

3ª EDIÇÃO | MARÇO 2018

PROVISORI

O JORNAL DA AEFCNAUP



NESTA EDIÇÃO

A NOSSA GENTE ...

COM A PROFESSORA
OLÍVIA PINHO

VERDADE OU MITO

A FRUTA ENGORDA ?

QUEM SABE, SABE!

COM A PROFESSORA
PATRÍCIA PADRÃO

ALIMENTO DO MÊS

LARANJA

À CONVERSA COM ...

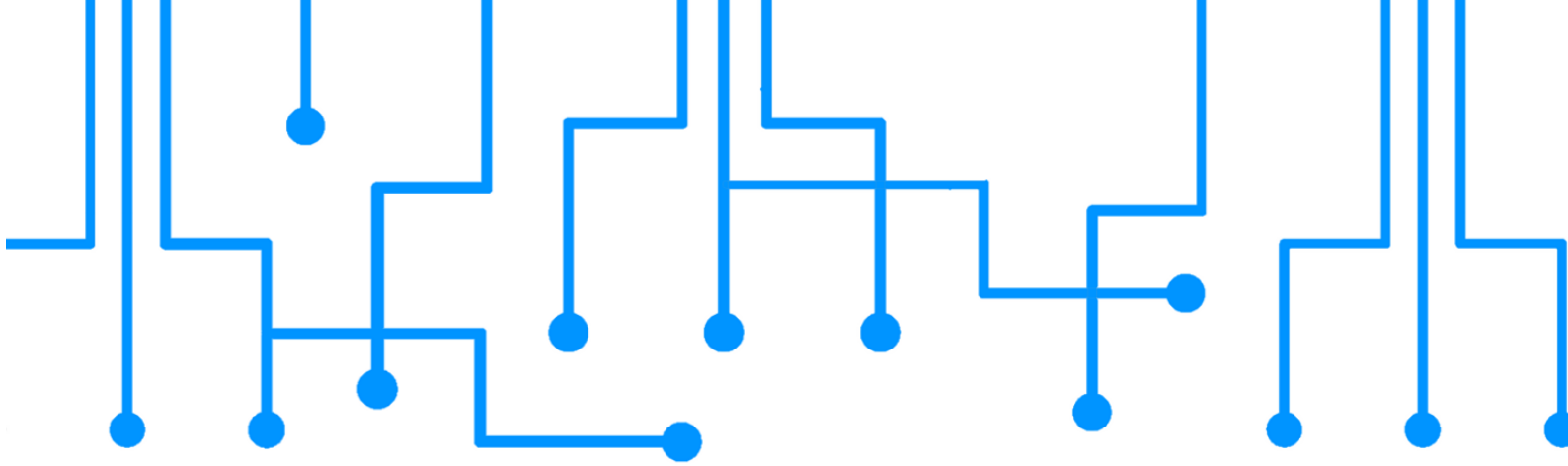
PRESIDENTE DA FAP

OPERAÇÃO STOP

MICRO-SOCIEDADE
DOS CANSADOS

E MUITO MAIS...





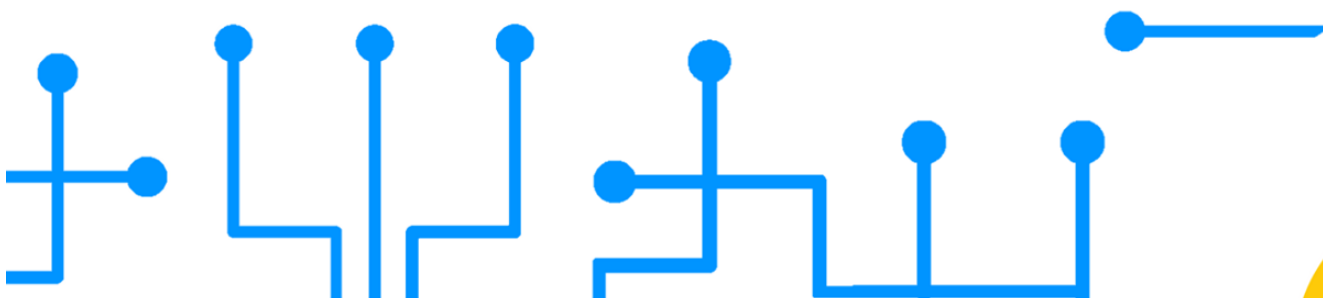
A CIÊNCIA EM DEBATE

XXVIII SEMANA DA NUTRIÇÃO

...

22 E 23 MARÇO

MUSEU NACIONAL SOARES DOS REIS



ÍNDICE

- 2** A NOSSA GENTE
com a Professora Olívia
- 5** VERDADE OU MITO
A fruta engorda?
- 6** QUEM SABE, SABE!
com a Professora Patrícia Padrão
- 8** HORÓSCOPO DO MÊS
- 9** DIREITOS DO CONSUMIDOR
- 10** À CONVERSA COM
João Pedro Videira, Presidente da FAP
- 12** OPERAÇÃO STOP
Micro-sociedade dos Cansados
- 14** UMA VISÃO DE FORA
A voz impressa do império Lusitano
- 15** ALIMENTO DO MÊS
Laranja
- 16** TRADIÇÕES NA QUARESMA
- 17** ATUALIZA-TE!
- 18** ESPAÇOS DO MÊS
- 19** EM DESTAQUE
- 20** AGENDA CULTURAL

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Alexandre Vanhuyse | Inês Figueira | Lúcia Figueiredo | Sofia Silva

EQUIPA EDITORIAL

Adriana Ramos | Ana Redondo | Ângela Faria | Maria Almeida |
Mafalda Pinto | Pedro Afonso Estorninho | Rita Lourenço | Rita
Pereira | Susana Martins | Tânia Gonçalves | Vera Cunha

EDIÇÃO

Beatriz Ferreira | Tânia Gonçalves

REVISÃO

Alexandre Vanhuyse | Inês Figueira | Sofia Silva

Março é um mês cheio de datas comemorativas e esta edição do "Provisório" reflete isso mesmo! Celebramos o Dia da Mulher com a Professora Olívia, um verdadeiro exemplo de dedicação à nossa faculdade, o Dia Mundial do Estudante numa conversa com o presidente da FAP, João Pedro Videira e o Dia Mundial da Água, com a Professora Patrícia Padrão. Além disso estreamos uma nova rubrica, Operação STOP, uma crónica para te fazer parar e pensar! Não deixes, ainda, de espreitar as nossas rubricas habituais e o nosso espaço de entretenimento do qual também poderás fazer parte! Envia as tuas sugestões de memes, adivinhas e anedotas para oprovisorio.aefcnaup@gmail.com. Boas leituras!

D	S	T	Q	Q	S	S
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	F	31

8 Dia da mulher | 15 Dia mundial direitos de consumidor | 16 Dia da liberdade de informação | 20 Equinócio Primavera e Dia da Felicidade | 21 Dia mundial Síndrome de Down | 22 e 23 Dias do Curso | 24 Dia mundial do estudante | 26 Dia mundial do livro português | 27 Dia mundial do teatro | 22 Dia mundial da água

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

http://www.pgdlisboa.pt/leis/lei_mostra_articulado.php?nid=726&tabela=leis
<https://www.deco.proteste.pt/familia-consumo/orcamento-familiar/dicas/livro-de-reclamacoes-como-preencher-e-seguir-uma-queixa>
<http://www.apn.org.pt/noticia.php?id=370>



A NOSSA GENTE

com a Professora Olívia

É sabido que as mulheres são peritas a executar múltiplas tarefas em simultâneo e, por isso, nesta edição do Provisório, apresentamos-te um verdadeiro exemplo disso, a Professora Olívia Pinho. Acumula atividades entre os órgãos de gestão e a docência, pelo que certamente te irás cruzar com ela ao longo do teu percurso académico.

