

PRO VISO RIO

Jornal da Faculdade de Ciências da Nutrição
e Alimentação da Universidade do Porto



ÍNDICE

SUMÁRIO

Sumário	2	Queima das Fitas	29
---------	---	------------------	----

PARA RECORDAR

Os 36 anos da FCNAUP	4
Um princípio no final	5

ATIVIDADES DA AE

Dia com o nutricionista	9
II noite de cine. AEFCNAUO	12
À conversa com...	13
Debate Mesa Redonda	16
Mostra-te	17
Semana da Nutrição	18
II Noite de Beneficência	19
II Olimp. Nutrição e Desp.	21

EVENTOS ACADÉMICOS

V semana da Saúde e Desp.	22
I Encontro Nacional ENEN	23
10ª Mostra da UP	27

DESPORTO

Taça dos CAP	33
CNU's	35

CULTURA E LAZER

Concursos	37
-----------	----

MOBILIDADE

De fora para dentro	43
---------------------	----

DIA DA FACULDADE 45

ATÉ JÁ...	48
-----------	----

Somos PROVISÓRIO



CJAEFCNAUP - Clube de Jornal da Associação de Estudantes da FCNAUP e **António Teixeira** - Presidente da Associação de Estudantes

O CJAEFCNAUP DIZ:

Caros leitores, este é mais um jornal, «O Provisório», onde está descrito quase tudo o que se passou, no decorrer deste 2º semestre, na Nossa Muito Nobre Faculdade.

Muitos de vós, certamente, já se questionaram sobre o porquê de o nosso Jornal ter como nome «O Provisório». Esta designação é alusiva às nossas instalações, que são desde sempre, PROVISÓRIAS. Este jornal, que é produto daquilo que a FCNAUP foi e é, serve, não só para dar a conhecer à nossa comunidade académica os eventos que marcaram a nossa faculdade, mas também para dar voz às opiniões, aos saberes, aos sentimentos e às preocupações de todos os estudantes da faculdade. Assim sendo, deixamos um

convite a todos os que queiram dar um pouco de si na elaboração do próximo jornal, a juntarem-se à nossa equipa, no novo ano que aí vem.

Resta-nos agradecer a todos aqueles que dinamizam a nossa faculdade, como a AE, a TAFNUP e todos os restantes grupos académicos. E claro, deixar um obrigada muito especial aos nossos leitores, pois sem vós isto não faria qualquer sentido!

O PRESIDENTE DA AEFCNAUP DIZ:

Caros colegas,

É com grande orgulho que vejo que o jornal cresceu e que hoje é mais uma “arma” ao serviço e ao dispor dos estudantes. Pronto para servir de testemunho nas sucessivas mudanças de

anos letivos, pronto a servir de ponto de referência sobre o que foi feito!

Num momento de mudança na nossa casa, é essencial que nos voltemos uns para os outros e percebamos que o caminho é comum e com todos cientes disso, turno se tornará mais possível, mais capaz, mais verdadeiro.

Ao jornal que continue a crescer, e a todos os estudantes que a ele continuem a pertencer!

O meu Obrigado a todos , por tornarem isto possível!

**António Teixeira, Presidente da
Associação de Estudantes da FCNAUP**

O CJAEFCNAUP quer também salientar a importância da ajuda dos nossos amigos (Pertencentes à FCNAUP, fora do Clube de Jornal) que contribuíram para a realização do PROVISORIO!



Os 36 Anos da Fcnaup



Este ano irão ser celebrados os 36 anos da FCNAUP, evento que será assinalado com uma Sessão Solene. No dia 31 de Maio de 1976 foi criado o Curso de Nutricionismo da Universidade do Porto, daí que tenha sido este o dia escolhido para a comemoração da nossa Faculdade.

Em 2005 este dia foi comemorado pela primeira vez e desde então todos os anos se realiza uma sessão solene que é marcada pelos discursos da Diretora da

FCNAUP e do Presidente da Associação de Estudantes da FCNAUP, pelas homenagens a docentes e funcionários, pela entrega das insígnias aos doutorados, diplomas aos mestres e bolsas de mérito, tudo isto intercalado com momentos musicais.

Este ano a Sessão Solene do Dia da Faculdade terá lugar no Salão Nobre Da Reitoria da Universidade do Porto, no dia 31 de Maio de 2012, pelas 15 horas.



Adriana Botelho, 2º ano

Um princípio no final

Início estranho este, que tanto deixa em aberto... Título desconcertante, o desta missiva... Dirigida a todos aqueles que queiram despende de algum do seu

"No fundo, estamos a viver um final... Um final de uma etapa, um final recusado entre lágrimas, que por vezes não queremos ver aproximar-se, porque dói..."

precioso tempo a folhear mais um boletim fcnauiano, mas especialmente redigida a pensar em todos aqueles que, como eu, lutam diariamente com esse contraditório pensamento de ser finalista...

É certo e sabido que tudo aquilo que tem um princípio, terá certamente um fim... Sabido é, também, que cada fim tem o seu princípio... Poderemos estar hoje perante o princípio do fim ou mesmo

perante o fim do princípio... E escrita que está esta inquietante introdução, estarão certamente alguns cérebros, mais confusos, a auto-obrigar-se a realizar um máximo número de sinapses possível para descobrir qual será o tema misterioso sobre o qual incidirá esta pequena dissertação...

Inicialmente o texto que agora lê(s), com mais ou menos atenção, teria por título "Os caloiros finalistas", título apropriado e tão antagónico quanto as mentes juvenis que pairam pelo corredor desta nossa mui nobre faculdade... Expressão que conjuga duas palavras aparentemente imiscíveis; o retrato de

"Todos esses alunos da nossa eterna FCNAUP que, volvidos quatro ou mais anos de curso, se encontram neste momento a terminar mais uma etapa das suas vidas..."

alguém que, simultaneamente, é um aprendiz no final de uma jornada.

Contudo, a inspiração é algo que surge num ápice e se esfuma tão rápido como surgiu e, assim sendo, resolvi iniciar esta minha carta aberta pela premissa que, para mim, está na base do ser finalista...

Finalista: uma palavra, quatro sílabas – aquele que é sectário da finalidade, que se concerne ao finalismo ou que o pratica; aquele que termina algo.

Todos esses alunos da nossa eterna FCNAUP que, volvidos quatro ou mais anos de curso, se encontram neste momento a terminar mais uma etapa das suas vidas... Todos esses alunos que atravessam todos os dias o paradoxo de ser finalista, as duas

"É certo e sabido que tudo aquilo que tem um princípio, terá certamente um fim... Sabido é, também, que cada fim tem o seu princípio... Poderemos estar hoje perante o princípio do fim ou mesmo perante o fim do princípio..."

faces de uma mesma moeda. Uma face mais amistosa: o sentimento de felicidade por uma etapa a terminar (partilhado por

família, amigos, professores, colegas e demais intervenientes nas suas, ainda curtas mas já intensas vidas), por uma missão quase cumprida, por um sonho quase a ser alcançado. Uma face mais sombria: o sentimento de saudade, de nostalgia, de impotência perante um futuro que se aproxima a passos de gigante, uma sensação quase indescritível da perda inconsciente da fugaz liberdade desta vida apaixonante de estudante.

No fundo, estamos a viver um final... Um final de uma etapa, um final recusado entre lágrimas, que por vezes não queremos ver aproximar-se, porque dói... Dói, por mais que não queiramos, saber que os nossos tempos de adolescência libertina estão a escassear... Dói sentir que se vai fechando o mundo onde até agora vivemos despreocupados de uma forma quase inconsciente, de uma forma irresponsavelmente saudável...

O sentimento de partida é inevitavelmente estranho e pesado... Quase irreal... O sentir que tudo passou demasiado depressa... O sentir que ainda poderia haver muito mais para viver... O sentir que o tempo nos escapou entre os dedos, sem termos a noção disso mesmo... O choque quando nos apercebemos da realidade, quando temos a noção de que estão a terminar, sem qualquer espaço para dúvida, aqueles que foram e serão sempre os melhores tempos da nossa vida...

Contudo, este é um final que nos leva a um princípio. De uma nova vida ou, pelo menos, de uma diferente de tudo aquilo que vivemos até então.

Um princípio repleto de novidades, de descobertas profissionais (e pessoais), de novos rumos e (assim desejamos) novas esperanças... Um princípio que é um confronto inevitável com o mundo “lá fora”... Um confronto cara-a-cara com a vida, que não queremos perder, quer seja por despeito ou pela responsabilidade que passámos quatro anos a querer conquistar.

Espera-nos uma nova fase... Secretamente envolta em mistério e rodeada de uma curiosidade incessante sobre aquilo que os desígnios do mundo reservaram para nós...

Bem lá no fundo, e voltando à expressão inicial, todos somos, neste momento, de novo caloiros (sem qualquer sentido pejorativo associado à palavra, que não o deveria acarretar de todo).

Caloiro: uma palavra, três sílabas: aquele que é novato em qualquer coisa, o principiante, o aprendiz.

Realmente, é isso mesmo que somos perante a incógnita que será o nosso futuro... Somos aprendizes no término de uma etapa... Aprendizes da fase seguinte... Aprendizes que esperam sobretudo ter, ao longo de quatro anos, assimilado o suficiente para conseguir suportar o mundo real... Saber lidar com ele e com as suas dificuldades... Saber

enfrentá-lo e lutar ou virar costas, se assim se revelar necessário.

