*. Available at:
<http://www.cardiometabolichealth.org> [Acedido em 15 Janeiro 2014].

Decreto-lei nº 54/2010 de 28 de Maio. *Diário da Republica n.º 104/10- I Série A*.

Decreto-lei nº 136/2003 de 18 de Junho. *Diário da Republica n.º 147/03- I Série A*.

Decreto-lei nº 167/2004 de 7 de Julho. *Diário da Republica n.º 158/04- I Série A*.

Decreto-lei nº 560/99 de 18 de Dezembro. *Diário da Republica n.º 293/99- I Série A*.

Directiva nº 2000/13/CE do Parlamento Europeu e do Conselho de 20 de Março. *Jornal Oficial da Comunidades Europeias n.º L 109, de 6 de Maio de 2000*.

Econutraceuticos, 2013. *Econutraceuticos*. Available at:
<http://www.econutraceuticos.eu/> [Acedido em 15 Janeiro 2014].

Insider, N. P. *Natural Products Insider*. Available at:
<http://www.naturalproductsinsider.com> [Acedido em 15 Janeiro 2014].

Regulamento nº 116/2010 de 9 de Fevereiro. Parlamento Europeu e de Conselho da União Europeia.

Regulamento nº 1924/2006 de 20 de Dezembro. Parlamento Europeu e de Conselho da União Europeia.

Regulamento nº 432/2012 de 16 de Maio. Parlamento Europeu e de Conselho da União Europeia.

Stewart, A., Marfell-Jones, M., Olds, T., and de Ridder, H. (2011). *International standards for anthropometric assessment*. ISAK: Lower Hutt, New Zealand.

Anexos

Anexo 1.

Declaração de horas

Anexo 2.

Gama de produtos GoldNutrition

Anexo 3.

Substâncias ou produtos que provocam alergias
ou intolerâncias

Anexo 4.

Registo análise sensorial

Anexo 5.

Apresentação “Proteína de absorção rápida Vs.
Proteína absorção lenta”

Anexo 6.

Artigo Antioxidantes

Anexo 7.

Apresentação equipa de Karaté

Anexo 8.

Curtas Facebook

Anexo 9.

Guia de boas práticas

Anexo 10.

Folheto Kyolic

Anexo 11.

PCI's

Anexo 12.

Avaliação dos níveis de hidratação da equipa de futebol de praia do Sporting

Anexo 13.

Fast Recovery

Anexo 14.

GoldDrink

Anexo 15.

Total Whey

Anexo 16.

Total Casein

Anexo 17.

Fotografias Pharmalisboa

Anexo 18.

Fotografias receitas saudáveis

Anexo 19.

Artigo Nutrição após corrida de 10 Km

