

NOP 002/2019 // NORMA DE ORIENTAÇÃO PROFISSIONAL

ATUAÇÃO DO NUTRICIONISTA EM ESTABELECIMENTOS DESTINADOS À PRÁTICA DE EXERCÍCIO FÍSICO E DESPORTO

TÍTULO

. NOP 002/2019 - Atuação do nutricionista em estabelecimentos destinados à prática de exercício físico e desporto

AUTORES

. Ordem dos Nutricionistas

LOCAL

. Ordem dos Nutricionistas, Porto

VERSÃO E DATA DE PUBLICAÇÃO

. Versão 01, agosto de 2019

REVISÕES

. Data de revisão prevista para o ano 2022

UTILIZADORES

. Nutricionistas

POPULAÇÃO ALVO

. Clientes dos serviços de nutrição em estabelecimentos destinados à prática de atividade física e desporto

COMO CITAR OU REFERENCIAR

. Ordem dos Nutricionistas. Norma de Orientação Profissional “Atuação do nutricionista em estabelecimentos destinados à prática de exercício físico e desporto”. NOP 002/2019. Porto: Departamento da Qualidade, Ordem dos Nutricionistas; 2019. Disponível em: www.ordemdosnutricionistas.pt

ÍNDICE

PROCEDIMENTO	4
OBJETIVOS	5
DIVULGAÇÃO	6
ENQUADRAMENTO	7
NORMA	8
AVALIAÇÃO	12
GLOSSÁRIO	13
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	14
ALGORITMO DE DECISÃO	17

PROCEDIMENTO

A. A presente Norma foi elaborada no âmbito do Departamento da Qualidade da Ordem dos Nutricionistas, segundo os procedimentos que constam no Manual para a Elaboração de Normas de Orientação Profissional da Ordem dos Nutricionistas. Os passos deste processo incluem:

1. Identificação das questões prioritárias;
2. Compilação da evidência disponível;
3. Avaliação e síntese da evidência disponível;
4. Revisão científica e avaliação ética;
5. Formulação das recomendações;
6. Consulta pública;
7. Planeamento da divulgação, implementação, impacto da avaliação e revisão do documento.

B. A elaboração da proposta da presente Norma foi efetuada pelo Grupo de Trabalho composto por Mónica Sousa, Ana Goios, António Pedro Mendes, Augusto Rodrigues, Daniel Branco e Joana Nogueira.

C. As recomendações e a evidência científica disponível foram classificadas de acordo com a European Society of Cardiology (1, 2).

D. Todos os peritos envolvidos na elaboração da presente Norma cumpriram o determinado pelo Despacho da Direção nº 001/2017, no que se refere à declaração de interesses. Ana Goios declarou possuir algum conflito de interesses que foi considerado pelo Conselho Jurisdicional como não impeditivo da participação na elaboração da Norma.

E. A avaliação científica do conteúdo final da presente Norma foi efetuada pelos elementos da Comissão de Nutrição Clínica.

F. A apreciação ética do conteúdo final da presente Norma foi efetuada pela Comissão de Ética.

G. A coordenação executiva da atual versão da presente Norma foi assegurada pela Ordem dos Nutricionistas.

H. O tratamento de dados foi executado em conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados.

I. A execução da presente Norma de Orientação Profissional reflete o cumprimento do Código Deontológico.

OBJETIVOS

A presente Norma tem como seus objetivos fundamentais:

- A. Definir os requisitos necessários para a atuação do nutricionista em locais destinados à prática de exercício físico e desporto;
- B. Estabelecer as condições necessárias à realização de consultas de nutrição e regular a atuação do nutricionista no âmbito da consulta de nutrição nestes estabelecimentos.

DIVULGAÇÃO

A presente Norma irá ser divulgada através de:

- A.** *Website* da Ordem dos Nutricionistas;
- B.** *E-mail* para todos os membros da Ordem dos Nutricionistas.