Hoje somos tudo isso e muito mais... Seremos eternos finalistas desta casa que tanto nos orgulha... Seremos eternos caloiros da vida, sempre com algo mais a aprender... Beberemos eternamente da sapiência de todos aqueles que estejam dispostos a ensinar-nos... Hoje somos atirados aos leões... E certamente será assim para o resto da vida...

"Espera-nos uma nova fase... Secretamente envolta em mistério e rodeada de uma curiosidade incessante sobre aquilo que os desígnios do mundo reservaram para nós..."

E sem querer tomar mais ainda o tempo de todos quantos passeiam os olhos sobre estas páginas, não poderia terminar este texto sem referir um sentimento inegável que hoje a todos nos assombra... Há quem lhe chame efemeridade (palavra cara essa)... Há quem lhe chame o passar do tempo, o tique-taque do relógio, que não pára nunca... Expressão que se refere a tudo aquilo que passa depressa; ao fugaz; ao rápido...

Sem querer correr o risco de me tornar demasiado sentimental ou de cruzar um clichê, parece que foi ainda ontem o primeiro dia em que transpusemos pela primeira vez essa barreira de acesso ao ensino superior... Ainda ontem erámos pequenos e imberbes adolescentes... ainda ontem erámos aprendizes desta latejante vida de estudante. Não sabíamos ao que vínhamos, o que nos esperava... Não imaginávamos sequer que um dia seríamos capazes de sentir tudo o que agora nos palpita no peito...

Hoje somos um pouco mais... Levamos connosco esta faculdade que nos bate no peito incessantemente... Levamos vivências, momentos, levamos anos, meses, dias, horas, minutos, cada ínfimo segundo... Poderia tentar reduzi-los e resumi-los a meras páginas, mas essa seria uma árdua, senão mesmo impossível, tarefa...

Há quatro anos, estes eram tempos que pareciam distantes o suficiente, para nos surgirem na nossa mente quase como irreais...

Hoje, mais nos parece que o calendário resolveu brincar com a nossa inocência e pregar-nos uma rasteira. Hoje sabemos, mesmo sem querer, o real significado das sete letras que compõem a palavra “efémero”.

O tempo ganhou dimensões desconhecidas até então... Dimensões que nem sonhávamos existirem... Daqui levamos rasgos do tempo, rasgos de loucura e saudade destes quatros anos de amor e de paixão...

**Liliana
Ferreira - 4º ano**

Atividades

"O DIA COM NUTRICIONISTA"

O "Dia com o Nutricionista" é uma atividade que já há muitos anos é organizada na nossa Faculdade.

De uma forma geral, a atividade "Dia com o Nutricionista" pode ser mesmo lido à letra, pois os estudantes da FCNAUP, com a devida permissão e auxílio do Nutricionista, puderam ter o prazer de passar um dia com o mesmo, deslocando-se previamente ao seu local de trabalho (sem custos para o Nutricionista) com a finalidade de poderem observar a sua respetiva função.

Para a realização desta atividade foram convidados Nutricionistas que se encontravam a trabalhar nas áreas onde se pode aplicar a Nutrição (Nutrição Clínica, Comunitária e Saúde Pública, Restauração, Investigação e Desporto).

Este ano a atividade teve início no dia 27

de Fevereiro e decorreu até ao dia 9 de Março, contando com a colaboração de nutricionistas do IPO, Hospital S. João, Hospital dos Covões (em Coimbra), Centro de Saúde de Felgueiras, Yoonic, APN, Câmaras Municipais da Maia e de Felgueiras, UNISELF, SASUA (Serviços de

Ação Social da Universidade de Aveiro), Serviço de Bioquímica da FMUP, Laboratórios da FCNAUP, entre outros...

Ao todo, participaram 18 Nutricionistas e 55 estudantes da FCNAUP.

Esta atividade sempre trouxe boas experiências aos nossos estudantes.

Deixo aqui mais uma vez um agradecimento a todos os Profissionais que se disponibilizaram para colaborar, pois sem os Nutricionistas esta atividade não seria possível!

Seguem-se agora algumas descrições da atividade por parte de estudantes que participaram no "Dia com o Nutricionista".

" Para a realização desta atividade foram convidados Nutricionistas que se encontravam a trabalhar nas áreas onde se pode aplicar a Nutrição (Nutrição Clínica, Comunitária e Saúde Pública, Restauração, Investigação e

ADRIANA
BOTELHO, 2º
ano

NUTRIÇÃO CLÍNICA (IPO)

"Gostei muito de ter participado na atividade "Dia com o Nutricionista" pois tive a oportunidade de contactar diretamente com a profissão e perceber melhor o que faz um nutricionista na área clínica. Pude visitar as instalações do IPO, assistir a algumas sessões com os doentes que estavam a ser acompanhados pela nutricionista e aprender um pouco sobre nutrição artificial. Foi uma experiência muito enriquecedora e que me

fez pensar bastante na escolha da área que quero seguir!"



NUTRIÇÃO E RESTAURAÇÃO (UNISELF)

"A minha experiência do dia do nutricionista foi na área da restauração. Muito sinceramente foi a este dia que me fez aumentar o balanço para esta área. Já me cativava bastante mas fiquei completamente fascinada depois da visita à algumas cantinas pertencentes à

empresa Uniself.

Penso que este tipo de iniciativas que nos



ligam ao lado prático da profissão são de um valor incalculável na escolha de uma possível área de estágio. Foi um dia deveras positivo e fui extremamente bem acolhida e integrada pela nutricionista a quem agradeço profundamente. Quanto à AE estão de parabéns pela iniciativa e penso que a poderiam repeti-la mais ao longo do ano e dar a oportunidade de mais alunos aproveitarem e mais áreas da profissão serem descobertas pelos estudantes."

JOANA
DELGADO, 3º
ano

Atividades

NUTRIÇÃO E SAÚDE PÚBLICA (CÂMARA MUNICIPAL DA MAIA)

"O "dia com um nutricionista" é, na minha opinião, uma atividade muito interessante uma vez que nos permite contactar diretamente com o mercado de trabalho e ter uma ideia mais concreta daquelas que são as funções que poderemos vir a desenvolver no futuro.

Eu tive a oportunidade acompanhar, durante algumas horas, a nutricionista Marta Sampaio da Câmara Municipal da Maia. Esta nutricionista realiza sessões de educação alimentar nas escolas, é responsável pela elaboração dos contratos com as empresas que fornecem as refeições escolares, já realizou consultas de nutrição aos trabalhadores da autarquia, e participa em muitos outros projetos. O que posso concluir é que os nutricionistas das autarquias podem atuar em diferentes áreas, podendo eles próprios sugerir novos projetos e novas funções. No entanto, as suas ações estão muito limitadas aos

recursos disponíveis dependendo muitas vezes de patrocínios." - **CARLA PINTO**

NUTRIÇÃO E INVESTIGAÇÃO (LABORATÓRIOS DA FCNAUP)

"O "Dia com o nutricionista foi uma experiência muito enriquecedora que me permitiu ver de forma mais clara e "real" o que é a investigação e os caminhos que se podem seguir dentro desta área, no ramo da nutrição.

A investigação exige um trabalho contínuo e atual de formação individual e isto representa grande parte do trabalho quotidiano de um investigador. Nem todos os dias são dias de descobertas, mas elas existem e tornam esta área tão fascinante. Por vezes não deve ser muito fácil trabalhar em investigação, é preciso muita motivação e força de vontade, mas penso que, apesar de tudo, quando se gosta mesmo poderá ser muito gratificante." -

JOANA CAMPINHO, 2º ano

II NOITE DE CINEMA DA AEFCNAUP

Uma vez mais o “Barraco” foi a sala de cinema escolhida para passar a noite de 28 de Março. A sala preencheu-se de estudantes da casa e também de Erasmus que quiseram conhecer e integrar-se junto dos nossos. “*Food Inc*” foi o filme escolhido, que se mostrou muito interessante para a nossa área, uma vez que tratava da industrialização de toda a cadeia alimentar. Mais uma vez a sessão foi acompanhada por pipocas e batatas fritas oferecidas pela AEFCNAUP. No final os espectadores felicitaram esta II Noite de Cinema.

Catarina Pinto, 3º ano



"In Food, Inc., o cineasta Robert Kenner levanta o véu sobre a indústria de alimentos da nação, expondo o ventre altamente mecanizada que foi escondida do consumidor americano, com o consentimento das agências reguladoras do nosso governo, USDA e FDA. O fornecimento de alimentos da nação está agora controlado por um punhado de corporações que, muitas vezes o lucro antes de colocar a saúde dos consumidores, a subsistência do agricultor norte-americano, a segurança dos trabalhadores e do nosso próprio ambiente. Temos maiores frangos peito, a carne de porco perfeito chop, herbicidas, sementes de soja resistentes, mesmo tomates que não vai mal, mas também temos novas cepas de E. coli, as bactérias nocivas que causa a doença para um número estimado de 73.000 americanos anualmente . Estamos cheio de obesidade generalizada, especialmente entre as crianças, e um nível de epidemia de diabetes entre os adultos." - In <http://cinema.sapo.pt/filme/food-inc>

A CONVERSA COM...