Licenciada em Ciências de Nutrição há mais de 25 anos? Porquê este curso? Porquê Nutrição?

Foi no pós 25 de Abril, este curso não existia. Terminei o meu ciclo do liceu e candidatei-me a Medicina, fazendo parte do grande grupo que se candidatou esse ano a medicina. No meio fiz um curso de Educadora de Infância, que entretanto anulei porque o meu objetivo de ir para Medicina, era ser pediatra e, portanto estava um bocadinho ligado. Como não entrei em Medicina fiquei nos suplentes em Dentária mas preferi vir para Nutrição porque era uma coisa que não se sabia sequer o que era. Vim para nutrição, já tinha deixado o curso de educadora de infância, faltou-me o estágio. Com todo o gosto, enveredei pela Nutrição sem saber o que era e, realmente, acho que foi uma excelente aposta.

Há quanto tempo trabalha cá?/ Começou logo a trabalhar na FCNAUP?

Já trabalho aqui há 26 anos.

Entre as atividades de docência e nos órgãos de gestão, quais as responsáveis pelas maiores dores de cabeça?

Sem dúvida que são os órgãos de gestão! Eu só tenho aulas no primeiro semestre e é muito cansativo porque ao mesmo tempo tenho os órgãos de gestão, para cumprir o mínimo.



Diretora e Membro da Comissão de Acompanhamento do Curso de Licenciatura em Ciências da Nutrição e do Doutoramento em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição, Presidente da Comissão Científica deste Doutoramento, Diretora de Curso de Doutoramento Programa Doutoral em Segurança e Saúde Ocupacionais, Presidente do Conselho de Representantes e do Conselho Pedagógico além de Regente da Unidade Curricular de Gastrotecnia e Docente das Práticas Laboratoriais de Bromatologia.

No segundo semestre, só faço praticamente os órgãos de gestão mas acabo por ocupar o meu tempo porque são sempre muitas coisas para fazer. Mas sinto que no período de aulas, embora cansativo é muito mais relaxado porque sei que naquele período de tempo vou estar com os alunos e nada dos órgãos de gestão me pode incomodar. Eu consigo até gostar mais do período em que tenho aulas porque no período em que tenho gestão, venho de manhã e nunca sei o que vou fazer porque surgem sempre imensas situações que têm de ser resolvidas.

Com tantos anos de experiência, quais as principais diferenças entre os estudantes do presente e do passado?

Na faculdade, numa primeira fase eram muito mais passivos, faziam o que nós mandávamos e pouco mais. Agora até acho que também no momento atual, as pessoas têm tanta informação, e acho que deveríamos evoluir no sentido de as metodologias deveriam ser mais interativas do que descritivas porque vocês hoje sabem o que gostam mais, sabem o que querem fazer e conseguem alinhar melhor a forma de aquisição dos vossos conhecimentos.

“Deveríamos adequar o nosso plano de estudos. A inovação tem de ser mais desenvolvida bem como a alimentação das diferentes faixas etárias ao longo da vida.”

Talvez muitos não saibam, mas a Professora lecionou, em 2016, parte da disciplina de Bromatologia do Curso de Nutrição da Faculdade de Ciências de Saúde da Universidade Lúrio, em Nampula. É mais estimulante ensinar num local onde a realidade na educação é bem diferente? Conte-nos mais dessa experiência.



Todos lá estavam de bata, quer estivesse calor ou não! Muito uniformes. Todos são quase que catalogados pela escola em que estão pela farda que usam. Nas primeiras aulas, eles tinham uma relação comigo muito distante, o que me começou a incomodar. Eu comecei a sentar-me mais junto deles e isso quebrou-nos o gelo e, realmente foi excelente a relação que consegui criar com eles. Eu ia preparada para dar umas determinadas aulas práticas, mas tinha receio porque tinham-me dito que provavelmente chegava lá e não tinha água. Então levei uma série de artigos para no caso de não conseguir tê-los em práticas, trabalhar com artigos como bibliografia. Aí, eu senti que eles tinham uma dificuldade muito grande em aderir a essa atividade. Mas, por fim, já eram eles a trazer-me artigos. São alunos mais interessados que os alunos de cá, muito preocupados.

Avizinha-se a tão esperada mudança de instalações da FCNAUP. Já existe alguma data que se possa apontar? Quais os pontos positivos e negativos desta mudança?

Não. Os pontos negativos de passarmos para o Campo Alegre será a maior dificuldade em chegarmos à faculdade de Medicina porque queremos continuar com as unidades curriculares que temos protocoladas. Temos alguns professores que não se importam de se deslocar lá. No entanto, se eu nessa altura continuar responsável pela parte dos horários, faremos horários em que os estudantes não tenham que ter aulas lá e cá. Provavelmente virão numa manhã ou numa tarde ou num dia ter o maior número de aulas possível aqui na Medicina para não terem que andar a atravessar a cidade. Esse é um dos pontos que vamos ter em consideração. É claro que seria melhor se estivéssemos mais próximos, mas não queria que isso fosse um obstáculo. Esse é um dos pontos mais difíceis porque depois no Campo Alegre vamos ter as nossas salas de aula, os nossos espaços, os horários vão ser muito mais fáceis de fazer e vamos conseguir ter espaço com alguma dignidade para os professores estarem. Ao mudar para a nova faculdade, penso que vai melhorar muito ao nível dos laboratórios. Vamos tentar desenvolver, numa primeira fase, um ou dois, e provavelmente ficaremos, nos primeiros anos ou num período próximo, em Farmácia com a Microbiologia. Com a Bromatologia ainda não sei. Vamos tentar ver se conseguimos começar a desenvolver o laboratório de Bromatologia porque nos vai ajudar muito à investigação e para assim conseguirmos começar a criar o nosso polo de investigação com os alunos também nesses mesmos laboratórios. O que passa imediatamente para as novas instalações e vai ser feito de uma forma mais criteriosa é o laboratório de Gastrotecnia pois estamos a tentar concorrer a um mestrado em Ciências Gastronómicas, que ainda queríamos que abrisse em Setembro e, portanto, o laboratório será o grande ponto principal para o mestrado. Esse vai ser criado rapidamente e o melhor apetrechado possível, juntamente com uma pequena sala de Análise Sensorial para o desenvolvimento e inovação dos novos produtos.

“ O importante é fazer coisas para que a comunidade venha a usufruir delas. ”

Se pudesse alterar algo na FCNAUP, o que seria?

