

6ª EDIÇÃO | ESPECIAL VERÃO 2018

PROVISORI

O JORNAL DA AEFCNAUP



NESTA EDIÇÃO

A NOSSA GENTE ...

COM A D. ROSA

QUEM SABE, SABE!

COM A PROFESSORA
TERESA AMARAL

ALIMENTO DO MÊS

SUSHI

À CONVERSA COM ...

GABRIELA CABILHAS

OPERAÇÃO STOP

ANIMAIS SEM COMPANHIA

E MUITO MAIS...



ÍNDICE

- 2 A NOSSA GENTE**
com a D. Rosa
- 4 QUEM SABE, SABE!**
com a Professora Teresa Amaral
- 6 RIR PARA NÃO CHORAR**
As promessas que vais fazer
- 9 À CONVERSA COM**
Gabriela Cabilhas, Presidente da
Direção AEFCNAUP
- 12 OPERAÇÃO STOP**
Animais sem companhia
- 14 UMA VISÃO DE FORA**
O Português no Estrangeiro
- 15 ALIMENTO DO MÊS**
Sushi
- 16 DIA DA FACULDADE**
- 17 ESPAÇOS DO MÊS**
- 18 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 | Lúcia Figueiredo | Tânia Gonçalves

E a época mais aguardada do ano finalmente chegou: o nosso tão querido Verão.

Nem com a chegada do Verão, o nosso Provisório tira férias e, por isso, esta edição foi feita especialmente a pensar em ti. Estás preparado para ir à praia, aproveitar o sol, o mar e o tempo livre? Preparámos as melhores rubricas para entrares da melhor maneira no clima de verão.

Não podes perder a rubrica Quem sabe, sabe com o tema “O papel dos nutricionistas na prevenção do cancro” nas palavras da professora Teresa Amaral. E ainda a entrevista à nossa Presidente, Ana Gabriela Cabilhas que faz uma “raetrospetiva” a este ano que agora termina.

Celebramos, ainda o Dia Mundial do Sushi com uma receita ideal para os dias quentes de Verão.

Não deixes 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 férias e boas leituras!

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

“QUEM SABE, SABE!”

1. World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. Diet, Nutrition, Physical Activity and Cancer: a Global Perspective. Continuous Update Project Expert Report 2018.

Disponível em: dietandcancerreport.org.

2. World Health Organization (WHO). Cancer fact sheets, 2018. [atualizado em fevereiro 2018]. Disponível em: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/cancer>.

3. International Agency for Research on Cancer (WHO). GLOBOCAN 2012: Estimated Cancer Incidence, Mortality and Prevalence Worldwide in 2012. 2012. Disponível em: http://globocan.iarc.fr/Pages/fact_sheets_population.aspx.

4. Plano Nacional para a Alimentação Saudável. Disponível em: <http://www.alimentacaosaudavel.dgs.pt/>

“ALIMENTO DO MÊS”

<https://lifestyle.sapo.pt/sabores/dicas/artigos/4-receitas-de-sushi-para->



A NOSSA GENTE

com a D. Rosa

E, para a nossa última rubrica “A nossa gente” deste ano letivo, trouxemos alguém que acompanhou o crescimento da FCNAUP nos últimos anos e que continua, todos os dias, a ser essencial no bom funcionamento da nossa faculdade. Fica a conhecer um pouco mais sobre a Dona Rosa, Secretária do Conselho de Representantes.

Há quanto tempo trabalha na nossa faculdade e como veio cá parar?

Trabalho aqui há dezoito anos. Na altura precisavam de uma secretária, porque a que tinham tinha ido embora e foi a Professora Flora que indicou o meu nome. E cá vim eu parar!

Nestes dezoito anos o que sente que mudou?

Mudou tudo. Independentemente das pessoas, mudou todo o sistema e a forma de trabalhar. Com a nova direção, também houve mudanças porque as pessoas também são diferentes. Com o Professor Pedro sentimos que temos mais autonomia. Ele gosta que tenhamos ideias e que as ponhamos em prática. Quando lhe apresentamos uma boa proposta, ele aceita e dá-nos essa maior liberdade de ação, o que é muito bom para motivar as pessoas.



Como é ser Secretária do Conselho de Representantes?

Tem dias (risos)! Às vezes as reuniões de conselho de representantes são difíceis, muito difíceis, porque envolvem pessoas com pensamentos, opiniões e formas de estar distintas. As reuniões são, por assim dizer, muito divertidas e animadas, com muita discussão e discorda. Mas também é da discussão que nasce a luz e, por isso, é bom, como é lógico!

Lida diariamente com os alunos e professores da FCNAUP. Há algum episódio caricato de que se recorde particularmente?