ENQUADRAMENTO

O preâmbulo do Despacho n.º 11418/2017, que aprova a Estratégia Integrada para a Promoção da Alimentação Saudável (3), salienta que “a adoção de um estilo de vida saudável, que inclui a prática regular de exercício físico e uma boa alimentação, é claramente benéfica para a saúde humana”. É amplamente reconhecido que a alimentação e o exercício físico são dois dos principais determinantes para a saúde (4). Mais ainda, a adoção de hábitos alimentares saudáveis, com consequente regulação positiva do peso corporal, e a prática regular de exercício físico são fundamentais para a prevenção e tratamento de várias doenças crónicas não transmissíveis, nomeadamente doenças oncológicas ou cardiovasculares (5). Por estes motivos, a promoção da alimentação saudável e da atividade física foram destacadas como áreas prioritárias no âmbito do Plano Nacional de Saúde de 2012-2016 (extensão a 2020) (6, 7).

Em Portugal, e segundo a Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal (AGAP), o número de sócios dos ginásios que participaram no Barómetro 2016 cresceu 30% e o número de aberturas de ginásios aumentou 14% (8), facilitando o acesso da população a estes locais. A par deste aumento na procura e na oferta ao nível de espaços destinados à prática de exercício físico ou desporto, a evidência científica atual é inequívoca no que diz respeito ao papel da nutrição e da alimentação na otimização da condição física e do desempenho desportivo. Este reconhecimento por parte de toda a comunidade tem contribuído para um aumento da integração do nutricionista na estrutura clínica/médica das entidades relacionadas com a prática de exercício físico ou desporto como ginásios, estúdios de treino, centros de reabilitação física, centros de alto rendimento e clubes desportivos.

Atualmente, assiste-se a uma tendência para o aumento e diversidade dos serviços nos espaços destinados à prática de exercício físico ou desporto no âmbito da sua prestação de serviços. Estes espaços têm vindo a assumir-se como espaços integrados de saúde. Assim, para além dos tradicionais serviços de exercício físico, tem sido crescente a prestação de outros serviços, numa ótica de complementaridade na promoção de estilos de vida saudáveis. Neste contexto, estes espaços dão ao cliente a possibilidade de usufruir de um serviço de nutrição, disponibilizado sob a forma de consulta de nutrição/aconselhamento alimentar, em que o acompanhamento é feito de forma regular. É importante reforçar que, segundo o Tribunal de Justiça da União Europeia (9), a prestação de serviços de nutrição não é indispensável para a realização da prestação de serviços de atividade física, e vice-versa; no entanto, trata-se de atividades complementares, ainda que independentes, que deverão ser vistas como adjuvantes (10).

Pretende esta Norma definir os requisitos e estabelecer as condições necessárias à atuação do nutricionista nos espaços destinados à prática de exercício físico e desporto, sobretudo no que diz respeito à consulta de nutrição.

NORMA

1. A prestação de serviços de nutrição em estabelecimentos destinados à prática de exercício físico e desporto, designadamente a consulta de nutrição, é da responsabilidade do nutricionista regularmente inscrito na Ordem dos Nutricionistas (11), registado no Sistema de Registo de Estabelecimentos Regulados da Entidade Reguladora da Saúde (ERS), tendo como formação obrigatória a frequência de um Seminário de Deontologia profissional promovido pela Ordem dos Nutricionistas (Nível de Evidência A, Grau de Recomendação I).
2. A consulta deve ser realizada em gabinete com condições físicas e equipamentos adequados à prestação do serviço (12-16) (Nível de Evidência C, Grau de Recomendação IIa).

I. No que respeita às condições físicas:

- a. Deve ser garantida a acessibilidade aos serviços de nutrição a todos os potenciais clientes, incluindo crianças, idosos e portadores de deficiência;
- b. Quando o acesso aos serviços supracitados for feito através de escadas, degraus ou outros obstáculos, deve existir uma porta alternativa, rampa de acesso, ou outro dispositivo que facilite a entrada de clientes com mobilidade reduzida;
- c. Os serviços de nutrição, assim como o respetivo preço, devem ser expostos de uma forma clara e visível;
- d. O gabinete destinado à consulta deve estar devidamente assinalado e identificado e não deve ser usado para outros fins que não o de prestação de serviços de saúde ou de avaliação física.
- e. O gabinete deve ter isolamento visual e acústico que garanta a privacidade, a confidencialidade e as condições de dignidade para a realização da consulta;
- f. O gabinete deve estar adequadamente iluminado, ventilado e higienizado;
- g. A dimensão mínima requerida para um gabinete de consulta de nutrição deve ser de 7m² e a porta de acesso deve ter uma largura mínima de 0,77m;