À parte das instalações, acho que deveríamos adequar o nosso plano de estudos. A inovação tem de ser mais desenvolvida bem como a alimentação das diferentes faixas etárias ao longo da vida. Entretanto acho que temos um ponto positivo cá dentro, a grande maioria dos professores dão-se todos muito bem. Há uma boa relação entre as pessoas. É certo que aqui estamos num espaço muito apertado, mas permite que todos os dias nos vimos e conseguimos perceber o que cada um mais ou menos está a fazer. Mas uma das coisas que eu gostaria de fazer quando fôssemos para outras instalações é criar uma forma de nós, pelo menos quinzenalmente encontrarmos-nos e conversar sobre o que cada um está a fazer pois isso ainda não temos ainda. Há uns anos largos começamos isso e depois morreu mas acho que era muito importante encontrarmos-nos, falar sobre o que estamos a fazer, as nossas dificuldades, pensar um pouco mais naquilo que a comunidade espera de nós e uma coisa que nós estamos habituados a fazer é que as nossas investigações serem muito encaminhadas para publicação e acho que agora que a nossa preocupação já não é só publicar, mais do que isso: é que o reflexo da investigação que eu fiz tenha na população.

Que conselho(s) daria a um aluno recém-chegado e a um aluno recém-licenciado?

A um aluno recém-chegado eu dizia “vá às aulas, perceba bem o que é que se pretende e não deixe que a frequência das aulas se resuma às

obrigatórias, que são as práticas” porque nas teóricas pode não se aprender tanto mas abre mais o caminho para as pessoas poderem refletir no que podem vir até a fazer e o que estão ali a fazer no momento. A um aluno que está a terminar eu diria “terminou o curso e não aprendeu quase nada para a vida; aprendeu a ir procurar aquilo que agora vai precisar para o futuro e acho que lhe deu um background para conseguir raciocinar, juntar as peças todas para onde for e estudar”. Até esta fase, estudou para conseguir, de futuro, pegar nessas ferramentas e estudar ainda mais para caminhar noutro sentido porque aquilo que nós ensinamos chega a um momento que fica uma tábua rasa outra vez.

“ Acho que todos os dias temos que lutar para que a mulher tenha o papel digno como qualquer homem. Somos iguais! ”

Dia 8 de Março comemora-se o dia da Mulher! Considera importante a celebração? Ao longo destes anos de trabalho nota diferenças na forma de como a mulher é vista e do seu papel no sistema laboral ?

Os dias sou completamente contra. Acho que todos os dias temos que lutar para que a mulher tenha o papel digno como qualquer homem. Somos iguais! Os dias não me dizem pouco ou nada. Mas que evoluiu muito, evoluiu! Não há comparação possível. As mulheres do meu tempo, aliás as minhas irmãs até, que eu sou a mais nova, cresceram com uma maneira de ver a vida muito diferente, muito mais donas de casa. Ou então se fazem mais alguma coisa fora já é mais limitada. Resumindo não concordo com os dias e acho que nos tempos que vão correndo o papel da mulher tem modificado muito, não tem que haver cotas para as mulheres, mas acho que temos as mesmas ferramentas e os mesmos desempenhos que os homens e como costumam dizer até um bocadinho melhores.

Por Tânia Gonçalves

Obrigada Professora Olívia !

VERDADE OU MITO

A fruta engorda ?

Falar em fruta lembra logo uma impressionante variedade de sabores, cores, formas, tamanhos e consistências. Mas não só! Falar em fruta significa também falar numa excelente fonte de vitaminas, minerais e fibra. Quanto a macronutrientes, a **fruta contém essencialmente hidratos de carbono**, nomeadamente açúcares simples como glicose e frutose, **sendo a frutose o principal**.

É do senso comum que o açúcar da fruta faz engordar e que, por este motivo, quem quer perder peso deve eliminar fruta da sua dieta. Tem assim havido, nos últimos tempos, uma *demonização* da frutose e dos açúcares naturalmente presentes na fruta. **Mas será a frutose assim tão má?**

A verdade é que está associada a alterações metabólicas que poderão aumentar a formação de gordura no organismo, a resistência à insulina e os níveis de ácido úrico. No entanto, isto apenas ocorre quando as quantidades de frutose consumidas são extremamente elevadas, não através do consumo de 3 a 4 peças de fruta diárias, como recomendado.

Mas vamos por partes. Quais são as principais fontes de frutose? Atualmente, **a principal fonte de frutose da nossa dieta não é a fruta, mas sim o xarope de milho rico em frutose**. Este é adicionado a alimentos, misturas prontas para bolos, cereais, bolachas e refrigerantes. Além disso, esta frutose é metabolizada de maneira diferente da frutose da fruta, a qual se encontra numa matriz alimentar e é digerida juntamente com a fibra, vitaminas, minerais e polifenóis.



Posto isto, quais são os benefícios da fruta? Além de toda a riqueza nutricional já mencionada, a fibra nela presente pode aumentar a saciedade, reduzir a ingestão calórica e contribuir para uma flora intestinal mais saudável, sendo que vários estudos indicam até que um maior consumo de fruta está associado a menor risco de obesidade e ganho de peso.

Convém por fim lembrar que qualquer alimento consumido em excesso numa dieta que resulte num balanço energético positivo potenciará sempre o ganho de peso. Deste modo, **não fará muito sentido culpabilizar apenas a fruta, mas sim ter em atenção as nossas escolhas alimentares diárias**.

Preocupe-se antes em eliminar ou reduzir o consumo de alimentos que contenham fontes de açúcar adicionadas e que não lhe fornecem nada de interessante a nível nutricional. Muito pelo contrário: são fontes dos grandes vilões da nossa alimentação, nomeadamente de açúcar adicionado, gordura e sal. Acredite, **a fruta é um aliado, não um inimigo!**

Por Rita Pereira

QUEM SABE, SABE!

com a Professora Patrícia Padrão



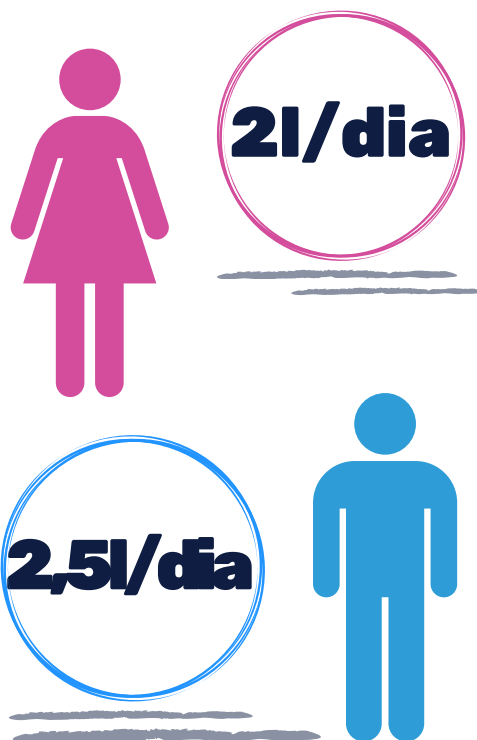
QUANTO PRECISAMOS DE BEBER PARA NOS MANTERMOS HIDRATADOS?

O QUE ESCOLHER PARA HIDRATAR?

Uma ingestão insuficiente de água faz decrescer o nosso bem-estar, diminui a capacidade de trabalho físico e intelectual e pode ter consequências mais graves para a saúde, à medida que a privação de água aumenta.

O Instituto de Hidratação e Saúde adotou os valores de referência para a ingestão de água publicados em 2010 pela European Food Safety Authority (para adultos: 2,0L e 2,5 l/dia para mulheres e homens, respetivamente), no estabelecimento de recomendações populacionais. Estes valores podem ser insuficientes em situações em que as necessidades

hídricas estão aumentadas como quando praticamos exercício físico, ou nos expomos a calor ou a altitude elevada.