Lembro-me de alguns episódios com alunos. Tivemos uma aluna, por exemplo, que hoje é vossa professora e que há uns anos estava para defender a sua tese de licenciatura em Outubro. Nós estávamos em Miranda a organizar o Dia Mundial da Alimentação e nesse dia ela atirou-se aos meus braços a chorar e a dizer que não ia conseguir! Eu lá lhe disse: “Ó menina tenha calma, vai ver que vai conseguir!”, mas também eu chorei com ela, porque depois choro com muita facilidade (risos). Conclusão, ela fez o mestrado, o doutoramento e hoje é vossa professora. É muito giro poder ver as pessoas crescer e em dezoito já vi muitas pessoas evoluir, como a Professora Cecília, a Professora Bela, a Professora Patrícia Padrão, a Professora Bárbara. É muito bom mesmo.

“

É uma faculdade familiar em que as coisas se fazem porque há um espírito de ajuda muito grande.

”

O que caracteriza melhor a nossa faculdade?

A nossa faculdade tem uma grande vantagem pelo facto de ser pequena. É uma faculdade familiar em que as coisas se fazem porque há um espírito de ajuda muito grande. Nós conseguimos aqui coisas do arco da velha! Por outro lado, também por ser um meio pequeno e por sermos maioritariamente mulheres, isto nem sempre é fácil, nós somos muito complicadas (risos).

Como funcionária nos serviços de um curso de nutrição, em algum momento este facto influenciou as suas escolhas?

Sim, sinto que me ensinou e que me influencia, sobretudo porque não sabendo nada do vosso curso, vou aprendendo, percebendo algumas coisas e mantendo o olho aberto!

A FEUP já é uma casa para Nutrição ou são as pessoas que nos fazem sentir em casa?

São as pessoas que fazem a casa e Nutrição é, sem dúvida, uma casa, independentemente de estarmos noutra faculdade.

Considera que as novas instalações vão ser uma mais valia?

Sim. A nova faculdade vai trazer muitas melhorias, estou convencidíssima que sim. Nós vamos conseguir, em primeiro lugar, ficar mais perto dos estudantes. Vocês agora estão muito dispersos porque estão misturados com os alunos da FEUP. Nós depois vamos estar mais próximos, que era o que acontecia lá em baixo no antigo barracão. Eu tenho estudantes por quem passo e cumprimento, mas nem sei bem se são nossos se são de engenharia!

Além disso, acho que vamos conseguir fazer mais coisas, ter mais cursos, mais atividades, mais congressos, porque agora andamos sempre aflitos a nível de espaço e de organização. Vamos ser parceiros das Ciências, eles são simpáticos, acho que vai correr tudo bem!



“

Continuem sempre a lutar por melhor, porque nós já andamos aqui a lutar há muito.

”

Por fim, há alguma mensagem que gostaria de deixar?

Há. Que continuem sempre a lutar por melhor, porque nós já andamos aqui a lutar há muito. Já andámos de cadeados em punho, isto é cá uma história que uma pessoa nem precisa de contar! Que continuemos a lutar por termos uma boa casa, um bom curso, com boas unidades curriculares e que nos mantenhamos sempre atualizados, até porque a concorrência começa a ser grande. Já não somos os únicos e, por isso, temos de começar a olhar para trás, para os lados, para a frente, para todo o lado. Manter o bom ambiente de trabalho, que o temos! Ter bons docentes, pessoas que gostam do que fazem, o que é algo fundamental. Que continuemos, assim, a progredir!

Por Rita Pereira

Obrigada D. Rosa!

QUEM SABE, SABE!

com a Professora Teresa Amaral

O PAPEL DO NUTRICIONISTA NA PREVENÇÃO DO CANCRO

Third Expert Report do World Cancer Research Fund e American Institute for Cancer Research

Foi lançado recentemente um relatório extremamente importante sobre Alimentação, Nutrição, Atividade Física e Cancro pelo World Cancer Research Fund e o American Institute for Cancer Research (1). Este resulta de um trabalho impressionante! Na verdade, trata-se da maior revisão da evidência científica alguma vez efetuada para uma doença na história da humanidade. Decorreu de uma revisão contínua de publicações científicas de elevada qualidade, realizada por especialistas independentes de todo o mundo. Este relatório destaca o papel crítico que o excesso de peso e a obesidade – em conjunto com estilos de vida com pouco

exercício físico e muitos alimentos "rápidos" e processados - desempenham no desenvolvimento do cancro. Apresenta também as mais recentes Recomendações para a Prevenção do Cancro, baseadas nas análises da evidência científica produzida durante esta última década.

A carga desta doença no mundo e em Portugal

O cancro é uma das principais causas de doença e de morte no mundo. Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), o número total de casos de cancro aumentou mais de 20% em menos de uma década, atingindo atualmente 14 milhões de indivíduos em cada ano. Só no ano de 2015 foi responsável por 8,8 milhões de mortes (2).



Licenciada em Ciências da Nutrição e Alimentação na FCNAUP. Doutorada em Ciências da Nutrição e da Alimentação – Epidemiologia Nutricional por esta Faculdade, onde e desde aí tem vindo a desenvolver atividade docente e de investigação. Atualmente é professora associada na FCNAUP.