No passado dia 13 de Março de 2012, pelas 18 horas deu-se no Barraco mais um evento do "À conversa com...", desta vez com a AEGEE!

A AEGEE (*Association des Etats-Généraux des Etudiants de l'Europe*) é uma

"Se gostas de viajar, conhecer pessoas e passar por experiências novas informa-te mais sobre esta associação!"

associação de estudantes que promove a cooperação, comunicação e integração entre os jovens europeus e congrega, atualmente, mais de 13 000 membros, distribuídos por mais de 200 cidades universitárias em 40 países europeus, o que a torna a maior associação multidisciplinar de estudantes no espaço europeu.

Esta associação procura ultrapassar divisões nacionais, culturais e étnicas encorajando a mobilidade dos seus membros, estimulando debates e organizando projetos comuns. Funciona, ainda, como um meio de aprendizagem informal, com vista ao desenvolvimento pessoal e profissional dos seus membros.

A AEGEE veio muito bem representada por três dos seus elementos que nos souberam

elucidar acerca de todas as informações desta associação! Começaram por nos pôr à vontade, pedindo a colaboração dos ouvintes em vários jogos de interação e confiança para depois prosseguirem com toda a conversa.

Toda a plateia estabeleceu uma relação bastante comunicativa com o palestrante e as dúvidas foram surgindo, levando a uma troca de ideias acesa sobre o assunto.

Foi uma sessão muito esclarecedora, na qual nos apercebemos da importância da

*"A AEGEE (*Association des Etats-Généraux des Etudiants de l'Europe*) é uma associação de estudantes que promove a cooperação, comunicação e integração entre os jovens europeus"*

existência de associações como esta, que permitem a interação, comunicação e principalmente muita diversão entre diferentes povos e culturas!

Se gostas de viajar, conhecer pessoas e passar por experiências novas informa-te mais sobre esta associação! **Teresa Roldão (2º ano) e Filipa Graça (2º ano)**

<https://www.facebook.com/aegeeporto>

<http://locals.aegge.org/porto/>

...Curso Cascas & Companhia



No passado dia 26 de Abril, decorreu um curso intitulado "Cascas & Companhia", ministrado pelo Chefe Rui Martins e pela

Professora Olívia Pinho, organizado pela AEFCNAUP. O curso incidiu no reaproveitamento de alimentos,

demonstrando de uma forma prática como aproveitar partes que são normalmente consideradas "lixo". Recorrendo a cascas e talos, o Chefe Rui Martins ensinou como fazer creme de cascas de limão, molho verde com os talos da salsa, creme de cascas de cenoura com laranja, creme de talos de espinafres, gelado de cascas de manga e molho de cascas de queijo. Todas estas iguarias foram mesmo preparadas "ao vivo" e foi possível a todos os participantes provar cada uma destas receitas.

Deixamos a título de curiosidade uma das receitas:

Molho de Queijo

Ingredientes:

Cascas de queijo
1 DI de leite
1 Dente de alho
Sal q.b.
Pimenta moída na altura q.b.
Natas q.b.



ADRIANA
BOTELHO,
2º ano

Modo de elaboração:

Coloque um dente de alho num tacho e um pouco de azeite, deixe o alho fritar levemente coloque dentro o queijo. Leve ao lume em banho-maria e vai-se mexendo com uma colher, juntando o leite aos poucos, até formar um molho não muito espesso. Retire do lume, tempere com pimenta, acrescente natas para aveludar o molho, retifique o sal e bate-se muito bem. Sirva como acompanhamento de bifes, e massas.

Para mais informações contactar cascas.companhia@gmail.com

...VO.U,
voluntariado na
FCNAUP

No dia 7 de Março esteve presente Ana Oliveira uma das responsáveis pela criação do projeto de voluntariado VO.U no nosso barraco, numa sessão de esclarecimento deste projeto, aliciando a que os alunos da FCNAUP se rendessem ao seu lado mais solidário, recrutando assim mais universitários para trabalharem como voluntariados. A VO.U é Associação de Voluntariado Universitário criada no seio de um grupo de estudantes universitários que decidiram concretizar os seus ideias, criando esta associação baseada no conceito de “solidariedade universitária”. A VO.U instituiu-se a 6 de Junho de 2008, e atualmente recruta pelo Banco de Voluntariado Universitário voluntariados das mais diversas áreas de acordo com os

seus
interesses e
motivações
para os
diversos
projetos de
voluntariado
existentes. E
se és um



interessado e admirador do lema “esforço sem contrapartida” poderás conhecer melhor este projeto visitando o site <http://associacaovou.no.sapo.pt/home/home.html> e ver os diversos voluntariados desenvolvidos e ainda inscreveres te no Banco de Voluntariado Universitário onde poderás receber as diversas propostas de voluntariado de acordo com os teus interesses sem qualquer compromisso em integrares o voluntariado sem a prévia inscrição. **Adriana Botelho e Mafalda Mesquita** - 2º ano



Debate | Mesa Redonda Sobre Estágios

12 de Abril de 2012, 17 horas, Salão de Alunos

FCNAUP

O objetivo principal e a origem de ação da AEFCNAUP são os estudantes e, é com eles e por eles que AEFCNAUP desenvolve iniciativas. Após alguma sondagem da comunidade estudantil, constatou-se que haviam algumas questões no ar sobre os estágios e como há muito não se fazia um debate informal sobre os mesmos, a AEFCNAUP tomou iniciativa e convidou professores relacionados com o tema. Foram convidados e estiveram presentes o Prof Dr. Nuno Borges (diretor do gabinete de estágios), Prof. Dr. Pedro Graça e a Prof.ª Dr.ª Olívia Pinho. Numa sessão onde

compareceram cerca de 60 estudantes, desenrolou-se sob olhar atento de todas as partes o debate sobre o atual panorama de estágios para definir principais problemas e traçar um rumo a seguir. Apesar de não se ter estabelecido nenhuma meta nem pontos em concreto para a mudança, agitou-se algumas ideias e colocou-se os estudantes a par daquilo que para uns já é o presente, mas para outros será o futuro. No final, o feedback foi positivo, tendo havido a participação de estudantes do 2º, 3º e 4º anos bem como de mestrado.

ANTÓNIO
TEIXEIRA -
3º ANO



MOSTRA-TFI

E foi com muito gosto que a associação de estudantes nos fez chegar mais um grande evento. A finalizar o primeiro semestre podemos apreciar uma ideia inovadora da AE que divertiu toda a gente e entusiasmou o talento escondido dos nossos alunos. A ideia era fazer uma espécie de café-concerto ao serão para que todos pudessem conviver e desfrutar de



um momento ara aliviar o stress da semana. Desta ideia inicial surgiu outra, e porque não por os nossos estudantes do lado do palco a encarregar-se de encantar a plateia com os seus talentos?! E assim foi, a AE desafiou os estudantes a pensarem nos seus dotes pessoais e deu-lhes um empurrãozinho para os mostrar num ambiente de amizade e conforto. Foi



assim criada a “Mostra de Talentos da FCNAUP”, foi uma atividade nova que trouxe um espirito muito engraçado para os participantes e para os espectadores, todos ficaram encantados no final e com um gostinho para repetir. Mesmo acanhados e tímidos lá tivemos alguns grupos que se apresentaram, pessoas que nem sabíamos que tinham algum talento e muito menos que nos conseguiriam cativar e vibrar com as atuações. Todos estiveram presentes e quiseram deixar o seu contributo nesta noite mágica. As atuações variaram desde a TAFNUP com o seu espirito académico aguçado, a interpretações de poemas que nos deixaram tocados, a cantores que não fazíamos ideia que se escondiam por de trás dos nossos amigos. Até os nossos “caloirinhos” se organizaram e deslumbraram com uma versão á capella. Por todos estes motivos e mais alguns não podemos deixar morrer esta iniciativa e torna-la de caracter obrigatório todos os anos. Agradecemos ainda á AEFEUP que disponibilizou o espaço para que a mostra

pudesse realizar-se. Se não estives-te presente, não percas para o ano!

Joana Delgado - 3º ano

SEMANA DA NUTRIÇÃO



A XXIIª Semana de Nutrição realizou-se nos passados dias 18 a 22 de Abril

e foi organizada pela Associação de Estudantes da FCNAUP. Esta atividade foi composta por um Congresso Científico, um Jantar de Encerramento do congresso e um Fim-de-semana desportivo.

O Congresso Científico teve lugar no Hotel Tuela Porto, dias 18 e 19 de Abril e contou

com a participação de

mais de 200 inscitos

que assistiram à

partilha de

experiências de

diversos

profissionais de

saúde de várias

áreas, tendo como tema central a Nutrição e as suas vertentes.

Incluídos neste congresso, tivemos

também dois Workshops: Empreendedorismo e Reaproveitamento de Alimentos; e o tradicional Concurso de Comunicações Livres.

O Jantar de Encerramento foi realizado também no Hotel Tuela dia 19 de Abril e

contou com a

presença de mais

de 60 pessoas,

entre as quais, o

Presidente da

FAP, a Presidente



da ANEN, parte do

corpo docente da

nossa Faculdade e

vários elementos da

direção da AEFCNAUP.