Por exemplo, a realização de exercício físico sob temperatura ambiental elevada, pode fazer aumentar as necessidades de água até 1/2 l/dia. Por outro lado, a alimentação, e particularmente a quantidade de proteína e sódio ingeridos, fazem também variar a quantidade de água de que necessitamos. Se ingerirmos por exemplo uma refeição rica em carne ou peixe à qual foi adicionada sal, necessitaremos de mais água do que se optarmos por uma refeição à



Licenciada em Ciências da Nutrição, pela FCNAUP. Mestre em Saúde Pública, pela FMUP e ICBAS. Doutorada em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição, pela FCNAUP. Docente na FCNAUP. Membro integrado da Unidade de Investigação EPI-Unit do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto. Pertenceu durante vários anos ao Conselho Científico do Instituto de Hidratação e Saúde, sendo esta uma das suas áreas atuais de investigação.

base de cereais ou vegetais à qual não juntámos sal. Alguns autores defendem ainda que a relação entre a ingestão de água e de energia seja de 1 ml para 1 kcal em adultos, ligeiramente superior em idosos, e de 1,5 ml/ kcal em crianças. Isto significa que em dias que ingerimos mais energia também precisaremos de mais água.

“Uma ingestão insuficiente de água faz decrescer o nosso bem-estar, diminui a capacidade de trabalho físico e intelectual e pode ter consequências mais graves para a saúde”

A água de que necessitamos pode ser obtida através de alimentos e bebidas. Calcula-se que cerca de 20 a 30% da água que ingerimos provenha de alimentos, e a restante de bebidas, mas esta proporção pode variar grandemente, dependendo das escolhas alimentares de cada indivíduo.

Uma pessoa que consuma num dia, por exemplo, duas sopas de legumes e três peças de fruta, já ingere cerca de 1L de água apenas nestes itens alimentares.

“em dias que ingerimos mais energia também precisaremos de mais água”

Pelo contrário, se o dia alimentar for mais pobre em hortofrutícolas, o aporte de água terá que ser compensado através de uma maior ingestão de bebidas. O conteúdo de água das bebidas como leite, sumos, chá, é superior a 85%, tendo sido demonstrado que a variedade de fontes, cores e sabores de bebidas, pode estimular um maior aporte hídrico. Este facto pode assumir especial importância nos grupos populacionais mais vulneráveis à desidratação, como crianças e idosos.

Destaca-se a importância de se ingerir pequenas quantidades de líquidos de cada vez e frequentemente ao longo do dia, pelo facto de existir evidência científica que sugere que a absorção de água é superior quando o volume de líquidos é repartido por vários episódios de ingestão. Adverte-se também para a necessidade de se atentar a sinais/sintomas associados a desidratação como a sede, a cor da urina e manifestações de défice cognitivo como sejam a diminuição da capacidade de concentração, atenção, memória, uma vez que poderão ser interpretados como sinais de alerta para a falta de água no organismo.

“Uma pessoa que consuma num dia, por exemplo, duas sopas de legumes e três peças de fruta, já ingere cerca de 1l de água”

Por Professora Patrícia Padrão

HORÓSCOPO DO MÊS



AQUÁRIO

Em casa, quando abrires uma torneira, vai sair água... A não ser que não tenhas pago as contas a tempo

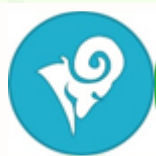
DICA: A melhor forma de coçar o braço direito é usares a mão esquerda



PEIXES

Viva todos os dias como se esse fosse o último. Algum dia estarás certo

DICA: Se estiveres a precisar de dinheiro não assaltes um banco, poderás ir preso



CARNEIRO

Este mês vais debruçar-te sobre questões universais como: Porque é que separado é tudo junto e tudo junto é separado?

DICA: Não te vais esquecer da matéria, se nunca a chegaste a saber



TOURO

Quando andares de autocarro vais conseguir deslocar-te mais rápido do que se andares a pé, a não ser que esteja trânsito

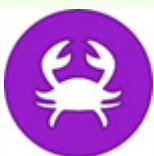
DICA: Se estiver sol é de dia. Se estiver escuro é de noite. Não confundas!



GÊMEOS

Vais gastar dinheiro em propinas e ser autodidata com vídeos no youtube

DICA: Se usares meias nas orelhas, em público, vais parecer estúpido. Não o faças!



CARANGUEJO

Este é um bom mês para fazeres alguma coisa, mas cuidado porque pode dar certo ou pode dar errado

DICA: Errar é humano, mas se fizeres algo ridículo não te esqueças de filmar



LEÃO

Se partires a perna em 3 sítios diferentes, o melhor é não voltares a esses sítios

DICA: Não chegas atrasado, se não fores à aula



VIRGEM

Deverás refletir sobre as tuas ações... A melhor forma é usares um espelho

DICA: Se trocares o açúcar do açucareiro por sal vais conseguir enganar formigas



BALANÇA

Podes ter problemas de circulação se andares de cabeça para baixo

DICA: Se colocares o livro do Guinness num liquidificador consegues bater todos os records



ESCORPIÃO

Este mês vais gastar mais calorias, se fores mais vezes ao ginásio

DICA: Se ainda não começaste as tuas resoluções de ano novo, sempre podes guardá-las para o próximo ano. Assim não estarás a falhar



SAGITÁRIO

Mantêm sempre os pés no chão, a não ser que saibas voar ou flutuar

DICA: Se fechares os olhos, vai ficar escuro



CAPRICÓRNIO

Atravessar a rua é uma boa forma de chegar ao outro lado. Se tropeçares, não culpes os astros

DICA: Vive. Sobrevive. Existe. Não morras. Com estas 4 dicas continuarás vivo

DIREITOS DO CONSUMIDOR

A aquisição de bens ou prestação de serviços já pode estar à distância de um clique. Parece um cenário ideal para quem sofre de oníomania, mas também de maior necessidade de conhecer as “regras” de consumo. A propósito, comemora-se o 15 de Março que vem relembrar os direitos do consumidor, mas muito mais...

Segundo a Lei de Defesa do Consumidor, é função do Estado, regiões autónomas e autarquias locais proteger o consumidor através da legislação e ainda do apoio para o funcionamento das associações de consumidores e de cooperativas de consumo. Lá também podes consultar os direitos do consumidor, que se resumem a:

- a) Qualidade** dos bens e serviços;
- b) Proteção** da saúde e da segurança física;
- c) Formação e educação para o consumo;**
- d) Informação** para o consumo;
- e) Proteção** dos interesses **económicos;**
- f) Prevenção e reparação** dos danos patrimoniais ou não patrimoniais que resultem da ofensa de interesses ou direitos individuais homogêneos, coletivos ou difusos;
- g) Proteção jurídica** e a uma justiça acessível e pronta;
- h) Participação**, por via representativa, na definição legal ou administrativa dos seus direitos e interesses.

E obviamente, se estes direitos forem defraudados, há várias formas de reclamar:

- **Contacto direto com o vendedor/prestador de serviços,**
- **Envio de carta registada com aviso de receção**
- **Queixa no livro de reclamações**

Semelhantemente à aquisição de bens, **a partir de 1 de julho de 2017 que já é possível escrever no livro de reclamações online.** No entanto, só é possível relativamente aos serviços públicos essenciais (eletricidade, gás natural, água e resíduos, comunicações eletrónicas e serviços postais), mas o objetivo é alargar a toda a atividade económica.