- h. Os materiais de construção utilizados devem ser lisos, laváveis e resistentes, preferencialmente sem juntas, a fim de evitar a fixação de resíduos e permitir uma correta higienização;

II. No que respeita aos equipamentos:

- a. A aquisição e manutenção dos equipamentos utilizados na prática profissional da prestação do serviço deve ser da responsabilidade da direção técnica do espaço e/ou do nutricionista, nos termos definidos no contrato que titula a relação profissional;
- b. O equipamento utilizado deve ser adequado à prática profissional, ergonómico e em bom estado de conservação:
 - i. Cadeira para o nutricionista;
 - ii. Duas cadeiras fixas sem braços para o cliente e possível acompanhante;
 - iii. Mesa de trabalho tipo secretária com, pelo menos 1,00m x 0,5m;
 - iv. Computador com acesso a impressora;
 - v. Álcool ou solução desinfetante para desinfeção de utensílios, equipamentos e mãos e papel absorvente;
 - vi. Cesto para papéis.
- c. Em particular, os equipamentos para avaliação antropométrica devem ser utilizados de acordo com os procedimentos técnicos adequados à prática profissional, apresentando-se em bom estado de conservação (17).

- i. Balança de gama profissional (requisito mínimo);
- ii. Estadiómetro (requisito mínimo);
- iii. Fita de antropometria (requisito mínimo);
- iv. Equipamento de bioimpedância de gama profissional (complementar);
- v. Lipocalibrador (complementar);
- vi. Dinamómetro de preensão palmar (complementar);
- vii. Outros.

III. Todos os equipamentos devem ser homologados, calibrados e adequados ao contexto clínico.

3. O nutricionista deve estar devidamente identificado mediante o uso de um cartão contendo o nome, número da cédula profissional e o título profissional (Nível de Evidência C, Grau de Recomendação IIa).
4. O nutricionista deve utilizar equipamento de proteção individual, nomeadamente bata, e caso se justifique, pode complementar com luvas de latex ou similar e máscara adequada a contexto clínico (18) (Nível de Evidência A, Grau de Recomendação I).
5. Os dados pessoais e relativos à saúde do cliente, de acesso exclusivo do nutricionista, devem ser arquivados de forma a garantir a sua privacidade e confidencialidade. A necessidade e conveniência da transmissão destes dados à equipa multidisciplinar deve ser precedida de informação e explicação da sua finalidade ao cliente, sendo solicitada autorização para o efeito (Nível de Evidência C, Grau de Recomendação IIa).
6. A consulta de nutrição deve basear-se no modelo do *Nutrition Care Process* (NCP), de acordo com a seguinte estrutura (19, 20) (Nível de Evidência C, Grau de Recomendação I):

a. Avaliação Nutricional | O nutricionista usa informação e dados precisos e relevantes com vista à identificação dos problemas relacionados com a nutrição, tais como:

- i. Avaliação antropométrica – de acordo com a Orientação n.º 017/2013, de 05/12/2013, da Direção-Geral da Saúde sobre Avaliação Antropométrica no Adulto e a Norma n.º 010/2013, de 31/05/2013, da Direção-Geral da Saúde, no âmbito do Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil (17, 21); outros métodos que se considerem relevantes tendo como base as normas nacionais ou internacionais técnico-científicas adequadas, como a medição de pregas cutâneas segundo as normas da *International Society for the Advancement of Kinanthropometry* (ISAK);
- ii. Dados bioquímicos e outros meios complementares de diagnóstico;
- iii. Avaliação física subjetiva;
- iv. História clínico-nutricional;
- v. Anamnese alimentar (via de alimentação, refeições ao longo do dia, alergias, intolerâncias e aversões alimentares, consumo de plantas medicinais, fitoterápicos e suplementos alimentares, crenças alimentares e fatores que afetem a disponibilidade alimentar);
- vi. Estimativa do dispêndio energético;
- vii. Cálculo de necessidades nutricionais;
- viii. Prática de atividade física e/ou plano de treino.

b. Diagnóstico Nutricional | O nutricionista identifica e nomeia o(s) problema(s) gerais de base alimentar/nutricional sobre os quais tem responsabilidade de atuar:

- i. Denominação do(s) problema(s) identificado(s);
- ii. Identificação das causas/fatores de risco subjacentes aos problemas identificados;
- iii. Identificação dos sinais e/ou sintomas associados às patologias ou passíveis de intervenção.

c. Intervenção Nutricional | O nutricionista implementa a intervenção nutricional devidamente planejada, com vista à mudança do comportamento nutricional/alimentar e/ou dos fatores de risco identificados. Esta intervenção deve:

- i. Definir os objetivos e resultados desejados que permitam gerir a questão de base identificada no diagnóstico nutricional e/ou as suas causas/fatores de risco e/ou os sinais/sintomas elencados;
- ii. Ser baseada na evidência e personalizada, de acordo com a avaliação e diagnósticos nutricionais;
- iii. Envolver o cliente como participante ativo no processo;
- iv. Ser devidamente identificada, através de assinatura do nutricionista prescritor, nº de cédula profissional, título profissional e data.

d. Monitorização/Avaliação | O nutricionista monitoriza e avalia indicadores e resultados relacionados com o diagnóstico nutricional, os objetivos definidos e a estratégia da intervenção com vista a determinar o progresso alcançado, bem como se a estratégia de intervenção deve ser mantida ou revista. Esta monitorização deve:

- i. Promover a auto-monitorização;
- ii. Avaliar a evolução clínica e nutricional do cliente;
- iii. Reavaliar parâmetros antropométricos;
- iv. Avaliar a adesão à intervenção elaborada;
- v. Redefinir objetivos terapêuticos em função dos resultados;
- vi. Cumprir as Normas adequadas a cada situação clínica e nutricional.

7. O processo de gestão da consulta de nutrição deve permitir a prestação de serviços com qualidade (Nível de Evidência C, Grau de Recomendação IIa):

- a.** A duração da consulta de nutrição deve ser aquela que permite a execução de todos os passos do modelo NCP;
- b.** O agendamento das consultas subsequentes deve ser proposto em articulação com o cliente, para um dia e hora determinado entre o profissional e o cliente, num intervalo de tempo, entre consultas, considerado adequado para garantir a eficácia da intervenção;
- c.** O preço da consulta deve representar uma retribuição justa não podendo incluir de forma direta ou indireta a comercialização de qualquer género ou produto alimentar, suplemento ou outros;
- d.** Quando entender necessário, o nutricionista poderá recomendar a utilização de suplementos alimentares (22, 23) que sejam cientificamente reconhecidos para o fim previsto (24, 25). Esta prescrição deverá ficar registada no processo e num documento a entregar ao cliente;
- e.** Ainda que de venda livre, o aconselhamento de um suplemento alimentar deve ser preferencialmente feito pelo nutricionista, mesmo na eventual comercialização de suplementos alimentares pelo estabelecimento;

- f. Em caso de necessidade identificada, o nutricionista deve encaminhar o cliente para outro profissional de saúde sempre que as necessidades assistenciais do cliente ultrapassem o âmbito de atuação do nutricionista;
- g. Deve existir, sempre que necessária, colaboração com outros profissionais de saúde, respeitando a privacidade do cliente.

8. O processo de gestão da informação deve permitir a prestação de serviços com qualidade (Nível de Evidência C, Grau de Recomendação IIa):

- a. Todos os dados recolhidos na consulta de nutrição e as decisões terapêuticas devem ser devidamente registados no processo do cliente;
- b. Deve ser mantida a privacidade e confidencialidade dos dados do processo do cliente sob a responsabilidade do nutricionista e/ou da direção técnica do estabelecimento de prática de exercício físico, de acordo com tipo de serviço prestado, devendo esta responsabilidade estar definida previamente à prestação do serviço;
- c. Os restantes profissionais do respetivo estabelecimento (*personal trainers*, fisioterapeutas) podem, através do nutricionista, ter acesso aos dados do processo do cliente que necessitem, no âmbito da sua prestação de serviços, e desde que o autorize previamente;
- d. Todo o tratamento de dados deve ser executado em conformidade com o Regulamento Geral de Proteção de Dados.