E porque a Semana de

Nutrição não trata

apenas de Ciência, 15

participantes deslocaram-se até à Póvoa de

Lanhoso, onde a *Diver Lanhoso*

proporcionou um fim-de-semana

desportivo repleto de atividades radicais e

de animação. - **Carolina Oliveira 3º ano**



II NOITE DA BENEFICIÊNCIA



Considerando o sucesso do ano passado, no dia 22 de Maio pelas 21h, realizou-se a II Noite da Beneficiência com o intuito de ajudar a instituição CASA.

Esta noite, repleta de música, contou com vários grupos académicos como: a TAFNUP, TEUP, DESPORTUNA, LOONEYTUNA, FLYERS DESPORTUS, e claro, com um público incansável o qual sem ele não seria possível esta atividade.

Cinara Araújo e Diogo Moia, os apresentadores desta noite, encheram o Salão Ático do Coliseu do Porto de palmas para receber as tunas e as suas músicas. “Cão muito mau”, “Bandeira Flor”, “Meus óculos de Sol” e muitas outras foram as melodias que tornaram esta noite tão especial.





E como não podia deixar de ser, antes do espetáculo, as Tunas encheram a sua barriguinha de energia num jantar no nosso Barraco onde o convívio foi a palavra-chave.

Esta atividade angariou, não só dinheiro, como comida a reverter para a instituição. Esta ajuda



não seria possível sem a Associação de Estudantes da FCNAUP e a TAFNUP, responsáveis pela organização do evento. Um agradecimento especial a todos os patrocinadores. Ana Terra - 2º

II OLIMPIADAS DA NUTRIÇÃO E DESPORTO

Na manhã do próximo dia 1 de Junho, dia da criança, a AEFCNAUP irá realizar na Quinta do Covelo, em Paranhos, as II Olimpíadas da Nutrição e Desporto. Esta atividade, já realizada em 2011, tem como objetivo demonstrar à população mais jovem a importância da associação de uma alimentação equilibrada com a prática de exercício físico.

As II Olimpíadas da Nutrição e Desporto serão organizadas em parceria com a ANEN e contará ainda com os patrocínios da Cerealis, Caçarola e da Nobrinde, no sentido de proporcionar às crianças do 1º ciclo da escola Costa Cabral uma manhã repleta de boa disposição e animação. Com o intuito de inovar e de trazer coisas novas a esta atividade optamos por inserir a realização de jogos tradicionais, assim podemos demonstrar de uma forma divertida como nos mantermos ativos e

relembrar os jogos que faziam no passado. Sendo esta a última atividade que a AEFCNAUP irá realizar neste mandato, como

não poderia deixar de ser, queremos continuar a demonstrar porque fomos eleitos e para isso precisamos de contar com o contributo dos alunos desta magnífica faculdade! Para isso, basta voluntariar-te como animador para vivenciares mais uma magnífica experiência. Um espaço magnífico como a Quinta do Covelo é sem dúvida o melhor

"As II Olimpíadas da Nutrição e Desporto serão organizadas em parceria com a ANEN e contará ainda com os patrocínios da Cerealis, Caçarola e da Nobrinde"

local para as crianças correrem, saltarem, brincarem e mostrarem porquê que aquele dia é delas. Não nos podemos esquecer que elas são o futuro do nosso mundo e por isso temos de

lhes inculcar os bons hábitos alimentares e as boas práticas desportivas de modo a diminuir o flagelo da obesidade.

Para concluir, gostaria de fazer um apelo a todos os leitores para que inculquem nas crianças e na população mais jovem o gosto por um estilo de vida saudável, e de facto nós somos dos principais atores/atrizes neste papel tão preponderante - **Sérgio Teixeira 3º ano**



EVENTOS ACADÉMICOS

V SEMANA DA SAÚDE E DO DESPORTO

No dia 15 de Março do presente ano, decorreu o último dia da V Semana da Saúde e do Desporto, no ICBAS. Este evento contou também com a colaboração das estudantes da FCNAUP, Ana Lopes, Ana Teixeira e Cláudia Sousa para a avaliação do estado nutricional de todos aqueles que se mostrassem interessados. Para proceder à avaliação, foi utilizado um estadiómetro e uma tanita e, posteriormente era explicada a composição corporal do indivíduo em causa. Tivemos também a oportunidade de esclarecer dúvidas relacionadas com a



alimentação e de fornecer alguns conselhos para uma vida mais saudável.

Esta atividade foi muito útil e enriquecedora pois, possibilitou o contacto



com o público e com instrumentos de medição com os quais iremos trabalhar como futuros profissionais de saúde na área da nutrição. **Cláudia Sousa e Ana Lopes**

I ENCONTRO NACIONAL DE ESTUDANTES DE NUTRIÇÃO (I ENEN)



O I Encontro Nacional de Estudantes de Nutrição (IENEN) não poderia ter começado da melhor forma. Depois de uma longa viagem até Leiria, todos os estudantes universitários reuniram-se no restaurante do Hotel Cristal Vieira Praia & Spa para um jantar de receção delicioso, sim, porque a raça latina não vive sem um bom prato de comida e mesmo sendo nós aspirantes a nutricionistas, ou mesmo, já nutricionistas, não fugimos a essa regra. Costuma dizer-se “não olhes para o que eu faço, olha para o que eu digo”, e neste encontro este provérbio enquadrou-se na perfeição, pois nem as sobremesas escaparam aos nutricionistas! Para além da ótima comida e do acompanhamento com

ótima bebida (nunca em exagero), a alegria e a convivência fizeram parte do menu. Ao longo do jantar foram cantadas várias músicas relacionadas com o IENEN e até foram partilhadas músicas entre Porto e Lisboa. Também foram proferidas várias palavras por parte dos membros da direção da ANEN, palavras estas que pertenciam a um jogo cujo resultado final era abraçar o colega do lado, beber o copo de *penalty*, enfim, várias alternativas que tinham como intuito juntar ainda mais os estudantes. Depois deste momento perfeito todos os estudantes se juntaram no bar “Rio Mar” para a festa temática “Tu



Baralhas-me”. O porquê deste nome? Simples. Na festa tinha de se encontrar a outra metade da laranja, ou melhor, do morango, da pêra, da maçã...Basicamente, foi dado a cada estudante metade de um papel com o formato de um fruto com

terminou assim, de um modo gracioso, a primeira noite do grande encontro.

Após uma noite de divertimento, amanheceu o dia 24 de Março e os estudantes reuniram-se às 11:00h numa sala do hotel para a participação no



metade de uma frase e o objetivo era encontrar a outra metade, de forma a encaixar na perfeição o formato do papel, fazendo com que a frase tivesse coerência. De seguida, dançou-se ao ritmo da música

*"Agora só resta
esperar pelo próximo!
IENEN, nem sabes o
que perdeste! E se o
perdeste, para o ano
há mais!"*

e

Workshop “Cenas deliciosas”. De facto, como o próprio nome diz, foi delicioso o momento, começando com um simples bater de palmas e acabando com várias encenações de teatro realizados por estudantes de nutrição, a pares. O objetivo desta atividade remeteu para o desenvolver do espírito de grupo, colocando os estudantes desinibidos e divertidos, ou seja, à vontade com o público. Já com o corpo e alma inspirados e elevados pelo contágio de alegria e satisfação os estudantes, em grupos de oito elementos, realizaram coreografias com movimentos rítmicos inventados pelos

mesmos. Depois deste momento criativo o grupo realizou a confraternização com as tangerinas. É verdade! Cada estudante teve de se “familiarizar” com uma tangerina, tateando-a e observando-a como se fosse a

"Já com o corpo e alma inspirados e elevados pelo contágio de alegria e satisfação os estudantes, em grupos de oito elementos, realizaram coreografias com movimentos rítmicos"

primeira vez que visualizássemos esse delicioso fruto, de tal modo que se ela se misturasse com as restantes a pudéssemos identificar. Após várias atividades com as tangerinas, e de finalmente as termos ingerido, finalizou-se o workshop com várias peças de teatro interpretadas e inventadas pelos estudantes, nas quais era obrigatório novas tangerinas participarem. Estes teatros serviram para divertir, desinibir e consciencializar as pessoas para os vários temas que foram interpretados, desde a amizade ao divertimento que era próprio do IENEN.

Na parte de tarde desse mesmo dia, deu-se lugar aos jogos tradicionais. Devido ao mau tempo, estes tiveram lugar no hotel, e consistiam em cinco jogos. Estes jogos passaram por cheirar e sentir alhos,

orégãos, limões e tangerinas no jogo dos sentidos, fazer mímica desenhar e cantar no jogo tipo trivial, correr com as pernas dentro de sacos de serapilheira, acertar em baldes com batatas, encontrar rebuçados em arroz e massa crus, transportar colheres com bolas pela boca, fazer chegar uma bola ao destino utilizando partes do corpo de dois estudantes,... Enfim, vários jogos tradicionais e muito interessantes que engrandeceram ainda mais o primeiro encontro. De seguida, os estudantes que desejassem podiam jogar vôlei na praia e aproveitar a mudança de tempo, ou seja, o calor que se começava a sentir, usufruindo da aragem do mar e da suavidade da areia. Concluídas as atividades que marcaram um dia bem passado, chegou a hora de reestabelecer as energias no jantar de encerramento do IENEN. Mais uma vez, a alegria e boa disposição não faltaram à mesa, sendo o jantar finalizado com um pequeno discurso por parte da presidente



da ANEN que proferiu agradecimentos a todos os presentes pela sua participação

neste grande evento. Como não poderia deixar de ser, mais uma vez, todos os participantes se dirigiram para o convívio noturno. Nessa noite a festa titulava-se “*É Pro K’Kalhar*” e todos aproveitaram ao máximo até ao sol nascer, pois a última noite do IENEN tinha de perpetuar na memória dos que nela participaram.

