



**Centro de
Nutrição Avançada**

Serviços disponibilizados pelo Centro de Nutrição Avançada

Janeiro de 2024



**LABORATÓRIO
DE NUTRIÇÃO**
FACULDADE DE MEDICINA
DA UNIVERSIDADE DE LISBOA

U LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA



FACULDADE DE
MEDICINA
LISBOA

Índice

1. Centro de Nutrição Avançada	3
2. Serviços	4
3. Tabela de preços	8

1.

Centro de Nutrição Avançada

O **Centro de Nutrição Avançada (CNA)** abriu as suas portas ao público em janeiro de 2022 e tem tido a oportunidade de se desenvolver nos seus três eixos de ação: clínico, ensino e investigação, através da realização de consultas e avaliações nutricionais, lecionação de workshops e desenvolvimento e implementação de projetos de investigação.

a. Missão

O CNA tem por missão desenvolver a sua atividade através da prestação de serviços especializados no âmbito das ciências da nutrição e alimentação, em estreita articulação com as atividades de investigação e de formação da Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa (FMUL) e do Laboratório de Nutrição (LN), oferecendo um conjunto de serviços ajustados às necessidades específicas de cada cliente, criando soluções únicas e inovadoras.

b. Finalidade

Contribuir ativamente para a melhoria dos hábitos alimentares da população, permitindo contribuir para a evolução de atividades de investigação, com o objetivo de se tornar um centro de referência no que diz respeito à investigação na área das ciências da nutrição e alimentação.

c. Objetivos

São objetivos gerais do CNA:

1. Realizar consultas de nutrição aplicadas a diferentes condições clínicas/contextos que visam a otimização do estado nutricional do cliente de acordo com a sua condição patológica e/ou sintomatologia associada;
2. Desenvolver e/ou integrar programas de educação para a saúde e, em geral, de saúde pública, no domínio da nutrição comunitária e educação alimentar;
3. Fornecer serviços de consultoria na área das ciências da nutrição e alimentação a instituições públicas ou privadas;
4. Desenvolver e/ou integrar projetos de investigação, que permitam a evolução do conhecimento científico no domínio das ciências da nutrição e alimentação

2.

Serviços

a. Consultas de Nutrição

O CNA é um centro reconhecido e inscrito na Entidade Reguladora de Saúde para prestação de serviços de saúde na área da Nutrição. A preocupação com o corpo e com a saúde aumentou exponencialmente nos últimos anos. O conceito de bem-estar geral é um conceito que está cada vez mais evidenciado na população e na procura de serviços que podem potenciar esta sensação. A alimentação torna-se assim um fator de extrema importância neste contexto, sendo a nutrição personalizada essencial na obtenção de uma melhor qualidade de vida. As características específicas de cada indivíduo condicionam as suas necessidades alimentares e as consultas de Nutrição do CNA pretendem responder às características e necessidades individuais de cada um, fornecendo planos alimentares e nutricionais personalizados, assegurando ao mesmo tempo todo o apoio necessário à sua implementação e execução. O serviço de **Consultas de Nutrição (a título individual)** está aberto à comunidade académica da UL e à população em geral mediante marcação prévia e é assegurado por nutricionistas do LN da FMUL. Este serviço pode também ser contratado por entidades públicas ou privadas que pretendam fornecer aos seus colaboradores e/ou clientes este serviço.

i. Consulta de Nutrição Familiar

Esta consulta é dirigida a dois ou mais membros da família, pretendendo dar resposta às necessidades e preferências individuais de cada membro, fornecendo planos alimentares e nutricionais personalizados e integrados no mesmo contexto, considerando que várias refeições diárias são feitas em família. Este serviço está disponível à comunidade académica da UL e à população em geral mediante marcação prévia e é assegurado por Nutricionistas do LN da FMUL. Este serviço pode também ser contratado por entidades públicas ou privadas que pretendam fornecê-lo aos seus colaboradores e/ou clientes e respetivas famílias. Os preços associados a este serviço são os já tabelados para a consulta de Nutrição para o primeiro titular, acrescendo 50% do valor da consulta de Nutrição por cada membro da família.

ii. Consulta de Nutrição de Precisão

Esta consulta é dirigida a qualquer indivíduo com relatório prévio de microbioma intestinal ou de teste genético. Pretende responder às necessidades e preferências de cada indivíduo com base em informações detalhadas sobre o seu microbioma intestinal e/ou polimorfismos genéticos, com a implementação de planos alimentares e nutricionais de precisão. Este serviço está disponível à comunidade académica da UL e à população em geral mediante marcação prévia e é assegurado por Nutricionistas do LN da FMUL. Este serviço pode também ser contratado por entidades públicas ou privadas que pretendam fornecê-lo aos seus colaboradores e/ou clientes.