Em Portugal, todos os dias são diagnosticados novos casos de cancro que poderiam ter sido evitados. A International Agency for Research on Cancer da OMS nas suas últimas estatísticas para o nosso país, apontava para a existência de 35 milhares de casos de cancro em 2012 (Globocan) (3). Este panorama piorará dramaticamente em todo o mundo e a OMS prevê que o número de novos casos no mundo aumente para 24 milhões em 2035 (2).

O potencial de prevenção e a importância do trabalho do Nutricionista

Mas as notícias provenientes deste Relatório são animadoras, pois entre 30 e 50 por cento de todos os casos de cancro serão evitáveis através da adoção de estilos de vida saudáveis e evitando a exposição a carcinógenos ocupacionais, ambientais, poluição e certas infeções (1).

Temos assim uma oportunidade única nesta geração para evitar um desastre de saúde pública. E como Nutricionistas, temos uma responsabilidade acrescida! Segundo a OMS (2), a prevenção representa a estratégia para o controlo do cancro a longo prazo, que apresenta melhor relação custo/benefício. Deste modo, o World Cancer Research Fund e o American Institute for Cancer Research, apresentam neste Relatório dez recomendações para a prevenção do cancro baseadas na mais recente e forte evidência científica, que estão relacionadas com a alimentação e com o estilo de vida (1):

- 1 Mantenha o seu peso no limite mais baixo da amplitude da normalidade do Índice de Massa Corporal.**
- 2 Atividade física – deve ser-se fisicamente ativo como parte da vida quotidiana. Ande mais e sente-se menos.**

- 3 Consuma uma alimentação rica em alimentos integrais, hortícolas, frutos e leguminosas.**

- 4 Limite o consumo de “fast foods” e de outros alimentos processados com elevado teor de gorduras, amidos ou açúcares.**

- 5 Limite o consumo de carne vermelha e de carne processada. Consuma apenas pequenas quantidades de carne vermelha. Coma pouca ou nenhuma carne processada.**

- 6 Limite o consumo de bebidas açucaradas. Bebe sobretudo água e bebidas não açucaradas.**

- 7 Limite o consumo de bebidas alcoólicas. Para a prevenção do cancro, é melhor não beber álcool.**

- 8 Não use suplementos para a prevenção do cancro – deve preferir-se atingir as necessidades nutricionais através da alimentação.**

- 9 Para as mães: amamente o seu bebé, se puder.**

- 10 Depois de um diagnóstico de cancro: siga estas recomendações, se puder.**

Em sintonia com o Plano Nacional para a Alimentação Saudável (4) e com estas recomendações (1), baseadas em evidência científica, será muito importante que o Nutricionista implemente estas recomendações no nosso país. Desta forma poderemos evitar a ocorrência de um grande número de novos casos de cancro em Portugal.

Para além destas boas notícias, sabe-se que implementação destas recomendações possibilitará também a redução da exposição a conhecidos fatores de risco para as patologias mais prevalentes no nosso país, nomeadamente a obesidade e as doenças cardiovasculares, com a tradução em ganhos inequívocos na saúde dos Portugueses. Também é importante referir que estas estratégias contribuirão de forma poderosa e a baixo custo, para atingir uma economia sustentável!

Por Professora Teresa Amaral

RIR PARA NÃO CHORAR

... As promessas que vais fazer

Caros leitores,

Agora que mais um ano chegou ao fim, chega altura de fazer todo um balanço do que passou. Olha-se para a média, pensa-se naquilo que correu bem, naquilo que correu menos bem e quase que se deita a lágrima de nostalgia porque mais um ano da melhor fase das nossas vidas passou... e foi a correr.

Esta é também a típica altura em que ainda estamos suficientemente longe do ano letivo seguinte para começar a criar objetivos. **Ainda há o verão pela frente** e é fácil estabelecer que “daqui a 3 meses vamos mesmo ser diferentes”.

Como aqui n'Ó Provisório somos muito tuas amigas e sabemos que prometer é muito mais fácil do que cumprir - porque também nós somos estudantes e também nós já passámos consecutivamente por esta fase -, nesta rubrica vamos dar-te uma ajuda com as tuas promessas.

Não, **não vamos ajudar-te a fazer as promessas certas**. Vamos, pelo contrário, enumerar aquilo que sabemos que vais pensar fazer mas que muito provavelmente vais passar a vida a tentar cumprir... e que nunca vais conseguir. Na verdade, o nosso objetivo é **poupar o tempo que ias perder a traçar todo um plano com os teus objetivos muito bem clarificados**, que eventualmente ias deixar perdido na secretária, acumulado com toda uma panóplia de outros papéis que tinhas prometido no ano passado que ias arrumar. Como sabemos que quanto mais alto se sonha maior é a queda, segue uma lista abaixo das promessas que te aconselhamos a **não fazer**:

Para o ano vou a todas as teóricas!