Por fim, e com alguma tristeza, chega o dia 25 de Março, dia da partida. Os estudantes realizaram o *check out* com pouca vontade, pois por vontade de todos a estadia na Praia da Vieira seria prolongada por muito mais tempo.

Resta agradecer a toda a Direção da ANEN pelo excelente trabalho e organização e pela escolha do magnífico hotel com ótimas instalações e um ambiente propício à convivência e troca de experiências entre todos os participantes.

Agora só resta esperar pelo próximo!

IENEN, nem sabes o que perdeste! E se o perdeste, para o ano há mais!

Marisa Guimarães



10ª Mostra da UP : dias de Cor, Movimento e Conhecimento



Do dia 22 (quinta-feira) ao dia 25 de Março (domingo) realizou-se a 10ª Mostra de Ciência, Ensino e Inovação da Universidade Porto, no pavilhão Rosa Mota.

Este ano com um *look* renovado, a UP apostou num fundo preto como forma de destacar as cores das suas faculdades e órgãos associados. Para além das suas quinze faculdades, o evento contou ainda com a presença de laboratórios de investigação como o Instituto de Patologia e Imunologia Molecular (IPATIMUP),

o Centro de Investigação em Biodiversidade e Recursos Genéticos (CIBIO) ou o Instituto de Biologia Molecular e Celular/ Instituto de Engenharia Biomédica (IBMC/INEB), representações de serviços centrais como o Serviço de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP), a abertura de inscrições para a Universidade Júnior ou outros organismos como o Orfeão Universitário do Porto (OUP).

Como não poderia deixar de ser, a nossa faculdade participou no evento, apresentando diversas atividades como forma de demonstrar quem somos, onde estamos, o que fazemos.

Sob o tema “Comer saudável e económico”, foram criados tabuleiros com refeições saudáveis e refeições não saudáveis, todas elas apresentando um preço médio associado, por forma a

“Pelo “stand” da nossa faculdade muitos foram os jovens indecisos que por lá passaram, (...) muitos foram os curiosos que viram as suas dúvidas esclarecidas. ”

demonstrar a relação pretendida : refeições mais saudáveis apresentam um preço mais baixo. Ofereceram-se maçãs de diferentes qualidades aos visitantes, esclareceram-se dúvidas, dissiparam-se ideias erradas e, como não poderia faltar, a famosa *Tanita* não teve descanso. Peso corporal, altura, IMC, percentagem de massa gorda, de água corporal e de massa muscular foram os aspetos que muitos dos

visitantes passaram a conhecer sobre si próprios.

Pelo “stand” da nossa faculdade muitos foram os jovens indecisos (quanto ao seu futuro acadêmico) que por lá passaram, muitos foram os pais receosos pelo amanhã dos seus filhos que voltaram a casa com um maior conhecimento sobre a nossa faculdade, muitos foram os curiosos que viram as suas dúvidas esclarecidas.

O planeamento, a organização e a coordenação das atividades FCNAUPianas estiveram maioritariamente a cargo da Professora Bella Franchini. No entanto,

nada disto seria possível sem a participação dos 55 estudantes repartidos pelos diferentes turnos, bem como dos docentes que pelos diferentes horários se distribuíram.

A todos os participantes, um grande obrigado pela colaboração neste tão importante meio de divulgação da nossa faculdade. Aos restantes, espera-se a participação num próximo ano!

A representante dos estudantes na comissão organizadora,

Mariana Canoso, 1º ano





Queima das Fitas

2012



Mais um ano, mais uma Queima das Fitas. Para uns a primeira, para muitos a última. Esta tradição académica dos estudantes universitários do Porto é marcada pela Serenata, Missa da Bênção das Pastas, dia da Beneficência, Cortejo, Festival Ibérico de Tunas Académicas, Sarau Cultural e todas as noites do Queimódromo que prometem muita diversão e que marcam a vida estudantil. Entre os dias 6 e 13 de Maio, no Queimódromo, junto ao Parque da Cidade do Porto, ouvimos artistas como Boss AC, Xutos e Pontapés, Buraka Som Sistema, Rui Veloso e Quim Barreiros, e visitamos todas as barraquinhas dos cursos, entre outras. Uns dias diferentes, tão esperados ao longo do ano,

organizados pela Federação Académica do Porto à qual damos um especial agradecimento.

A história da Queima das Fitas no Porto remota o ano 1920, onde os finalistas de Medicina da Universidade do Porto começaram a fazer a chamada “Festa da Pasta”. Esta é considerada a origem da nossa Queima.



A “Festa da Pasta” era um evento com um grande espírito académico e que

comemorava a passagem da pasta dos estudantes que estavam a terminar o seu curso, os quintanistas, aos que entravam na reta final, os quartanistas. Juntamente

com a passagem da pasta era imposto o grelo aos quartanistas. Ao longo dos anos a “Festa da Pasta” foi-se difundindo pelas diversas faculdades da UP, sendo que cada faculdade tinha a sua própria festa. As diversas “Festa da Pasta” realizaram-se até 1943, ano o qual passou a haver uma só para todas as faculdades, e quando se começou a usar o nome Queima das Fitas. No ano a seguir, a Missa da Bênção das Pastas foi introduzida nas comemorações, começando por ser na Igreja dos Clérigos.

Até 1971, de uma forma natural, a “Queima das Fitas do Porto” foi evoluindo, no entanto devido a convulsões políticas, esta deixou de se realizar, voltando mais tarde em 1978 com o nome de “Mini-



Queima”. Esta consistiu num cortejo, o que gerou alguma polémica e contestação pela



sociedade que consideraram que esta era uma iniciativa reacionária. Apesar de toda a polémica, as celebrações evoluíram até ao que conhecemos hoje, com todas as atividades, e com as noites do Queimódromo. Este recinto passou em sítios como o Palácio de Cristal, encontrando-se agora junto ao Parque da Cidade, recinto da Antiga Feira Popular do Porto. Esta evolução ao longo dos últimos 20 anos fez com que a Queima das Fitas deixasse de ser uma festa restrita aos estudantes para passar a ser o maior evento da cidade do Porto e a maior desta Académica do País, movimentando cerca de 350 000 pessoas. O ambiente académico vivido na semana da Queima é a marca fundamental para o percurso de qualquer estudante da Academia do Porto. Para o ano, lá estaremos.

Ana Terra, 2º ano







DESPORTO



TAÇA DOS CAP

A Taça dos CAP à semelhança dos CAP (Campeonatos Académicos do Porto), é uma atividade organizada pela FAP (Federação Académica do Porto), com o objetivo de promover o desporto no Ensino Superior nas instituições da zona do Grande Porto, com o objetivo de promover uma competição saudável entre estas

instituições através das mesmas modalidades promovidas pelo CAP, mas em formato de Taça.

Mais uma vez, a AFCNAUP mostrou-se dinâmica e marcou presença no evento com a credenciação de duas equipas: uma de Voleibol Feminino (9 atletas e 1 treinador) e outra de Futsal Masculino (7 elementos). A equipa de Voleibol Feminino da AEFCNAUP sagrou-se campeã, tendo ganho todos os 4 jogos disputados.

Data / Hora	Local	Modalidade	Equipa Casa	Equipa Fora
Quinta, 8 de Março de 2012				
15h00m	CDC IR MTS - CP2	Voleibol Feminino	Taça - Jogo 04 AEFCNAUP	2 0 AEISCS-N
Terça, 20 de Março de 2012				
15h00m	CDC IR MTS - CP1	Voleibol Feminino	Taça - Jogo 10 AEFCNAUP	2 0 AEISCAP
Segunda, 26 de Março de 2012				
15h00m	CDC IR MTS - CP1	Voleibol Feminino	Taça - Jogo 13 AEFCNAUP	2 0 AEFADUEP
Quarta, 11 de Abril de 2012				
15h30m	CDC IR Matosinhos	Voleibol Feminino	Taça - Jogo 14 AEESTSP	0 2 AEFCNAUP

No caso do futsal masculino, a equipa foi eliminada na primeira ronda de jogos para a Taça Dos CAP.

Data / Hora	Local	Modalidade	Equipa Casa	Equipa Fora
Quinta, 8 de Março de 2012				
15h00m	IPP	<i>Futsal Masculino</i>	Taça - Jogo 02	AEFCNAUP 2gp 7gp AEFFUP

Salienta-se que as equipas da AEFCNAUP estiveram presentes em todos os jogos agendados, tendo sempre competido com o maior fair play e sempre com o intuito de proporcionar um bom espetáculo ao público presente.

Mais uma vez esperava-se mais apoio por parte da massa estudantil da FCNAUP, uma vez que estas equipas estão a representar toda a faculdade e os seus atletas tudo fizeram para dar bom nome á dita instituição!