iii. *Personal Nutritionist*

Este serviço integra 1) a consulta de nutrição (a título individual); com outros serviços de suporte à mudança do comportamento alimentar, nomeadamente 2) consulta de acompanhamento no supermercado, no sentido de os indivíduos conseguirem fazer escolhas mais conscientes e informadas aquando da compra dos bens alimentares; 3) consulta de organização da despensa e frigorífico, no sentido de aprenderem a facilitar as escolhas/decisões alimentares diárias; e 4) workshop de alimentação saudável, no sentido de terem uma aprendizagem prática no que respeita à confeção de refeições saudáveis e ajustadas às suas necessidades e preferências. Este serviço está disponível à comunidade académica da UL e à população em geral mediante marcação prévia e é assegurado por Nutricionistas do LN da FMUL. Este serviço pode também ser contratado por entidades públicas ou privadas que o pretendam fornecer aos seus colaboradores e/ou clientes.

b. Avaliação do estado nutricional

Os serviços de avaliação do estado nutricional contemplam uma diversidade de métodos de avaliação cuja especificidade e fiabilidade são variáveis. São fundamentais para um minucioso diagnóstico nutricional do indivíduo e podem servir como complemento a outros serviços ou ser servidos de forma individual. Os serviços de avaliação do estado nutricional, nomeadamente avaliação por Impedância Bioelétrica Bipolar, Impedância Bioelétrica Tetrapolar, Pletismografia por Deslocamento de Ar, Calorimetria Indireta e avaliação de Perfis Antropométricos (perfil rápido – 14 medidas; perfil restrito – 21 medidas; perfil de 5 componentes – 26 medidas; e perfil completo – 43 medidas), estão abertos à comunidade académica da UL e à população em geral mediante marcação prévia e são assegurados por nutricionistas do LN da FMUL. Este tipo de serviços também pode ser contratado por entidades públicas ou privadas que pretendam fornecer aos seus colaboradores e/ou clientes (por exemplo, clubes desportivos) estes serviços ou como parte integrante de projetos de investigação.

Medidas	Perfil Antropométrico Rápido (30')	Perfil Antropométrico Restrito (50')	Perfil Antropométrico de 5 componentes (1h10')	Perfil Antropométrico Completo (2h)
Peso	X	X	X	X
Altura	X	X	X	X
Altura sentado		X	X	X
Envergadura		X		X
Prega tricipital	X	X	X	X
Prega subescapular	X	X	X	X
Prega bicipital		X	X	X
Prega ileocrystal		X	X	X
Prega supraespinhal	X	X	X	X
Prega abdominal	X	X	X	X
Prega da coxa	X	X	X	X
Prega geminal	X	X	X	X
Perímetro cefálico			X	X
Perímetro do pescoço				X
Perímetro do braço relaxado	X	X	X	X
Perímetro do braço contraído	X	X	X	X
Perímetro do antebraço			X	X
Perímetro do pulso				X
Perímetro do peito			X	X
Perímetro da cintura	X	X	X	X
Perímetro da anca	X	X	X	X
Perímetro a 1cm do glúteo				X
Perímetro da coxa	X	X	X	X
Perímetro geminal	X	X	X	X
Perímetro do tornozelo				X
Comprimento acromial-radial				X
Comprimento radial-styilion				X
Comprimento midstyliion-dactyliion				X
Comprimento trocântérico-tibial lateral				X
Comprimento do pé				X
Comprimento medial-sphyriion tibial				X
Altura íleoepinhal				X
Altura trocântérica				X
Altura tibial lateral				X
Diâmetro umeral		X	X	X
Diâmetro biestilóide		X		X
Diâmetro femural		X	X	X
Diâmetro biacromial			X	X
Diâmetro biliocrystal			X	X
Diâmetro transversal do peito			X	X
Diâmetro antero-posterior do peito			X	X
Diâmetro antero-posterior abdominal				X
Diâmetro bimaleolar				X

c. Serviços de consultoria

Os serviços de consultoria nutricional visam a melhoria da qualidade da prestação do serviço tendo em conta os objetivos e a identidade de cada cliente. O CNA sendo constituído por profissionais com vasto conhecimento e experiência nas diferentes áreas das ciências da nutrição e alimentação, pretende assumir uma posição de referência e ser um aliado na implementação e/ou melhoria de serviços de nutrição.