Aquela promessa básica que todos acabamos a dizer no fim do ano. Sinceramente, se esta estava na tua lista, ainda tens muito a aprender com esta vida de estudante. Todos nós sabemos que tudo começa com um “ai, já são 2h da manhã, amanhã não vou à primeira aula, vou só à aula das 10h, porque já é muito tarde e ir para as aulas dormir não vale a pena” e depois passa para um “esta aula não vale a pena, está tudo nos PowerPoints” até que vais dar por ti a multiplicar o número de aulas práticas por 25% para saber quantas faltas ainda podes dar.

Esta promessa tem tudo para dar certo... afinal até abriu um ginásio novo mesmo ao pé da faculdade... Mas opah não vai dar, um dia vais estar a estudar, no outro não dá porque vai estreiar um filme novo no cinema (quem diz cinema diz teatro, concertos... tudo serve de desculpa), depois há sempre aquelas alturas em que estás demasiado cansado e como é óbvio não podes ir para o ginásio neste estado. Vais pensar que uma boa saúde passa por ter o sono em dia e que não vais para o ginásio se podes ir repor todo o sono que tens em atraso. E as tralhas todas que tem que se levar para a faculdade só por causa do ginásio? É toda uma vida de marmitas, livros, roupa de treino, carteira. Demasiado peso e demasiada tralha. Vais só querer levar o estritamente necessário. E claramente a mala do ginásio não vai ser uma das tuas prioridades. Vai por nós, vais passar o ano a queimar mais calorias a pensar numa boa desculpa para não ir ao ginásio do que efetivamente no ginásio. Mas calma, há sempre o lado positivo: vais ter mil desculpas para usar nas mais variadas oportunidades

Vou ser uma fitgirl ou um fitboy! Vou deixar de apenas queimar dinheiro no ginásio e passar a queimar calorias

Vou poupar dinheiro!

Yup... não vai acontecer! Até podes tentar, mas aposto todas as minhas fichas em como vais falhar, afinal já deves estar há quase 20 anos a tentar e ainda não tens aquele telemóvel novo, carro novo nem fizeste aquela grande viagem de que estás sempre a falar... Guess whaat: ainda não será desta que a tua conta bancária vai passar a ser digna de um assalto. Na melhor das hipóteses, podes sempre planejar um assalto estilo "La casa de papel". Se pensares bem, tendo em conta o sucesso das tuas últimas tentativas de juntar algum dinheiro, planejar um assalto deste género (aqui no Provisório não queremos dar spoil por isso não vamos entrar em pormenores) será sem dúvida uma melhor opção. Aproveita o tempo livre de verão (sim, a maior parte dos dias vais estar em casa no sofá a fazer zapping... lamentamos desiludir) e começa a preparar a tua equipa, quem sabe não terás um futuro brilhante como "El professor".

Vou ser mais organizada.

Aborta missão, não vai acontecer. Eventualmente vais dar o teu rim direito na compra dos marcadores pastel da Stabillo e o esquerdo numa agenda da Mr. Wonderful, para achares que vais ter sempre quer o teu estudo quer a tua vida orientada. Mas esquece, tu não vais ser mais organizada. Na melhor das hipóteses o teu nível de organização será igual ao deste ano. Podes investir no início do ano, até porque vai render no insta, mas ambos sabemos que acabarás a encher o teu ambiente de trabalho do pc com StickyNotes e os resumos vão ser iguais aos do ano anterior - tudo escrito com a mesma caneta e sublinhado com a mesma caneta, talvez com algumas variações nas conjugações maiúsculas/minúsculas para parecer que há algum tipo de diferenciação..

Não vou ver séries ao longo do semestre, porque são perda de tempo.

Bem, quanto a esta promessa, é claro que isto é aquela promessa com rasteira. É como as pessoas que numa sexta planeiam começar a dieta na segunda, para terem desculpa para comer este mundo e o outro no fim de semana. Claramente esta promessa é só para no verão te poderes isolar do mundo e teres um date com o teu computador no teu quarto e não seres julgado pelos teus familiares mais próximos. Spoiler! Alert: vais continuar a ser julgado e vais continuar a ver séries ao longo do semestre. Nem tentes.