No que respeita à nossa área, sem dúvida que a rotulagem é essencial para o direito à informação para o consumo, sendo também uma ferramenta útil para a formação e educação para o consumo.

Com a entrada em vigor do Regulamento (UE) N.º 1169/2011, entraram também algumas alterações. Estas e muita mais informação inerente à rotulagem podem ser encontradas no E-book da APN “Rotulagem Alimentar - Atualização de Regulamentos”, disponível em: <https://alimentacaosaudavelesustentavel.abae.pt/wp-content/uploads/2015/12/e-book-Rotulagem-de-alimentos-APN-1.pdf> Importante referir que o 15 de Março não só pretende sensibilizar todos os cidadãos para a necessidade de sermos consumidores mais informados como também mais responsáveis. O meio ambiente a carteira também agradece!

Por Susana Martins

João Pedro Videira, Presidente da FAP



Dado que o Dia Nacional do Estudante se avizinha, como descreverias o ideal de "ser estudante"?

O Dia Nacional do Estudante comemora-se anualmente no dia 24 de março. Este dia foi promulgado pela Assembleia da República Portuguesa em 1987. Além de um dia de comemoração, este é um dia de luta e de homenagem, já que a data é celebrada pelo movimento estudantil nacional, de forma a relembrar as dificuldades e obstáculos que os estudantes enfrentaram nas décadas de 60, aquando da crise académica vivida em Portugal. Ser estudante é ter vontade de ir mais longe, hoje em dia, é ser o verdadeiro investidor de si próprio. Acredito, que apesar de algumas dificuldades, ser estudante hoje é mais fácil do que há alguns anos a esta parte.

No âmbito das comemorações do Dia Nacional do estudante, o "Provisório" esteve à conversa com João Pedro Videira, Presidente da Federação Académica do Porto. Com 23 anos e a frequentar o curso de Engenharia Mecânica no Instituto Superior de Engenharia do Porto, João Pedro Videira é um jovem altruísta, determinado e um exemplo de luta incessante por melhores condições para os estudantes, dando a sua cara e voz em prol da construção de um presente e futuro mais promissor no ensino superior.

“Ser estudante é ter vontade de ir mais longe, hoje em dia, é ser o verdadeiro investidor de si próprio”

Enquanto líder da FAP que importância vês na celebração deste dia?

A massa jovem e estudantil representa cerca 4% da população nacional. São cerca de 400 000 estudantes do Ensino Superior que existem em Portugal. Na Academia do Porto, são cerca de 70 000 estudantes. Desta forma, a celebração do dia do Estudante vem de um importante assinalar de data, carregado de história, onde os estudantes foram e são os grandes agentes de transformação social, que originaram as grandes revoluções e reformas, e por esse motivo, devem ver esse reconhecimento atribuído, através de um dia dedicado a eles.

O que te motivou a entrar no associativismo?

Entrei no associativismo no ano de 2014. Na altura, vinha ainda com a comparação entre a Associação de Estudantes do Secundário muito presente. No entanto, sempre tive um sentido de altruísmo e solidariedade, que me fez agarrar a oportunidade que me estava a ser dada. Hoje, olho para trás e penso que talvez tenha sido das melhores decisões que tomei. É, sem dúvida, extremamente gratificante.

“Os estudantes foram e são os grandes agentes de transformação social”

Ser a voz de tantos estudantes é uma tarefa árdua, uma vez que tens de ter em conta o melhor para todos e gerir a diversidade de obstáculos que surgem quando se tenta criar alguma mudança. Quais são as maiores preocupações dos nossos estudantes? Quais as soluções que tens em mente para as minimizar?

Cada estudante tem as suas preocupações. Considero que hoje em dia, um dos grandes problemas da nossa geração é o “não saber olhar à sua volta” e a “falta de pensamento crítico”. É necessário capacitar os nossos estudantes, fazendo-os ter uma outra visão e pensamento sobre o mundo e não só aquela que nos é dada através do órgãos de comunicação social e das redes sociais. Também existem problemas de outra ordem, nomeadamente a emancipação dos jovens, o alojamento, o abandono escolar, etc. Tudo isto são questões que não conseguem ser totalmente resolvidas só com a ação dos movimentos estudantis. A juventude e os estudantes devem ser uma prioridade para os agentes governativos. Um país sem educação e juventude, é um país sem futuro.

Dado o percurso feito até agora, avalias a situação atual como um motivo para os estudantes celebrarem?

O dia do estudante é sempre um dia a celebrar, quanto mais não seja, pelos acontecimentos históricos ligados aos movimentos académicos. Contudo, hoje é o momento de fazermos um ponto de situação do estado do Ensino Superior em Portugal, e de facto, estamos há 3 anos praticamente parados no tempo. Este é o momento que pode ser aproveitado “politicamente” para marcarmos na agenda, e é isso que vamos fazer!

Um estudante dedica-se muitas vezes, em paralelo com os estudos, ao associativismo, trabalho, desporto e outros hobbies. Dado que dedicas o teu tempo extracurricular a atividades diversas, que conselho deixas aos nossos estudantes para melhorarem a sua gestão de tempo? Na tua opinião, qual o peso que as atividades extracurriculares têm na construção do futuro?

O planeamento é a melhor “ferramenta” para uma gestão correta do nosso tempo. Não podemos deixar que seja a agenda a controlar-nos, temos de ser nós a controlá-la, definindo prioridades. Há tempo para tudo, mesmo que não pareça. Há tempo para estudar, para ir às aulas, para namorar, para fazer desporto, para estar com os amigos, para nos envolvermos noutras atividades, etc.. Todas estas componentes ajudam a que nos consigamos construir com cidadãos e como futuros profissionais, principalmente as ações de associativismo, voluntariado, entre outras, que nos permite adquirir outro tipo de competências que não aquelas que aprendemos na sala de aula, e que são tão ou mais importantes que estas.

“Um país sem educação e juventude, é um país sem futuro”

Acreditas que o ensino atual no nosso país está capacitado para criar uma geração de mudança/liderança?

Acredito que temos uma geração capaz de gerar mudança e de liderar positivamente o nosso país. Contudo, considero que o nosso ensino não está a estimular essas lideranças, e por esse motivo é que é tão importante os jovens envolverem-se nouro tipo de atividades e ações por forma a serem “mordidos” por esse “bicho” da liderança e da mudança.

Por Vera Cunha

OPERAÇÃO STOP

Micro-sociedade dos cansados

My brain has too many tabs open.



Fui ao dicionário... online, pois claro. “Estudante (adjectivo de dois géneros e substantivo de dois géneros): 1. Que estuda; 2. Pessoa que frequenta qualquer estabelecimento de ensino”.

Achei incompleto, simplista. Depois, reflecti: I) as médias, no geral, têm vindo a aumentar; II) a pressão parental para se tirar boas notas segue o mesmo rumo (ainda por cima a educação sai cara, tirar más notas torna-se mais desagradável. Ou será só mesmo porque não dá para gabar quando vai lá a casa aquele(a) cunhado(a) que não se suporta... cada um lá sabe de si);

III) a pressão individual também não escapa (cada vez mais se sente que se é preciso ser muito bom para conseguir ter emprego, que realmente parece que só os melhores sobreviverão. Quase que me atrevo a dizer que estamos na Seleção Natural – parte II).