Campeonatos Nacionais Universitários - CNU's

Os CNU's são uma atividade promovida pela FADU (Federação do Desporto Universitário) que promove a competição desportiva saudável entre as diferentes instituições de ensino Superior existentes no nosso país. Os CNU's apresentam as mais diversas modalidades, desde taekwondo, surf, futsal, voleibol etc., sendo que apenas participam as equipas que se classificaram na fase distrital, promovendo uma fase final entre essas equipas para ditar os melhores do país em

cada modalidade! Ora como é sabido, a nossa equipa de Voleibol Feminino foi campeã dos CAP e como tal classificou-se para as fases finais concentradas dos CNU que se realizaram em Braga de 17 a 20 de Abril.

A nossa equipa ficou em primeiro na fase de grupos, e ganhou por um parcial de 2-0 nos quartos de final contra a AEIST. Infelizmente nas meias Finais, a nossa equipa perdeu por um parcial de 3-1 contra a AAUM. Para terminar a equipa venceu o jogo de 3º e 4º lugar tendo acabado a sua aventura na classificação de 3º lugar.

2012 © CAMPEONATO NACIONAL UNIVERSITÁRIO
ASSOCIAÇÃO ACADÉMICA DA UNIVERSIDADE DO MINHO





1ª JORNADA

17 ABRIL

AAUM 2 • 0 AAUV

#1 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 A • 14:00

AAC 2 • 1 U.LISBOA

#2 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 B • 14:00

AEIST 0 • 2 AEFADUP

#3 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 A • 17:00

AEFCNAUP 2 • 0 AAUTAD

#4 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 B • 17:00

2ª JORNADA

18 ABRIL

AAUV 0 • 2 AEFMUP

#5 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 B • 9:00

U.LISBOA 2 • 0 AAUALG

#6 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 B • 10:30

AEFADUP 2 • 0 AAUBI

#7 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 B • 12:00

AAUTAD 1 • 2 AEFMH

#8 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 B • 13:30

3ª JORNADA

18 ABRIL

AEFMUP 2 • 0 AAUM

#9 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 A • 15:00

AAUALG 0 • 2 AAC

#10 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 B • 15:00

AAUBI 0 • 2 AEIST

#11 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 A • 18:00

AEFMH 0 • 2 AEFNAUP

#12 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 B • 18:00

CLASSIFICADOS PARA A FASE FINAL

GRUPO A

AEFMUP

AAUM

GRUPO B

AAC

U.LISBOA

GRUPO C

AEFADUP

AEIST

GRUPO D

AEFCNAUP

AEFMH

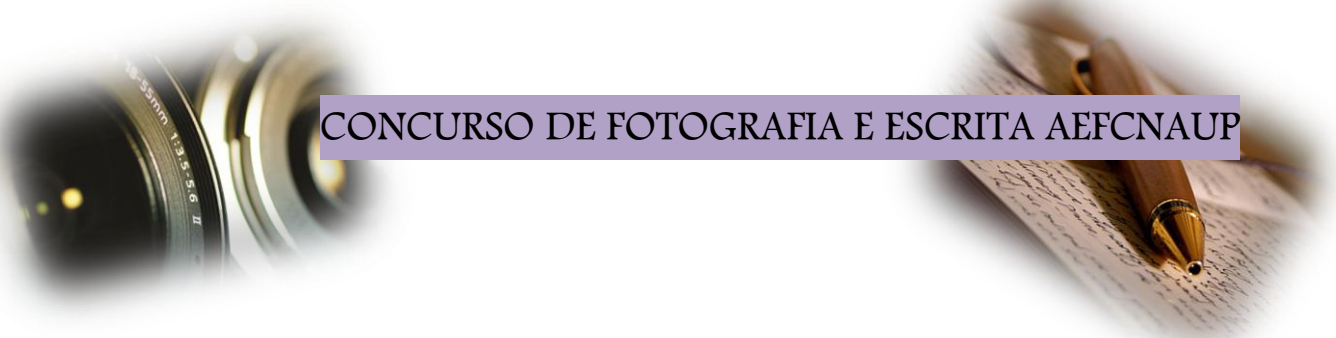
É de salientar um grande desportivismo da nossa equipa de Voleibol Feminino e o resultado positivo que conseguiram alcançar pelo que merecem uma nota de destaque neste grande feito que conseguiram! Afinal não é para todos ficar em 3º no CNU de Voleibol Feminino. - **José Costa 2º ano**

1/4 FINAL	19 ABRIL
AEFMUP 2 • 0 U.LISBOA	
#13 • PAVILHÃO MUNICIPAL DE LAMAÇÕES • 9:00	
AEFADEUP 2 • 0 AEFMH	
#14 • PAVILHÃO 2 DO COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR • 9:00	
AAC 0 • 2 AAUM	
#15 • PAVILHÃO MUNICIPAL DE LAMAÇÕES • 11:00	
AEFCNAUP 2 • 0 AEIST	
#16 • PAVILHÃO 2 DO COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR • 11:00	

1/2 FINAL	19 ABRIL
AEFMUP 3 • 0 AEFADEUP	
#17 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 A • 17:00	
AAUM 3 • 1 AEFCNAUP	
#18 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 A • 19:00	

3º/4º LUGARES	20 ABRIL
AEFADEUP 2 • 3 AEFCNAUP	
#19 • COMPLEXO DESPORTIVO DE GUALTAR - NAVE 1 A • 9:00	

cultura e lazer



CONCURSO DE FOTOGRAFIA E ESCRITA AEFCNAUP

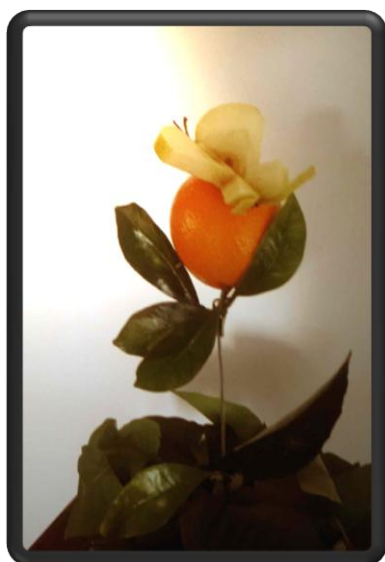


FOTO VENCEDORA E PROTAGONISTA DA
CAPA DO **PROVISÓRIO** DESTA EDIÇÃO:

Ana Lopes - 2º ano

“Sem Título”

"Ora bem...O objetivo de estar aqui a perder o meu sagrado tempo (sim, porque eu tenho vida própria, só estou a fazer isto porque quero ganhar esta porcaria de concurso de escrita, quem é que se havia de lembrar de criar um Concurso de escrita??? É como diz o outro, “Escrevem, falam, falam, mas não fazem nada!!”) é escrever um texto que me permita conseguir sacar uma definição qualquer de “Nutrição” (aquela palavra que toda a gente sabe o que é e que é escusado estar aqui a tentar dizer algo mais mas pronto, esta gente insiste)...

Ai querem uma definição??? Aqui a têm: Nutrição é um processo biológico em que os organismos (animais e vegetais), utilizando-se de alimentos, assimilam nutrientes para a realização de suas funções vitais. (*Wikipédia*)

E pronto, é isto. Já está o texto feito. Básico, não? Opá, e agora...como é que eu vou encher esta página com palha? Não sou lá grande coisa nisto, mas vamos lá ver o que se pode fazer.

Bem, se calhar é melhor eu escrever por mim uma definição, se não ainda me mandam pastar... Portanto, a palavra é constituída por 8 letras respetivamente: N, U, T, R, I, C, A, O. Espera lá, há duas letras falsas?!?! Nem existem no alfabeto: C cedilhado (como dizem por aí) e um A com til (vocês sabem, é como se fosse metade dum infinito, ∞)... Onde é que isto já se viu? Criarem palavras com letras que nem estão no alfabeto...Pffff. Porque é que não trocam o C por S? fazia muito mais sentido... Quer dizer, isto agora com o Acordo (quer dizer, [Des]Acordo [Anti-]Ortográfico), já tudo é possível e até já se escreve “pato” em vez de pacto. Baralham uma pessoa, quer se dizer, se eu quiser fazer um pacto com alguém eles ainda me mandam ir depenar um pato, pobres animais! como aqueles do outro lado do atlântico dizem, vocês sabem, aqueles! Que por acaso foi o nosso povinho que descobriu a terriola deles, mas eles insistem que a língua deles é que funciona!

Bem, isto já está a ficar grandinho! E a definição de “Nutrição”? Para mim é... um pouco de tudo. Afinal de contas sem nutrição, não há vida. Não é só para nós, mas para todos os seres vivos. É incrível não é? Bem, o que posso dizer é que Nutrição define-se como sendo a ação e o efeito de nutrir. Óbvio, não? Mas lá está, é uma coisa tão básica e tão fundamental ao mesmo tempo, que acaba por ser muito difícil explicá-la num simples texto como este."

Ana Teresa Roldão - 2º ano



Ana Cunha - 2º ano

“Um mundo enfadado... com a Nutrição!”