Sim, aquele *scroolzinho* básico no *Facebook*, *Instagram* que é uma constante diária na tua vida e que sabes que perdes HORAS a ver fotos de pessoas que provavelmente não conheces ou notícias que não interessam nem ao menino Jesus, aliás, até dás por ti a ver os mesmos *posts* mais do que uma vez ... exato, estamos a pensar no mesmo: é uma total perda de tempo! Mas mais uma vez, lamentamos, mas vais continuar a despende o teu tempo (e ainda te vais queixar que não tens tempo livre) a ver uma série de pixéis que se juntam através de um ecrã de telemóvel. Pior ainda... vais gastar o teu cérebro a tentar perceber como funciona o tão falado algoritmo do *Instagram* e o porquê de certas pessoas aparecerem primeiro nos teus *instastories*. Pode parecer ridículo visto desta forma, mas pensa connosco, desde que surgiu todo este mundo digital as filas de espera ficaram muito menos deprimentes, afinal podes sempre ficar a par do novo *single* da Maria Leal enquanto esperas na fila do supermercado onde aquela senhora está há 30 minutos a explicar à funcionária da caixa a diferença entre um repolho e uma couve galega. Mais ainda, já pensaste na quantidade de vezes que evitaste aqueles olhares constrangedores com a desculpa de que “ups, estava no telemóvel”? Pois é caro leitor, deixar este mundo das redes sociais não é tarefa fácil, e claro vais começar a pensar “afinal quem sou eu para contrariar toda esta sociedade dependente da necessidade de “checar” onde é que o amigo foi passar o fim de semana?” e abandonas logo a ideia de deixar de lado aquele scroll que já te salvou de tantos momentos entediantes. Mas não desanimes, afinal o que conta é sempre a intenção. (Ps: podes aproveitar o mote para a descrição da próxima foto do insta. Rende sempre)

Vou deixar de perder tempo nas redes sociais!

Vou tomar decisões conscientes. Acabaram-se as saídas às quintas com aulas à sexta.

Bem, esta então é A promessa. Vamos explicar-te o que vai acontecer: lá vais tu todo cheio de boas intenções na primeira semana de aulas e dá-se o feliz acaso de nessa semana a aula de sexta não haver (porque todo o aluno sabe que na primeira semana de aulas o número de aulas é reduzido). Ora, o que há é “A” festa da qual tantas saudades tiveste no verão, a (primeira) quinta académica: o primeiro FeupCaffé do ano.

Estão lá os teus amigos todos, é mesmo pertinho da faculdade, não se paga entrada... que mais poderias pedir? E então lá vais tu todo contente ao

FeupCaffé. E pronto, assim acaba a tua promessa. De acordo com estudos recentemente publicados, a primeira quinta académica tem dois efeitos na tua vida: a primeira é deixar-te com o hype para a próxima que há-de vir e o segundo é trazer-te à memória todos os bons momentos que já passaste em quintas académicas. Como assim parar com isto em prol de atenção nas aulas de sexta? Afinal, um dia vais ter um emprego e vais querer muito ir sair à quinta e não vais poder porque a responsabilidade é muito maior. E são só 4 anos de sextas feiras com dores de cabeça... O que é isso ao lado de uma vida inteira? Não eram estes os melhores anos da nossa vida? Há então que aproveitar ao máximo.

PS: não sei se reparaste, mas nem sequer focámos os amigos que vais ter a insultar-te agressivamente e a relembrar-te das coisas já referidas caso sejas mais persistente e penses em ficar em casa 1 dia que seja. Ou estás doente nível com os pés para a cova ou então não vais mesmo conseguir ficar em casa. (E se assim não for, aconselhamos-te a rever a tua lista de amigos, porque de certeza que arranjas melhor)

Por Ângela Faria e Adriana Ramos

Gabriela Cabilhas, Presidente da Direção AEFCNAUP

Nesta edição especial, não podia faltar uma entrevista com a nossa presidente (mas também a nossa Gabi).

Diretamente de Aveiro para mostrar de que raça são feitos os aveirenses, tem surpreendido muitos e até a si própria, como aqui nos revela.



Olá Gabi, obrigada por teres aceite o nosso convite. A verdade é que esta entrevista não estaria a acontecer sem ti. Foste uma das impulsionadoras deste jornal o “Provisório”. Sendo um projecto já existente, o que é que te chamou à atenção ou o que é que te fez ter como objectivo “reavivar” um projecto sem sucessão desde 2013?

Um dos principais objectivos deste mandato era recuperar projectos que já tinham sido desenvolvidos por estudantes. O nosso objectivo também era que os estudantes estivessem mais envolvidos nas actividades da associação e portanto, o Provisório foi uma oportunidade que tivemos para estimular mais os estudantes e explorar as suas capacidades.

Fazendo um balanço do teu 1º ano de presidência, o que é que consideras que foi melhor cumprido ou até excedeu as expectativas e, por outro lado, o que ficou menos bem ou à quem do planeado?

Humm, portanto... O que acho que excedeu as expectativas e que eu destaco foi a Semana da Nutrição, tanto o congresso como depois o jantar. No congresso, como eu já referi, conseguimos ter 167 participantes, o que

superou qualquer expectativa e que também se destacou pela qualidade dos oradores e por toda a organização do evento em si. Relativamente ao jantar, os Golden Nutrition Awards permitiram uma grande dinâmica e convívio entre todos nós mas também o sentido de união e de espírito académico nesta faculdade. Das não tão bem superadas acho que foi, por exemplo, a Mostra de Emprego porque tivemos bastantes dificuldades em trazer entidades e empresas aqui à faculdade face aos objetivos que tínhamos delineado inicialmente. De facto, as instalações que temos limitam-nos um bocadinho neste tipo de actividades. É uma atividade com potencial para ser melhorado...