Área de Consultoria	Serviços
Indústria alimentar	<ul style="list-style-type: none">• Investigação e desenvolvimento de produto• Produção de conteúdos informativos com cariz científico• Selo garantia de qualidade “Nutrição FMUL”• Validação de alegações e apoio na construção de rótulos nutricionais• Aconselhamento técnico a departamento comercial, marketing e desenvolvimento• Investigação
Empresarial	<ul style="list-style-type: none">• Check ups avaliação do estado nutricional• Palestras e workshops sobre alimentação• Implementação de programas de saúde e nutrição• Desenvolvimento de conteúdos sobre alimentação (newsletters, artigos de opinião) ajustados aos vários meios de comunicação empresarial• Workshops de alimentação e gastronomia promotora de saúde (<i>Health culinary training</i>)• Personal Nutritionist (@shopping e/ou @home)• Elaboração de pareceres técnico-científicos no âmbito das ciências da nutrição e alimentação
Escolar	<ul style="list-style-type: none">• Elaboração de material informativo e/ou de educação alimentar• Elaboração/acompanhamento de projetos de educação alimentar• Formação a professores, pais, alunos e funcionários• <i>Workshops</i>, jogos didáticos e oficinas temáticas para crianças• Elaboração de pareceres técnico-científicos no âmbito das ciências da nutrição e alimentação
Área desportiva	<ul style="list-style-type: none">• Acompanhamento nutricional especializado de atletas ajustado à modalidade desportiva• Palestras e workshops de nutrição dirigidos a atletas e treinadores
Alimentação coletiva e restauração	<ul style="list-style-type: none">• Planeamento e elaboração de ementas• Elaboração de fichas técnicas• Elaboração de ferramentas de apoio à gestão da oferta alimentar• Supervisão da qualidade das refeições fornecidas pelas empresas de catering• Formação a funcionários
Investigação	<ul style="list-style-type: none">• Consultoria de Projetos de Investigação com enfoque na área das ciências da nutrição e alimentação• Construção de Instrumentos de Recolha de Dados na área das ciências da nutrição e alimentação• Recolha e tratamento de dados na área das ciências da nutrição e alimentação

Os preços associados a estes serviços serão personalizados de acordo com objetivos, conteúdo, destinatários e duração da atividade.

3.

Tabela de preços

SERVIÇOS		População Geral			Comunidade UL/Parceria CNA		
		Avulso	Pack 3	Pack 6	Avulso	Pack 3	Pack 6
CONSULTA DE NUTRIÇÃO	1ª Consulta	40,00 €	95,00 €	180,00 €	32,50 €	75,00 €	145,00 €
	Consulta de Seguimento	35,00 €			27,50 €		
CONSULTA DE NUTRIÇÃO FAMILIAR	1ª Consulta	60,00€*	142,50€*	270,00€*	48,75€*	112,50€*	217,50€*
	Consulta de Seguimento	52,50€*			41,25€*		
*Valores para 2 familiares							
CONSULTA DE NUTRIÇÃO DE PRECISÃO	1ª Consulta	65,00 €	155,00 €	300,00 €	50,00 €	120,00 €	220,00 €
	Consulta de Seguimento	55,00 €			40,00 €		

SERVIÇOS	População Geral			Comunidade UL/Parceria CNA			
	Avulso	Pack 3	Pack 6	Avulso	Pack 3	Pack 6	
PERSONAL NUTRITIONIST ** 4 Consultas	250,00 €						
AVALIAÇÃO DO ESTADO NUTRICIONAL	Bioimpedância Bipolar	15,00 €	40,00 €	75,00 €	12,50 €	35,00 €	70,00 €
	Bioimpedância Tetrapolar	20,00 €	55,00 €	105,00 €	18,50 €	49,95 €	99,90 €
	Pletismografia por Deslocamento de Ar (BODPOD)	50,00 €	135,00 €	260,00 €	45,00 €	125,00 €	245,00 €
	Calorimetria Indireta	40,00 €	110,00 €	215,00 €	35,00 €	94,50 €	190,00 €
	***Avaliações recorrentes a um ou vários indivíduos (por exemplo, clubes de futebol) – preço sob consulta	Perfil Antropométrico Rápido		45,00 €	40,00 €		
	Perfil Antropométrico Restrito			55,00 €	47,50 €		
	Perfil Antropométrico de 5 Componentes			65,00 €	57,50 €		
	Perfil Antropométrico Completo			85,00 €	75,00 €		



Centro de Nutrição Avançada

Centro de Nutrição Avançada

Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa
Avenida Professor Egas Moniz | 1649-028 Lisboa, Portugal
cna@medicina.ulisboa.pt