Além da reprodução, a nutrição será a seguinte palavra comum a todas as espécies. Toda a manutenção de um organismo dependerá de uma boa nutrição, e daí advém uma fiel relação entre nutrição e saúde. Assim, verificamos onde persiste um comprometimento de uma boa nutrição, permanece também maior vulnerabilidade ao risco de doença e vice versa. O mundo tem andando enfadado com a

palavra nutrição. Se há sítios onde a nutrição carece por insuficiência, em outros sucede-se o contrário predominando a obesidade, que se tem tornado devastadora por todo o mundo.

Afinal, porque têm feito cara feia à nutrição?

A nutrição poderá resumir-se, simplesmente, à ingestão de nutrientes associada ao bem-estar ou risco de doença. Contudo, a nutrição tem vindo a ser associada a uma incessante procura por uma estética ideal, onde tal procura muitas vezes acaba por ser mal

sucedida (pois é tudo tentado menos a prática de uma boa nutrição) e talvez seja por isso que a nutrição “arrepia cabelos” a muitos.

Poderemos também arrepiar os cabelos, mas por motivos diferentes. Isto porque torna-se cada vez mais difícil para a população a árdua tarefa de ter hábitos alimentares corretos. Quem toma o pequeno almoço? Quantos serão os que comem pão ao lanche? Quantas peças de fruta são ingeridas por dia? (Melhor será nem saber)

Além do excesso energético, que se verifica atualmente, os gastos energéticos são cada vez menores. A palavra desporto é pouco pronunciada numa sociedade, onde predomina a boa prática do sedentarismo. Contudo não pode haver censura, afinal estamos em pleno século da evolução!! Para que subir as escadas quando há elevador? ... A culpa certamente será do organismo que não acompanha a evolução do mundo!

E com isto, fica a nutrição com má fama..." -

Mafalda Mesquita - 2º ano



Caroline Romanelli Vitoi

O prato é sempre o protagonista!

Quando existe o desejo de entrar naquela faculdade da Universidade do Porto caracterizada pelo amarelo e verde, além de uma boa média, é necessário também uma boa dose de paciência para quem está fora da área da nutrição, essencialmente, quando a situação envolve o simples ato de comer . E tendo em conta que o homem, ainda mais o povo português, consciencializa a sua alimentação também como um ato de socialização, então, poderemos concluir que seremos constantemente assombrados por estarmos nesta área em quase todas as ocasiões de convívio com os outros. Acontece é que depois de estarmos em nutrição vamos sentindo uma espécie de perseguição paparazzi...A nós?! Claro que não, a persistente perseguição é dirigida ao nosso prato que assume um certo irritante protagonismo. E tal como tudo que merece protagonismo, também é merecedor de críticas. E críticas que se prezem nunca aprovam o nosso prato seja ele qual for! Se à nossa frente temos uma refeição equilibrada e nas devidas porções somos apontados e julgados em praça pública por optarmos pelo

mais correto nutricionalmente. Pois o correto é aborrecido! Contudo, isso não significa que estamos solvidos de cometer qualquer erro alimentar ou excesso, porque basta pensarmos em tal para que sejamos logo apontados com flechas por todos os lados, com o argumento de não adotarmos uma postura de futuros nutricionistas e dar o devido exemplo. Assim sendo tal como na nutrição, também nas nossas escolhas à mesa aos olhos dos outros, não há preto nem branco.

E com isto valerá a pena falar dos infinitos planos alimentares solicitados? Conseguem conta-los? Naturalmente que não, porque tal como eu já lhe perderam a conta ao número infinito de pedidos como se fossem pedidos ao pai natal. Quantas vezes se terá ouvido para criamos a dita dieta milagrosa onde se possa comer tudo sem as devidas consequências? E quantas vezes teremos sido bombardeados com as simples perguntas “o que faz mal? O que faz bem?”?

Pois bem que haja nutrição e paciência...

**E afinal “fazes-me uma dieta”? - Ana Mafalda
Mesquita - 2º ano**

É preciso que passem quatro anos para que chegue o dia em que somos, finalmente, licenciados em Nutrição. Mas poucas são as oportunidades que temos para demonstrar o que é, para nós, este curso, e de que modo é que ele é importante.

Eis que o Cjaefcnaup (Clube de Jornal da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da universidade do porto), no meu ano de caloiria, optou por inovar, criando um concurso de fotografia, e por dar continuidade ao concurso de escrita que já se tem vindo a realizar, no qual todos os alunos, professores e até mesmo funcionários podem participar. As “obras de arte” entregues teriam de obedecer ao tema “Nutrição – uma definição”. Esta é uma maneira diferente de unir a comunidade educativa e os alunos e permite-lhes mostrar a sua opinião sobre o curso que frequentam ou lecionam através de formas pouco usuais e originais. Afinal, por menos que uma pessoa leia, há sempre um texto que nos fica na memória, e a fotografia capta momentos, formas de ser e de estar e impede a memória de falhar.

Tanto a escrita como a fotografia deixam a imaginação fluir, e que futuros profissionais seríamos nós sem ela, sem a capacidade de modificar as coisas, de mostrar o que pensamos de várias maneiras, fazendo chegar a nossa mensagem aos outros? Como tal, apelámos a todos que mostrassem uma faceta diferente daquela a que estamos habituados a ver durante as aulas. As fotografias e os textos que nos chegaram estiveram afixados naquele que todos nós conhecemos como Barraco, para que todos votassem nos seus favoritos. Por fim, quem ganhou o concurso de escrita e fotografia foram, respetivamente, a Mariana Santos, diretora do nosso jornal, e a Ana Lopes. O prémio que lhes atribuímos foi um Livro de Receitas, um certificado em como tinham ficado em 1º lugar e uma caneta própria para escrever em fitas académicas patrocinada pel’ “A praxe”.

Esperamos ansiosamente pelo próximo concurso e apelamos à participação de quem quer que seja que encontre este jornal. - **Ana Raquel Alves Diogo Borges - 1º ano**

TEXTO VENCEDOR DO CONCURSO:

"Nutrição é Arte!"

Para mim, Nutrição é muito mais que uma ciência! Nutrição é arte! Todos os frutos, hortícolas, cereais, laticínios, carnes, peixes e ovos são os protagonistas desta arte. Como personagens secundárias, apresentam-me as leguminosas, os óleos e as gorduras que, embora não devam aparecer excessivamente na alimentação, não deixam de ter o seu papel importante.

Quem já não viu estes protagonistas na televisão, ou até mesmo no cinema em *Hollywood*? Quem já não os ouviu em músicas? Quem já não leu até poemas sobre eles? Pensando bem, os protagonistas da Nutrição estão em todo o lado e toda, toda a gente (seja médico, jornalista, sapateiro, operário, entre todos os outros) fala deles (coisa invejada por muitos famosos).

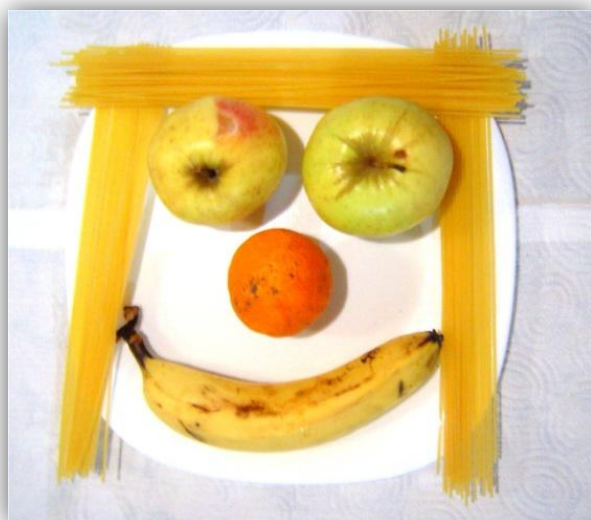
É incrível como cada protagonista da Nutrição apresenta a sua própria forma, cor, textura, sabor ... apresenta a sua própria arte!

E o Nutricionista? O Nutricionista é o artista que pratica esta arte: a arte de prevenir doenças e promover a saúde, apresentando às pessoas os protagonistas da Nutrição, fazendo com que estas os escolham, sempre em quantidades moderadas, na sua alimentação. E para as pessoas que já estão doentes, o Nutricionista pratica a arte de selecionar os alimentos que irão beneficiar a sua saúde, excluindo todos os outros que lhe poderão ser prejudiciais. Mas acredito que a arte desenvolvida por um Nutricionista não fica por aqui, muito pelo contrário. A arte de um Nutricionista tem muito, muito mais que se lhe diga, mas isso, só a experiência me dirá...

Para muitos, Nutrição até pode ser a arte de comer. Mas para mim, Nutrição é a arte de saber comer! E é com este espírito que caminho com o objetivo de ser uma artista!

MARIANA SANTOS - 2º ANO VENCEDORA

Mariana Santos - 2º ano





DE FORA PARA D

Dóris Freitas - MADEIRA

"Inicialmente, a maior dificuldade que encontrei foi a adaptação visto que, tanto eu como outros alunos provenientes de outras regiões fora de Portugal Continental, temos de deixar a nossa família, amigos e um meio conhecido para passarmos os próximos anos do nosso percurso académico num meio onde inicialmente não conhecemos ninguém e que para nos é, na grande maioria das vezes, completamente desconhecido.

As atividades académicas ajudaram-me imenso na integração académica e adaptação à cidade, assim como o convívio com outros estudantes que como eu se encontravam fora da sua região.