“

Esta recandidatura surge muito por haverem projectos e ideias que eu e a minha equipa ainda queremos implementar

”

Foi então com o objectivo de melhorar os pontos menos positivos que voltaste a te recandidatar?

(risos) Exatamente. Mas esta recandidatura surge muito por haverem projectos e ideias que eu e a minha equipa ainda queremos implementar, isto porque o primeiro meio ano de mandato é para te adaptares à estrutura, conheceres e orientares, liderares a equipa. Depois começam a surgir ideias novas e essas ideias queremos, lá está, pôr em prática visto que não as conseguimos fazer neste mandato dado todo o leque de atividades que já tínhamos planeado. Relativamente às atividades que correram menos bem, e percebendo as suas limitações, no próximo mandato é conseguir melhorar. Por exemplo, no caso da Mostra de Emprego já temos ideias pensadas para melhorar esta actividade.

Nesta recandidatura, o teu nível de confiança é maior agora que tens um ano de experiência?

Hummm, sim. Acho que este ano deu-me bastante experiência e traquejo e também já me permitiu conhecer a estrutura. As principais dificuldades que atravessei vão-me permitir ter uma atitude mais preventiva no próximo mandato. Mas sem dúvida que esta confiança também se deve muito às pessoas que levo comigo deste mandato, vão ser uma grande força por todo o conhecimento que já têm. Tenho também a Lúcia ao meu lado, e maior confiança que essa não poderia haver.

Para ti, qual a melhor parte de ser Presidente? E a pior?

(risos) Olha, a melhor parte é mesmo ao nível da realização pessoal, porque é um facto o carinho e o gosto que tenho por esta associação. Eu já não imaginava o meu próximo ano de faculdade sem estar na AE. A melhor parte são também todas as pessoas que levo daqui, este espírito de família e, por outro lado o sentir que estou a fazer algo em prol dos estudantes e a marcar um bocadinho o seu percurso na FCNAUP. A parte menos boa é a falta de tempo que tenho para dedicar à minha família, aos meus amigos e a mim própria também, mas que depois é compensado por todos os outros fatores que são tão bons.



“
É um facto o carinho e o gosto que tenho por esta associação
”

O que é que tens a agradecer ao associativismo?

Em primeiro lugar, sem dúvida, as pessoas que me deu. Eu este ano, e também no ano anterior, conheci pessoas que são um pilar para mim, que sei que são capazes de se entregar a um projecto da mesma forma que eu também me entrego e juntos lutamos para que algo aconteça e para que seja bem sucedido. E acho que é mesmo isso que eu levo, são as pessoas.

A Gabriela do 1º ano de faculdade reconheceria a Gabriela do final do 3º ano?

(Risos) Acho que não. A Gabriela do 1º ano não tem nada a ver com a Gabriela que eu hoje sou. Era uma pessoa completamente stressada, e não é que não deixe de ser stressada agora, mas era muito mais focada só na faculdade. O facto de ter entrado na associação permitiu-me ampliar horizontes, conhecer novas realidades, envolver-me em tantos projectos... E de facto é tudo possível. E eu também quero que as pessoas percebam isso, quero incentivar a que se envolvam e se entreguem a causas e que não andem na faculdade simplesmente para irem só às aulas, para darem mais de si porque, de facto, é possível conciliar... quando nós queremos e acreditamos naquilo que nos envolvemos, há tempo para tudo.



“ A Gabriela do 1º ano não tem nada a ver com a Gabriela que eu hoje sou ”

Tendo em conta o teu gosto pelo associativismo, pelo envolvimento político, pela pro-atividade... alguma vez questionaste a assertividade da escolha do curso?

Sim. Porque este não era o curso que eu idealizava, mas acabei por dar a oportunidade... E aconteceu um bocadinho isso também com a associação. Quando me fizeram a proposta de entrar eu vinha para um mundo desconhecido, tal como quando entrei para a FCNAUP. Mas depois de entrar percebi perfeitamente que tinha sido uma das melhores escolhas e aqui, se calhar mais do que em qualquer outro curso, consegui viver coisas, tive e lutei por oportunidades que noutro curso, como medicina que queria inicialmente, não ia ter tempo para me dedicar a elas como aqui. Por outro lado também percebi que tinha potencial para a parte da gestão e liderança que eu desconhecia em mim e que acabei por ficar muito orgulhosa.

Por fim, uma dica/ um conselho para os estudantes que, tal como tu, partilham o gosto pelo activismo e não têm receio de estar envolvidos em várias atividades? Não vale dizer “Comprar 1 ou logo 2 Power Bank”. (Risos) Quando nos envolvemos em muitas actividades, tal como há momentos exponencialmente bons, também há aqueles momentos em que nós, por vezes, nos questionamos se de facto faz sentido o tempo que estamos a dispensar da nossa vida pessoal. Nessas ocasiões, e isto é o que faço comigo, é tentar abstraímo-nos ao máximo daqueles problemas que nos estão a acontecer e ao mesmo tempo aprendermos com esses problemas para nos tornarmos pessoas melhores. Temos que nos focar naquilo que nos fez entregarmos-nos a esse projecto e lutarmos ainda mais por ele, diariamente.