9. A atuação do nutricionista no estabelecimento de prática de exercício físico deve refletir, em todos os momentos, os princípios deontológicos e éticos que regulam a profissão (26) (Nível de Evidência A, Grau de Recomendação I):

- a. Os princípios gerais de conduta profissional, os deveres e as relações estabelecidas reforçam a necessidade de o nutricionista atuar e reger a sua prática com base em evidência científica, utilizando instrumentos técnicos e científicos adequados ao rigor e excelência do exercício profissional;
- b. Deve ser facultada ao cliente toda a informação necessária para que de uma forma livre possa escolher o modo de intervenção em função das suas necessidades e valores. De forma prévia, honesta, íntegra e justa, o nutricionista deve dar a conhecer o modo de intervenção e os custos associados;
- c. O nutricionista deve evitar potenciais conflitos de interesses e declarar de forma visível a sua existência, quando se verificarem, para que o cliente de uma forma autónoma possa escolher ou declinar a consulta ou os tratamentos propostos;
- d. A independência e isenção profissional, a fidelização ao rigor técnico e científico e a recusa em contrariar princípios deontológicos e legais deve pautar o exercício profissional (liberal ou por conta de outrem);
- e. O nutricionista deve recusar interferências técnico-científicas e/ou incentivos que possam condicionar ou ser interpretados como passíveis de afetar a boa prática profissional.

10. A aplicação da presente Norma de Orientação Profissional tem que refletir o cumprimento do Código Deontológico.

AVALIAÇÃO

- A.** A avaliação da implementação da presente Norma é contínua, executada a nível local, regional e nacional, através de processos de auditoria interna e externa.

- B.** A parametrização dos sistemas de informação para a monitorização e avaliação da implementação e impacto da presente Norma deve ser acordado com a direção técnica do estabelecimento de prática de exercício físico, tendo em consideração o Contrato da Prestação do Serviço e a autorização específica do cliente.

- C.** A implementação da presente Norma pode ser monitorizada e avaliada pelas autoridades competentes, através dos seguintes indicadores:
 - 1. Proporção de cumprimento dos requisitos das instalações disponíveis para a consulta de nutrição;
 - 2. Proporção de cumprimento dos requisitos dos equipamentos de antropometria disponíveis para a consulta de nutrição;
 - 3. Presença de identificação do profissional;
 - 4. Utilização de equipamento de proteção individual adequado;
 - 5. Presença e conservação da autorização específica do cliente;
 - 6. Manutenção da privacidade e confidencialidade dos processos dos clientes;
 - 7. Reclamações, manifestações de satisfação e resultados de auditorias que resultem da prestação do serviço.

- . **Atividade física** - qualquer movimento corporal produzido pelo músculo esquelético que requer dispêndio de energia (27).
- . **Aptidão física** - capacidade para realizar tarefas diárias com vigor e atenção, sem fadiga excessiva e com energia para desfrutar de atividades de lazer e responder a situações de emergência. Inclui vários componentes como aptidão cardiorrespiratória, aptidão músculo-esquelética, flexibilidade, equilíbrio e velocidade de movimento (28).
- . **Desporto** - abrange uma gama de atividades, em contexto de lazer ou competição, realizadas de acordo com um conjunto de regras; geralmente é apoiado por uma instituição desportiva (27).
- . **Exercício físico** - subcategoria da atividade física que é planeada, estruturada e repetitiva e que tem o objetivo de melhorar ou manter um ou mais componentes da aptidão física (27).
- . **Nutrition Care Process (Academy of Nutrition and Dietetics)** - define-se como processo de cuidados de nutrição e representa uma abordagem sistemática que visa fornecer cuidados de nutrição de elevada qualidade; trata-se de um modelo que permite ao nutricionista individualizar o cuidado, levando em conta as necessidades e valores do cliente, usando a melhor evidência disponível na tomada de decisão (20).
- . **Suplemento alimentar** - género alimentício que se destina a complementar o regime alimentar normal e que constituem fontes concentradas de determinados nutrientes ou outras substâncias com efeito nutricional ou fisiológico (22, 23).