Ser multitasking também parece que já não é só “competência das mulheres”, hoje em dia todos temos que ser assim. Aliás, quando perguntam “O que fazes da vida?” estranham se apenas se responde “Sou estudante”.

Além do “De quê?” há grande probabilidade de perguntarem “Só isso?!”, o que normalmente nos leva a completar “Também dedico tempo à família, aos amigos, a fazer desporto de vez em quando...”. Aí, do outro lado, sente-se algum alívio “Ah!! Já estava a ver que não fazias nada da vida...”. Esse alívio logo é quebrado “Mas não tens nenhuma actividade extracurricular?”. Também parece que as “actividades extracurriculares” se tornaram obrigatórias.

Possíveis explicações: “Olha que fica bem no currículo, arranjas mais rápido emprego”, “Olha que te fazia bem, tanto tempo livre até faz mal. E há tempo para tudo!”, uma que nem todos se atrevem a dizer “Olha que fica bem nas redes sociais... Então se for voluntariado, dá logo a ideia que és boa pessoa!”.

Ser estudante tem-se tornado cada vez mais complexo, mas mesmo assim parece que não é suficiente. Aliás, muitas vezes é até visto como uma espécie de brincadeira “Oh, não te queixes, isso não é nada! Quando trabalhares é que vais ver o que é duro”.

O mal é que não me espanta. Por um lado, ninguém (ou quase) estuda como deveria ser, consultando a bibliografia obrigatória, lendo artigos, inter-relacionando a matéria (não só intra como inter-disciplinar). Também há a opção de copiar, entre outras táticas... Por outro lado, o salário mínimo é baixo, existem horas extra, há o risco de despedimento, os contratos são curtos, a competição é muita, há quem não faça o que realmente gosta... sendo assim, claro que é duro.

A questão é, somando tudo, temos a micro-sociedade dos cansados. Estudantes universitários (e cada vez mais estudantes do secundário), cheios de pressão externa e interna, cheios de medo de não conseguir trabalho, cheios de actividades extra-curriculares (embora pense que a grande maioria por opção própria, ainda...). Mas também cheios de sono (“Dormir? Para quê?! Quando estiveres reformado não te vai faltar tempo para isso!” ou “Isto só vai lá com uma noitada”), cheios de momentos mal aproveitados devido ao cansaço (sejam saídas noturnas a momentos familiares), cheios de tudo, de cérebro cheio.



Sempre fomos insatisfeitos (e ainda bem que assim é a nossa natureza!), sempre houve ambição... Mas quando começa a ser em exagero, tal como tudo na vida, dá asneira. Dá em “Tudo se

faz”. Mas isto acaba por ser uma verdade de La Palice... fazer tudo mal, também é fazer tudo! Quando se quer tudo, quando se quer fazer tudo, quando se aceita sem luta o caminho para que a sociedade nos leva, quando nos tornamos cansados e cheios, é possível fazer tudo como desejamos ou, pelo menos, tudo como deveria ser feito?

Por fim, apercebi-me que é um ciclo verdadeiramente assustador. Mas ainda tenho 21, ainda penso que posso mudar coisas no mundo. A micro-sociedade dos cansados é uma delas... E como é composta, essencialmente, por pessoas da minha idade, talvez tenham o mesmo pensamento que eu e talvez dê para atenuar a situação. Afinal, estar de vez em quando cansado é normal e bem mais razoável que ser cansado.

P.S. Acabei de me lembrar que este texto seria quase uma estratégia de marketing se fosse lançado na edição de Fevereiro, porque seria certo que o nível de cansaço estava garantido e que teria mais impacto. Mas lá está, era cansada.

Por Susana Martins

UMA VISÃO DE FORA

A VOZ IMPRESSA DO IMPÉRIO LUSITANO

Aquela sensação ao abrir um novo livro é única. Aquele primeiro toque na pureza das folhas, o cheiro viajante proveniente do folhear das páginas, o relevo das letras impressas, negro sob branco.

O primeiro passo entusiasmante é abrir a capa, folhear as páginas em branco até dar com os agradecimentos e o prefácio. Findo estes, começa a viagem pelo prólogo (se o tiver) e depois o primeiro capítulo, capítulo um ou capítulo primeiro, conforme o desejo do autor. Aí a nossa vida muda para sempre. Assim lidas as palavras de qualquer livro, jamais poderemos de as ter deixado de ler. São agora eternas, apesar da sua brevidade física. Aqui nasce a beleza do livro português. A sua eternidade e a eternidade das suas histórias.

Seja um romance ou thriller, um mundo a ver branco, o incesto da família Maia, Lucifer a juntar pecadores na sua barca, um sermão a peixes que são o sal desta Terra, o regresso de um romeiro outrora rei, três poetas a falar por uma só Pessoa, uma mensagem aos reis portugueses sobre o que se conquistou ou a épica viagem desde a Ocidental Praia Lusitana, qualquer um

deixou a marca nacional no mundo dos livros e na história mundial.



São a crítica ao governo, a crítica à censura, a renovação das forças do povo, a história dos portugueses desta ou daquela época e o aplauso aos grandes feitos dos nossos compatriotas. O livro português vive da revolta e da dor de antes, da vontade de contar histórias sobre nós, os que vivemos cá dentro, as guerras que travámos, as viagens que fizemos, as revoltas que levámos em frente e as espadas que brandimos, quer sejam elas de aço, pólvora ou sonoras, todas em forma de tinta preta recalcada e pintada em papel branco eterno.

Voltamos, pois, à eternidade dos livros portugueses, porque as palavras, se não gravadas, perder-se-ão no vento e desaparecem no próprio instante, enquanto que os livros são replicados e após milhares de anos ainda cá estão. E é desta forma que o livro português se mostra perante o mundo, lembrando que cá estamos para o conquistar com a nossa língua poética cravada em folhas, cantada ao microfone ou gritada após golos, saltos ou cruzamentos de metas.

Finalmente, chegados à última página, fechamos o livro e absorvemos tudo aquilo que ele nos ensinou, olhando em frente para o nada, a pesar as palavras na nossa mente, sonhando com tudo aquilo que lemos e agora nos parece apenas um sonho. Porém, é um sonho diferente daqueles que temos à noite. Este sonho é verdadeiro, e além disso, é português. A voz lusitana que deverá ser sempre a maior!

Por Pedro Afonso Estorninho
Foto por Miguel Estorninho

.....Laranja



A laranja é uma fruta pertencente à categoria dos citrinos com um sabor característico que varia entre o doce e o ácido. A nível nutricional é interessante pelo seu baixo aporte energético e o elevado teor em vitaminas e minerais.

Este citrino é bastante conhecido

pela sua riqueza em vitamina C, vitamina esta que lhe confere função antioxidante, contribuindo assim para o reforço do sistema imunitário e para a prevenção do envelhecimento celular.

Possui ainda uma panóplia de minerais, tais como o potássio, o fósforo, o cálcio e o magnésio, que contribuem para o bom funcionamento do sistema nervoso e para a atividade muscular e cerebral. A laranja é produzida ao longo de quase todo o ano, sendo considerada “fruta da época” entre outubro e maio. Para além disso, é de produção nacional, nomeadamente Algarvia, fator que aumenta o interesse por esta fruta. Esta pode ser consumida de diversas formas, sendo a sua forma natural a que promove uma maior ingestão das suas componentes nutricionais na totalidade e uma maior sensação de saciedade. Por outro lado, o consumo desta em forma de sumo natural, sumo 100% ou néctar, diminui o teor em fibra e vitaminas.