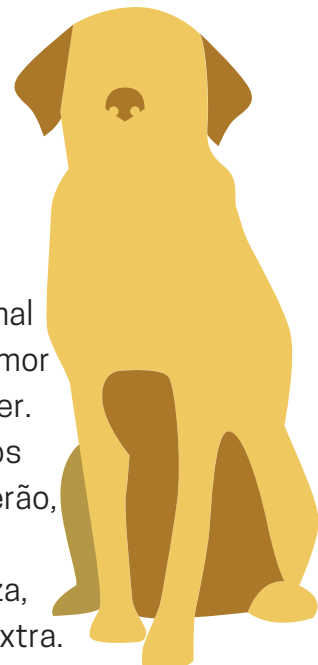
Por Susana Martins

OPERAÇÃO STOP

ANIMAIS SEM COMPANHIA

Estava num café e ouvi alguém na mesa ao lado dizer que os animais de companhia são o mesmo que andar com um peso às costas, que nos prendem, que não podemos ter vida, que são pior do que ter um filho, que são sujos porque deitam pelo e odor forte. Chamam-lhes frequentemente de “animais de companhia”, isto porque para muitos é essa a sua “função”: fazerem companhia aos seus donos nos momentos de solidão. Procuram um animal porque estão numa fase em que precisam de alegria em casa, uma companhia para os filhos, porque está na moda, porque parece bem. No entanto esquecem-se que um animal, tal como nós o somos, tem as mesmas necessidades que nós: estima, alimentação, higiene, saúde, carinho, tempo. Quando a azáfama do dia-a-dia começa a exercer pressão, quando o salário diminui, quando o tempo se torna curto para todas as tarefas que aquela “companhia” acresce à rotina normal, quando ultrapassamos a fase carente em que aquele animal foi o nosso ombro amigo, começa a questão de que talvez o melhor seja livrarmo-nos dele. Porque é mais uma boca para alimentar, porque o tempo para o passear é escasso e o ter de limpar a casa diariamente para eliminar toda a sujeira que aquele pequeno ser faz é quase uma hora extra de trabalho, porque quero ir de férias e não tenho com quem o deixar, porque, porque, porque. As razões tornam-se credíveis e aceitáveis, completamente incontornáveis para aquele que nem amor próprio

tem para precisar de um “animal de companhia” quanto mais amor por qualquer outro pequeno ser. É inevitável abandonar os ditos “animais de companhia” no Verão, pois esta estação do ano é sinónimo de descanso e leveza, não de preocupação e fardo extra. É normal abandonar, pensam eles, não têm outra solução plausível para o obstáculo que aquele pequeno e inofensivo ser, sem direito a opinião, se torna nas suas vidas. Normal? É mais fácil engravidar por acaso do que ter um cão ou um gato por acaso. Não é um deslize, é uma decisão que se toma de querer um animal. Por isto prefiro chamar-lhes “animais de estimação”, pois são um laço de estima como família, como amizade, como parte de nós. São aquele pequeno amigo que não nos julga, que está sempre presente, que acarinha, que nos faz sorrir, aquele pequeno amigo imprescindível, de todos os momentos. Não têm a função de fazer companhia, têm a função de nos mostrar o que é o amor mais puro, menos egoísta, menos cobrador e essa função é recíproca. Um animal é o que te ensina a cativar e, como se escreve no “Príncipezinho”: “cativar é criar laços” e tu “tornas-te eternamente responsável por aquilo que cativas”. Por isso



STOP: se queres arranjar um animal, arranja um animal de estimação e compromete-te a estimá-lo. Segundo o dicionário da língua portuguesa, estimar é fazer cálculo de ou ter apreço por. O único cálculo que um animal nos faz fazer é da quantidade e intensidade de afeto: conheces algum outro laço tão simples?

Por Vera Cunha

INQUÉRITOS PEDAGÓGICOS

2º SEMESTRE 2017/18

PREENCHIMENTO DE 21 DE MAIO A 15 DE SETEMBRO 2018

O que são os Inquéritos Pedagógicos?

O Inquérito Pedagógico (IPUP) é um importante instrumento de melhoria contínua da qualidade do ensino na Universidade do Porto que é disponibilizado online semestralmente a todos os estudantes. Por esta via, os estudantes colaboram ativa, direta e construtivamente para a melhoria do processo de ensino e de aprendizagem da nossa Universidade. Garante-se o anonimato das respostas, sendo estas apenas objeto de tratamento de natureza estatística

Como posso preencher o IPUP?

Podes preencher diretamente acedendo ao link <https://inovacaopedagogica.up.pt/42-2/inovacao-pedagogica/inqueritos-pedagogicos/> ou na tua página pessoal do Sigarra no menu do lado direito em "Responder Inquéritos Pedagógicos"

Onde posso consultar os resultados?