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Committee for Practice Guidelines of the European Society of Cardiology. Recommendations for guidelines production. European Society of Cardiology. 2010:1-50.
2. Direção-Geral da Saúde. Normas Clínicas – Graus de recomendação e níveis de evidência. Departamento da Qualidade, Direção-Geral da Saúde.
3. Administração Interna, Educação, Saúde, Economia, Agricultura, Florestas e Desenvolvimento Rural, et al. Despacho n.º 11418/2017 de 29 de dezembro. Diário da República. 2017:2.ª série, n.º 249, 29595-8.
4. World Health Organization. Global status report on noncommunicable diseases 2010. Italy; 2011.
5. World Health Organization. Diet, Nutrition and the Prevention of Chronic Diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation: World Health Organization; 2003.
6. Direção-Geral da Saúde. Plano Nacional de Saúde - Revisão e Extensão a 2020. 2015.
7. Gabinete do Secretário de Estado Adjunto e da Saúde. Despacho n.º 6401/2016. Diário da República. 2016: 2.ª série, n.º 94, 15239.
8. Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal. Barómetro Mercado do Fitness - Sumário Executivo. 2016.
9. Organização Mundial da Saúde Europeia. Carta Europeia de luta contra a obesidade Turquia; 2006.
10. Associação de Empresas de Ginásios e Academias de Portugal. Parecer sobre o enquadramento em sede de Imposto sobre o Valor Acrescentado (IVA) dos serviços de aconselhamento/consultas de nutricionismo prestados pelos ginásios. 2018:1-48.

11. Assembleia da República. Lei n.º 126/2015, de 3 de setembro - Primeira alteração ao Estatuto da Ordem dos Nutricionistas, conformando-o com a Lei n.º 2/2013, de 10 de janeiro, que estabelece o regime jurídico de criação, organização e funcionamento das associações públicas profissionais. 2015;1.ª Série, Nº172.
12. Direção-Geral da Saúde. Circular normativa nº06/DSPPS/DCVAE - Serviços de Saúde do Trabalho/Saúde Ocupacional (SST/SO) - Condições mínimas das instalações, equipamentos e utensílios. 2010.
13. Ordem dos Farmacêuticos. Manual de Boas Práticas Farmacêuticas para a farmácia comunitária. Lisboa: Ordem dos Farmacêuticos; 2009.
14. Ministério da Saúde. Decreto-Lei n.º 171/2012, de 1 de agosto. Altera (segunda alteração) ao Decreto-Lei n.º 307/2007, de 31 de agosto, que estabelece o regime jurídico das farmácias de oficina, e republica-o em anexo com a redação actual. 1.ª Série, Nº 148. 2012.
15. Direção Geral das Instalações e Equipamentos da Saúde. Orientações para instalações e equipamentos para Unidade de Saúde Familiar. Lisboa: DGIES; 2006.
16. INFARMED - Autoridade Nacional do Medicamento e Produtos de Saúde IP. Requisitos orientadores de instalação de farmácia - check list orientadora. Lisboa; 2018.
17. Direção-Geral da Saúde. Orientação da Direção-Geral da Saúde nº 017/2013 - Avaliação Antropométrica no Adulto. 2013.
18. Direção-Geral da Saúde. Norma N.º 029/2012, de 29/12/2012, atualizada em 31/10/2013. Precauções Básicas do Controlo da Infeção (PBCI). 2012.
19. Academy of Nutrition and Dietetics Evidence Analysis Library. What is the evidence to support the cost-effectiveness, cost benefit or economic savings of outpatient MNT services provided by an RD? Analysis Library website. Reviewed December 2007.
20. Lacey K, Pritchett E. Nutrition Care Process and Model: ADA adopts road map to quality care and outcomes management. Journal of the American Dietetic Association. 2003;103(8):1061-72.
21. Direção-Geral da Saúde. Norma N.º 010/2013, de 31/05/2013 - Programa Nacional de Saúde Infantil e Juvenil. 2013.
22. Decreto-Lei n.º 118/2015 de 23 de junho. Diário da República. 2015:1.ª série, n.º 120, 4389-94

23. Decreto-Lei n.º 136/2003 de 28 de Junho. Diário da República. 2003;1.ª série, n.º 147, 3724-8.
24. Thomas DT, Erdman KA, Burke LM. Nutrition and Athletic Performance. *Medicine and Science in Sports and Exercise*. 2016;48(3):543-68.
25. International Olympic Committee Expert Group Statement on Dietary Supplements in Athletes. *International journal of sport nutrition and exercise metabolism*. 2018;28(2):102-3.
26. Ordem dos Nutricionistas. Regulamento n.º 587/2016 Diário da República. Diário da República. 2016;2.ª série - N.º 112 de 14 de junho de 2016, p18664-18666.
27. World Health Organization. *Global recommendations on physical activity for health*. Geneva: WHO; 2010.
28. US Department of Health and Human Services. *Physical Activity Guidelines for Americans*. 2nd ed. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services; 2018.