Gosto imenso da hospitalidade e receptividade das pessoas do Porto, tenho conhecido muitas pessoas e também tenho visitado lugares muito bonitos que fazem parte do património cultural da cidade."



Lusmar Rodriguez - MADEIRA

"Vir para a faculdade para mim foi a superação de uma etapa, na qual tive que arriscar e sair da minha zona de conforto! Mas, olhando para trás, valeu a pena! A maior dificuldade para mim foi a adaptação inicial, em que não conhecia ninguém e, também ao clima. Tendo em conta as pressões psicológicas, em que a gestão de tudo, depende exclusivamente de mim. Mas posso afirmar que foi um ponto de impulsão para o meu crescimento como pessoa, hoje é onde me enquadro, sinto que faço parte e mantenho grandes amizades!"

ENTRO-RELATOS



Ricardo Salomão da Luz - CABO VERDE

"A minha vinda de Cabo Verde para a faculdade foi das coisas mais fantásticas que já aconteceu-me, por conhecer novas pessoas, novo ambiente, um novo mundo. Porém uma parte de mim ficou completamente despedaçada, por deixar a minha mãe e a minha avó e amigos da minha terra."



Siwar Curdo - SÍRIA

"Sou Siwar Curdo de Síria Eu estudo ciência e tecnologia de alimentos em Ciudad Real,Espanha .. Cheguei em Porto no final de fevereiro e vou ficar até junho, com o pensamento de estar aqui, se posso terminar a carreira aqui, eu me sinto muito feliz aqui por a atmosfera, a cidade e as pessoas.

Todas as pessoas ajudam -me, desde as pessoas na rua, até aos meus amigos portugueses na Faculdade, e os professores são todos muito simpáticos

Aprendi coisas sobre a cultura Português e que também não sabia antes. O objetivo de Erasmus é intercâmbio de culturas e eu aproveitei de isso para apresentar os curdos, sírios, espanhóis e o próximo lugar onde eu morar vou falar do Porto e para sensibilizar outras pessoas, sinto um pouco de todos os países quando se vive em mais de um sítio fica um pouco de amor em todas as partes do mundo onde se vive e se é bem tratado.

Esta cidade dá-me a tranquilidade e inspiração para criar coisas. E as pessoas de aqui parecem a minha gente, são muito parecidos e isso faz-me sentir em casa!

O Porto vai ficar para sempre no meu coração! "

Tro ka - SEVILHA

"Porto, mistura do antigo e novo, costumes e brincadeiras. Grandes sorrisos têm-me roubado esta cidade, sempre sem quase perceber como tão espetacular lugar alberga pessoal tão mágico.

Depois de quase sete meses a aprender a língua, agora a comunicação é bem certinha, tenho centos de bons professores a minha volta. Todos direitinhos, bem-dispostos e prontos. É mesmo um prazer contar com vocês para esta experiência.

Passar as cadeiras todas, bem fartinho a ler folhas, foi o que fiz-me ver que aqui trabalha-se bem, mesmo como eu gosto. Estou a aprender muita coisa dos professores que aqui estão sempre bem-dispostos a dar boas dicas para te desenvolver mais rápido com as matérias.

Mas reconheço que tenho um grande problema, estou a curtir tanto do pessoal que tenho conhecido, que não sei se consigo meter-nos a todos na mala antes de partir. Por tanto agora já posso dizer que as vezes as saudades vêm antes de tu ir embora...

Grande Porto, Grande FCNAUP, Grande experiência!"





DIA DA FACULDADE



Discurso do Presidente da associação de estudantes da FCNAUP

"**A**ntes de mais muito obrigado a todos por estarem presentes, afinal de contas, é um dia de festa para a nossa faculdade!
Muito obrigado também a todos os meus colegas que depositaram confiança em mim para estar aqui hoje.

"Muitos foram aqueles que durante o meu percurso enquanto representante dos estudantes, fizeram piadas e iam perguntando como a faculdade subsistia e quando iria efetivamente acabar"

Fazer uma celebração como esta é em primeiro lugar, recordar as lutas travadas, viver um espírito de faculdade e começar a delinear futuros que possam catapultar ainda mais esta Faculdade para o sucesso. A todos os que algum dia intervieram e colaboraram para a FCNAUP chegar até onde chegou, o meu muito obrigado. Comemoramos assim o legado que a cada ano se vai tornando mais extenso, mais rico e mais nobre. Sinto um enorme orgulho em pertencer a esta faculdade. Onde tenho a oportunidade de a cada dia aprender e lidar com os melhores. É também com pesar que a AEFCNAUP participa em mais uma celebração da faculdade feita sem as suas merecidas instalações. Acaba por ser desprestigiante, um percurso marcado com tanta nobreza, esforço e mérito, ver que após 36 anos ainda continuamos sem um princípio essencial. No entanto, muitos foram aqueles que durante o meu percurso enquanto representante dos estudantes, fizeram piadas e iam perguntando como a faculdade subsistia e quando iria efetivamente acabar.

"Estudantes, brilhantes estudantes que obtêm apesar do rigor do ensino, notas notáveis e que acredito que serão uma grande mais valia para o futuro do País e para a área da saúde."

Sabem o que respondi?

Que podiam procurar em todo o País uns professores tão disponíveis quanto os nossos. Profissionais aguerridos, talentosos e focados no sucesso. Que para além de darem as aulas, participam em trabalhos de investigação, onde, saliento, procuram

incluir estudantes. Professores que apesar de se desdobrarem repetidamente, ainda têm tempo de falar e marcar sessões com os estudantes.

Podiam ver nas estatísticas se o facto de não termos “casa” afeta as candidaturas, porque há sempre mais candidatos do que o número de vagas. O número de estudantes que vem com estatuto de já licenciados ou mestres falam por si só. Veem neste curso uma enorme mais valia no seu trajeto enquanto profissionais.

Estudantes, brilhantes estudantes que obtêm apesar do rigor do ensino, notas notáveis e que acredito que serão uma grande mais valia para o futuro do País e para a área da saúde.

Estudantes, que fazem viagens para terem aulas, que perdem muito do seu tempo nos transportes e que no fim, fazem trabalhos, fazem apresentações, preparam aulas práticas e ainda assim, têm que ir ao exame final, onde obtêm aprovação.

Estudantes que apesar de não terem uma casa fixa, se unem e procuram relembrar velhos e bons momentos. Procuram construir o seu dia-a-dia com atos de solidariedade, de convivência e promoção da união. Estudantes, que mesmo vendo o futuro negro, veem esperança na nutrição!

Estudantes que apesar de terem que fazer um trabalho complementar para concluir a licenciatura, de 4 anos, veem isso como uma oportunidade única de aprimoramento das suas capacidades.

"A FCNAUP viverá e crescerá enquanto todos nós a REPRESENTARMOS! Vamos caros amigos, caros colegas representar a FCNAUP... viver a FCNAUP!"

Estudantes que se deslocam de todo o País para o Porto, cidade que passam a habitar e aprendem a amar. Estudantes de fora do País que homenageiam a FCNAUP por ter bons professores, por ter uma boa organização e por ter uma associação de estudantes ativa.

Que podiam também procurar funcionários mais disponíveis e dispostos a ajudar e a colaborar que de certeza a FCNAUP estaria no topo dos resultados.

Concretizando,

As instalações vão acabar por chegar, porque o trabalho dá sempre frutos... e mais tarde ou mais cedo, será feita a colheita. Mas não obstante disso, saliento que muito teria sido feito se as condições já nos tivessem sido asseguradas.

O nosso passo pode ser do tamanho da nossa vontade. Se a nossa vontade em ser diferentes, em ser melhores, for grande, muito grande, então também o passo será.

O passado já está escrito. Foram 35 anos de constante luta pela afirmação. O futuro ainda está por escrever, e será da dimensão de nossos sonhos, de nossa luta, de nosso trabalho.

A AEFCNAUP quer fazer parte do sucesso e, por isso, está e estará sempre disponível para integrar, colaborar e ajudar qualquer ponto que seja fundamental na melhoria da qualidade de ensino e de Vida do estudante, bem como da Faculdade. Os estudantes querem que a faculdade conte com eles, a AE procura que isso seja possível, porque nada a não ser realizar e concretizar as vontades dos nossos estudantes nos poderá realizar.

Quero também acreditar que a Universidade do Porto será tão mais forte quanto maior for a confiança depositada em cada unidade orgânica. É tempo de unirmos esforços enquanto universidade e, rumarmos todos na mesma direção. Porque afinal o caminho é comum e o sucesso de um é o sucesso de todos.

E eu como estudante que sou, deposito total confiança na minha unidade orgânica.

A todos desejo os maiores sucessos profissionais e pessoais.

Obrigado. "

António Teixeira - 3º ano
Presidente Direção AEFCNAUP

Um até já...

E assim termina mais um jornal, mais um semestre, e mais uma mão cheia de recordações.

Em nome do CJAFCNAUP, desejamos a toda a nossa comunidade uma boa época de exames e, principalmente, umas boas férias!

Esta ultima página não significa um "Adeus", mas sim um: até já.

*Clube de Jornal da associação de estudantes da Faculdade de nutrição e
Alimentação da Universidade do Porto.*