Além disso, devido à sua versatilidade, a laranja pode ser utilizada para dar cor e sabor a diversas receitas, como bolos, acompanhamento de pratos quentes ou saladas frias, basta apenas um pouco de criatividade.

Por Mafalda Pinto

Receita e fotografia Laranja Lima Nutrição

Sugestão de receita

Bolo de cenoura e laranja na caneca

Ingredientes

1/2 cenoura pequena ralada (~40g)
2 c.sopa de farinha de trigo integral
2 c.sopa de leite magro
2 c.sopa de sumo de laranja natural
1 c.chá de agave
1 c.chá de fermento em pó
1 ovo
Canela a gosto

Preparação

Misturar tudo numa caneca e levar ao microondas em potência máxima por 2:30 minutos

Informação Nutricional

Por fatia

254
kcal

30,9
hidratos

13,3
proteína

7,8
gordura

3,9
fibra

TRADIÇÕES NA QUARESMA

A folia do Carnaval já lá vai, o folar e as amêndoas estão a caminho, e até lá sabes o que acontece? A Quaresma. Um período de preparação. Um tempo de reflexão.

As gerações dos nossos avós e pais estão a par destas tradições, mas o mesmo não acontece com os jovens de hoje em dia, que pouco ou nada ligam a este tipo de coisas, fazendo com que estas tradições se percam com o tempo.

Esta é uma altura associada ao sacrifício, sacrifício de algo importante na vida de cada um. O não consumo de carne, principalmente à sexta-feira, é o sacrifício do qual ouvimos falar, apesar de se puderem fazer outras coisas. E não esquecendo que se diariamente uma pessoa não consome carne, não consumir nesta altura do ano não corresponde a nenhum sacrifício.

Assim, é possível a realização de uma variedade de sacrifícios, consoante a vida de cada um. É possível aproveitar esta época do ano para ajudar os outros, não pensando tanto em “Nós”.

A quaresma acaba com a chegada da Páscoa que, de acordo com a Bíblia, corresponde ao momento da ressurreição de Jesus Cristo. Sendo uma altura marcada, em algumas terras, pela passagem do compasso pelas casas.



Mas não só de tradições bíblicas se faz a Páscoa, e o que também junta a família toda à volta de uma mesa é comida. E neste campo há para todos os gostos, dos doces aos salgados, não falta opção.

O prato principal no domingo de Páscoa varia muito, há quem coma cabrito, borrego, chanfana, leitão assado, ou mesmo bacalhau, para terminar com o jejum da carne.

Uma tradição bastante conhecida é o folar, em algumas terras é doce, feito de canela e erva-doce, e noutras salgado, podendo ser recheado com carne de vitela, frango, presunto, salpicão. O mais importante é aproveitar este tempo para refletir, sem esquecer que os coelhos da Páscoa põem ovos de chocolate.

Por Ana Margarida Redondo

ATUALIZA-TE

Depois das últimas medidas do governo na proibição da venda de determinados alimentos com elevados teores de sal, açúcar e gorduras *trans* nas máquinas de vending em centros de saúde e hospitais, também alguns partidos políticos demonstram interesse em melhorar a alimentação e literacia alimentar da população.

Apesar de começar a existir uma preocupação crescente com a prática de uma alimentação mais saudável e uma atenção redobrada na escolha dos alimentos no momento da compra e, posteriormente, na sua confeção, a verdade é que, segundo um estudo recente, 40% dos portugueses ainda não são capazes de interpretar a informação contida nos rótulos dos alimentos.

Assim, o Bloco de Esquerda apoia a colocação de “semáforos nutricionais” nas embalagens dos alimentos e propõe ainda a distribuição gratuita de «cartões exemplificativos do sistema de semáforo nutricional» por parte das grandes superfícies e cadeias de distribuição.

O Partido Ecologista “Os Verdes” defende também a existência de um esquema complementar à informação nutricional, independentemente de ser um sistema de cores ou não. O Partido PAN, por sua vez, para além dos referidos “semáforos”, sugere a adoção de um “semáforo carcinogénico”, de maneira a facilitar a identificação de alimentos que poderão contribuir de forma mais acentuada para o desenvolvimento de cancro.



Um exemplo prático da promoção da capacitação da população sobre a interpretação do valor nutricional da alimentação foi a segunda edição de “Ciência e Cultura mas que Mistura”, com o tema: “Nas ilhas do ouro branco. Açúcar uma história com várias faces” que contou com o uso da Tabela da Composição de Alimentos. Esta iniciativa ocorreu em Lisboa no passado dia 17 de fevereiro e esteve a cargo do Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge (INSA), através do seu Departamento de Alimentação e Nutrição, juntamente com o Museu Nacional de Arte Antiga.

Com a aprovação de medidas como as acima apresentadas, bem como o desenvolvimento de iniciativas como a promovida pelo INSA, a leitura de rótulos e o seu uso, por parte do consumidor, para a realização de compras mais conscientes e saudáveis será um processo facilitado e a literacia alimentar será, decerto, melhorada!

Por Rita Pereira



Dia 20 de março começa a Primavera. A estação do ano que sucede o Inverno e que antecede o Verão. Este período simboliza a renovação da vida. Com ela chegam os dias mais extensos e coloridos. Os dias em que começa a surgir aquele desejo de ir visitar um parque, quer seja para fazer um piquenique com amigos ou simplesmente uma caminhada para descontraír. Por isso deixamos-te algumas sugestões de jardins a visitar no Porto!



Que tal passares pelo **Parque de São Roque**

O Parque de São Roque, foi adquirido à família Calém (produtora de vinhos do Porto) pela Câmara Municipal do Porto que transformou, em 1979, o jardim da quinta no Parque que abriu ao público nesse mesmo ano.



Jardim Botânico do Porto

Situa-se nos jardins da Quinta do Campo Alegre, onde foi instalado, em 1951, pela Universidade do Porto.

Está organizado em três patamares com características distintas. Assume hoje grande importância pela sua vertente botânica, possuindo um conjunto significativo de espécies quer pela sua raridade quer pela sua dimensão.



Jardins do palácio de cristal

Instalados no centro do Porto, foram projetados pelo berlinense Emil David (1839-1873). São o local ideal para um passeio em família, amigos ou até mesmo para praticares algum exercício com uma vista incrível.

Por Rita Lourenço



EM DESTAQUE

Agora que estás a começar a entrar no ritmo deste novo semestre deves ficar atento a vários cursos e workshops que achámos do teu interesse. Desde cursos de nutrição e exercício físico a descontraídos workshops de culinária saudável. Desafia-te!