ALGORITMO DE DECISÃO

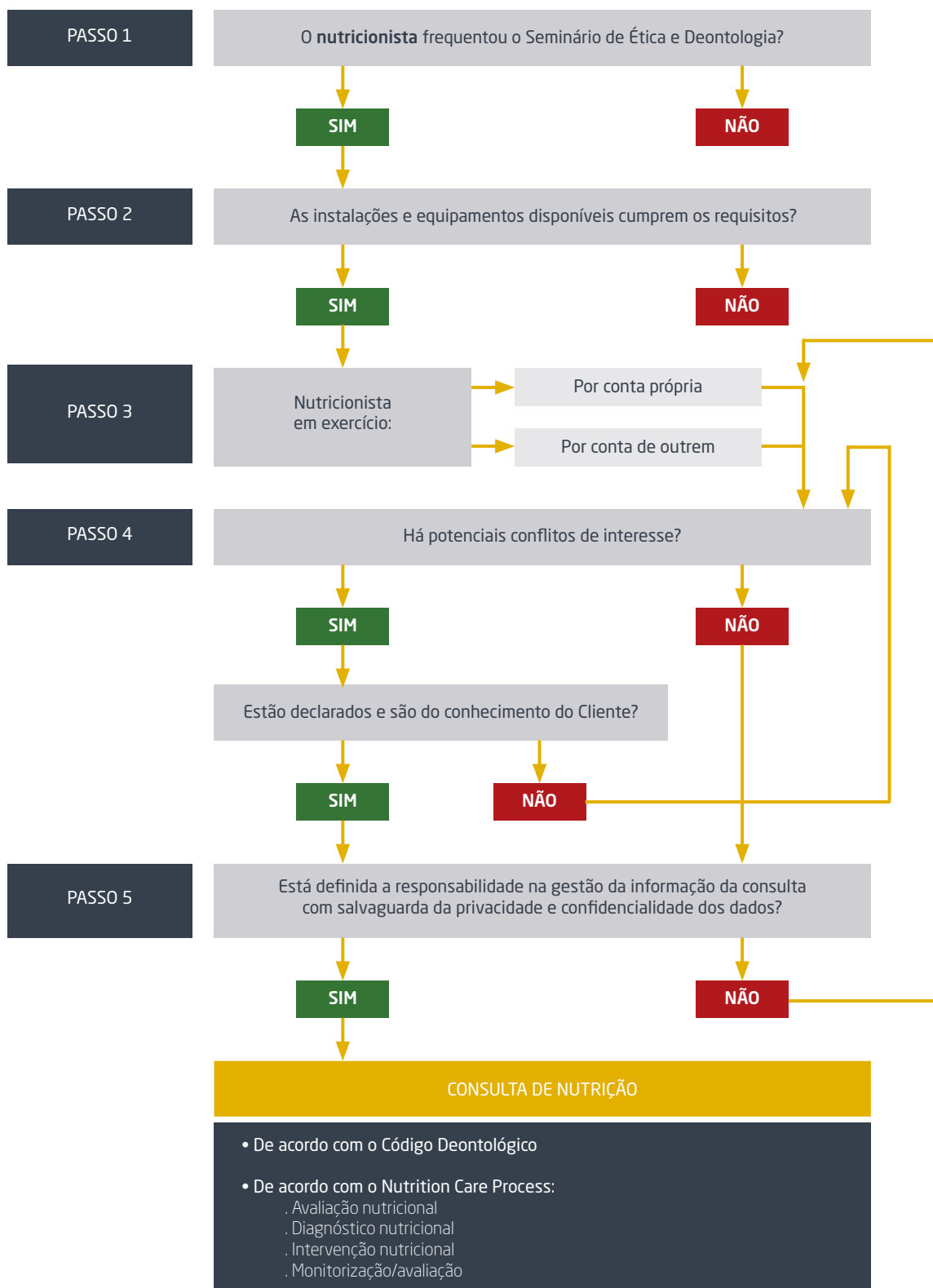


Figura 1. Algoritmo de implementação de consulta em estabelecimentos destinados à prática de exercício físico e desporto.