Alimentação e Nutrição na Doença Oncológica - FCNAUP

 10 de março
 12h00-13h30
 educacaocontinua@fcna.up.pt

Suporte entérico e parentérico - FCNAUP

 10 de março
 12h00-13h30
 educacaocontinua@fcna.up.pt

Workshop "Faça tofu em casa"

 31 de março
 15:30h/19:30h
 daTerra baixa (R. de Mouzinho da Silveira 249, 4050-421 Porto)
 escolacozinha@daterra.pt

Workshop Novas Tecnologias na Nutrição e Alimentação

 6 de abril
 9h45-13h00
 Lisboa
 apn.org.pt

Curso de Nutrição na pessoa idosa

 7 de abril
 9h30-18h00
 Lisboa (local a definir)
 apn.org.pt

Semana da Nutrição AE FCNA UP | A Ciência em Debate

 22 e 23 de março
 Museu Nacional de Soares dos Reis (R. Dom Manuel II, 4050-342 Porto)
 www.aefcnaup.com/cientifico

AGENDA CULTURAL

Estamos no mês do teatro, uma das artes mais antigas. Ser ator é mais do que contar histórias, é interpretar e viver cada personagem como se fosse ele mesmo. O teatro é colocar em cima de um palco um excerto da vida real. Atreve-te a sonhar mais alto e deixar que as cortinas da vida se abram e vem assistir a uma das peças que temos como sugestão para ti.

“OS LUSÍADAS”

Se és fã do poema épico de Camões não podes perder esta peça de teatro que nos guia através de um jogo vivo de interpelação permanente.

-  1 a 19 de março
-  10:30 e às 15:00h (segunda-sexta);
21:30h (sábado)
-  Teatro do Bolhão

“ÓSCAR”

Peça de teatro com uma espantosa estrutura cenográfica, de onde aparecem e desaparecem duendes-narradores, cenários e animais ocupados nas suas tarefas domésticas e empresariais.

-  7 de março
-  10:00h
-  Teatro Nacional de São João

CONCERTO DE CUCA ROSETA

Cuca Roseta volta ao Porto para apresentar o seu novo disco “Luz” que mostra em pleno todo o talento e voz da fadista. Não percas!

-  17 de março
-  21:30h
-  Casa da música

JACARÉ- ANTÓNIO RAMINHOS E ABBADHIA VIEIRA

Se gostas de comédia não podes perder esta peça de teatro protagonizada por António Raminhos e Abbadhia Vieira

-  12-14 de março
-  22:00h
-  Teatro Sá da Bandeira

"TERRA DOS SONHOS"

Se és fã de musicais não podes perder A "terra dos sonhos", um lugar longínquo de conto de fadas, onde nascem os sonhos, onde não há impossíveis!

-  1-2 de abril
-  21:30h
-  Casa da Música

“NATHAN, O SÁBIO”

Um clássico da dramaturgia mundial que expande o problema religioso para além fronteiras, que remonta ao final do século XII. Mais uma peça para o mês do teatro!

-  22-24 de março
-  21:00h (quinta e sexta),
19:00h (sábado)
-  Teatro Nacional de São João



PROGRAMA II SEMANA DA SAÚDE



7 DE MARÇO
PÓLO DA ÁSPRELA

Rastreios Auditivos

Rastreios Nutricionais

Rastreios de Higiene Oral

Rastreios de Tensão Arterial

Determinação do Colesterol e Triglicerídeos

8 DE MARÇO
PAVILHÃO DE ALUNOS FCNAUP

9h00: A Importância da Dádiva de Sangue
(Catarina Carvalho, IPO)

11h00: Como Lidar com o Stress Académico
(Silvia João e Fernanda Mendes, SASUP)

12h30: ShowCooking Marmitas Saudáveis*
(Joana Alves)

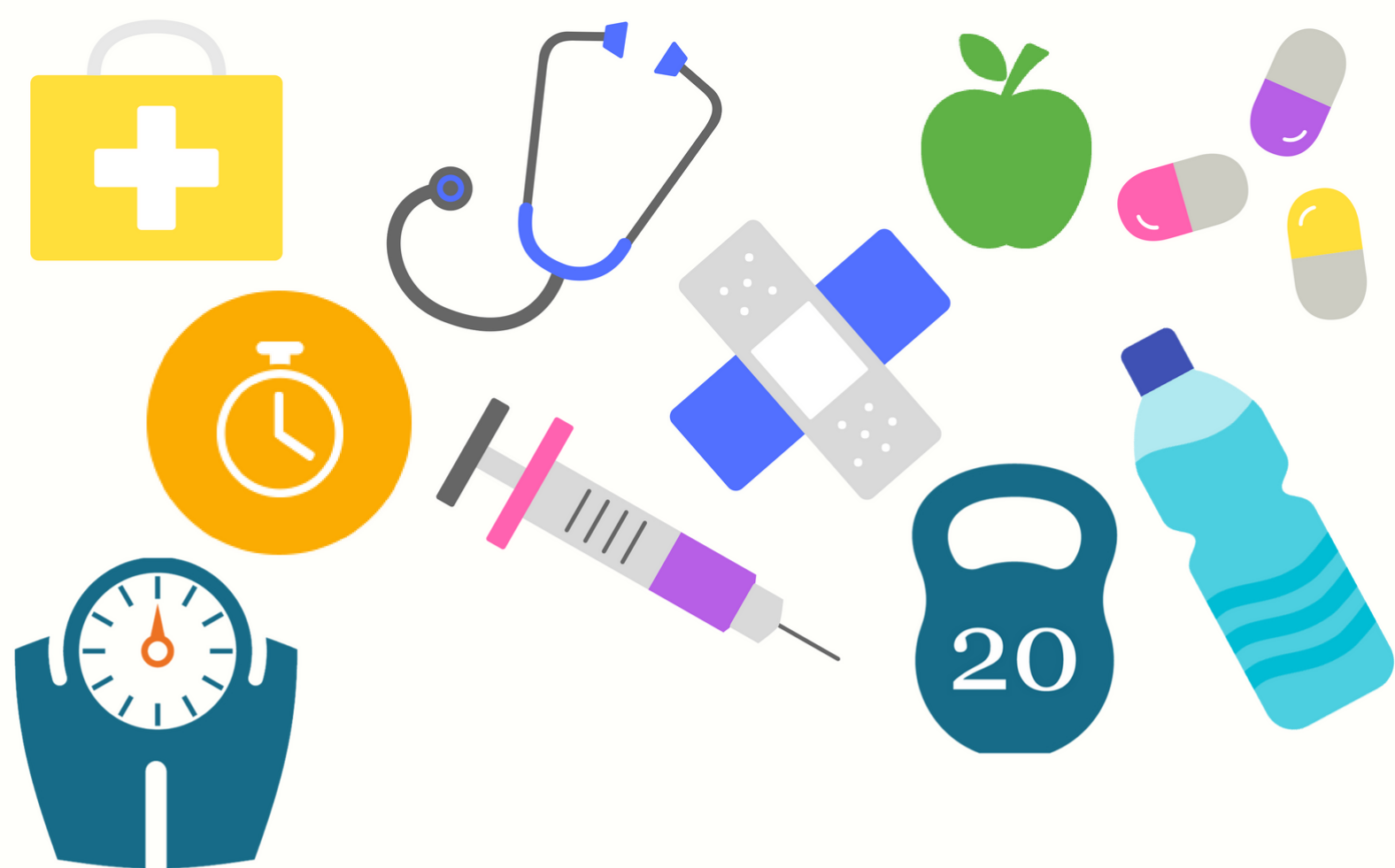
14h30: Aula de Yoga
(Eva Viola, Áshrama Porto)

16h00: Aula de Zumba
(CDUP)

Com
degustação!

*Inscrição gratuita obrigatória para aefcnaup.inscricoes@gmail.com
Vagas limitadas





II SEMANA DA SAÚDE

DA AEFCNAUP

7 DE MARÇO
PÓLO DA ASPRELA

8 DE MARÇO
PAVILHÃO DE ALUNOS