Terminado o período de preenchimento do IPUP, são geradas estatísticas globais, que ficam disponíveis para consulta no Sigarra, na página pessoal, no menu do lado direito "Inquéritos Pedagógicos desde 2016". Os resultados sobre o alvo UC são acessíveis a todos os estudantes e docentes da UP, no entanto, os dados relativos a cada Ciclo de Estudos ficam reservados aos diferentes Órgãos de Gestão, nomeadamente o Diretor da Unidade Orgânica, Presidente do Conselho Científico, membros do Conselho Pedagógico, Diretores de Departamento, Comissão Científica e Acompanhamento dos CE.

No link anterior consegues ainda ter acesso aos dados mais recentes relativos à taxa de preenchimento das várias Unidades Orgânicas da Universidade do Porto

Dados da
FCNAUP

Relativos ao primeiro semestre 2017-2018

4ª

65%

Taxa Preenchimento Mais Baixa da UP

Com 26% comparativamente com a mais alta, na FADEUP, 43% e a mais baixa, na FAUP, 18%

Taxa de Preenchimento
mais alta na FCNAUP,
no Mestrado de
Alimentação Coletiva

Faz a diferença!

Preenche os
Inquéritos
Pedagógicos!

UMA VISÃO DE FORA

O PORTUGUÊS NO ESTRANGEIRO

Com os exames a terminar – para alguns já acabaram, embora outros ainda estejam nos intermináveis recursos –, as férias de verão são cada vez mais uma realidade. Nos tempos que correm férias é praticamente sinal de viagens para fora do país para muitas famílias e grupos de amigos. Depois de alguma ponderação e observação de certos aspetos, reparei que há certas atitudes dos portugueses no estrangeiro que todos acabam por fazer, e é exatamente isso que vamos falar neste artigo.

O português fora de Portugal é uma espécie deslumbrada. A cada paisagem, a cada monumento, a cada rua pára, olha e expressa o seu deslumbramento, chegando até a dizer que não há nada daquilo no nosso país.

O deslumbramento não acaba aqui. A curiosidade do português fora de portas começa logo no momento em que chega ao aeroporto para lá fronteiras, ao ouvir a língua materna a sair da boca de pessoas fora do próprio grupo. Começam os murmurinhos entre si a dizer “Olha, olha. Estes aqui são portugueses” seguindo-se os olhares e o sentimento patriótico. Mesmo que seja em Badajoz, ali na fronteira com Portalegre ou no Luxemburgo que

tem uma enorme percentagem da população portuguesa. Ver alguém a falar lusitano longe de casa, dá aquele sentimento de conforto e proximidade que o português adora.

Ser português no estrangeiro é também dizer palavrões à vontade, pois sabe que ninguém à sua volta o percebe. É gozar e rir do empregado desastrado enquanto o serve à mesa, ou falar mal do servente mal educado sem que ele perceba. Mandá-lo para o outro lado e quando ele disser que não percebeu, responder: “Beer. We want beer.” É também chegar a uma mesa onde foi deixada gorjeta para o empregado e usar parte dela para dar como gorjeta no fim da própria refeição, e rir sobre o assunto.

Nós, portugueses, no entanto, depois do delírio inicial de ver as belezas, acabamos em momentos introspetivos e decidimos que se calhar aquilo não era assim tão extraordinário.

Que talvez existam cascatas tão bonitas e paisagens naturais de tirar o fôlego como as que viram, nos Açores, prados intermináveis tão belos como aqueles, no Alentejo, monumentos tão imperiais, em Lisboa, ribeiras tão bonitas, no Porto, pontes tão intermináveis como a 25 de abril e a Vasco da Gama.

Ser português é também, e por fim, ter saudades do país quando a viagem está no fim. Ficar reticente em ir embora daquele paraíso de férias, mas, assim que regressa, adorar voltar a casa.

O português no estrangeiro é uma espécie extraordinária. Nada melhor que ser um e comprovar.

Boas férias e até ao próximo ano letivo!

Por Pedro Afonso Estorninho





.....Sushi

Nos dias que correm cada vez mais aumentam os admiradores da cultura gastronómica asiática pelo mundo. O melhor

exemplo dessa gastronomia é o Sushi.

O Sushi é um prato tradicional japonês feito com peixe cru, arroz avinagrado, normalmente enrolado em algas e por vezes combinado com vegetais ou fruta.



Este prato, do ponto de vista nutricional, é, em regra geral, uma opção pouco calórica, sendo que cada porção ronda as 20 a 60 quilocalorias. Para além disso, este reúne mais aspetos benéficos, como a utilização do peixe gordo (atum e salmão) que é uma boa fonte de ácidos gordos ómega 3 e vitamina D e das algas que são uma excelente fonte de fibra, minerais (iodo e ferro) e vitaminas (A e C).

Em contrapartida, na confeção do arroz utiliza-se frequentemente grandes quantidades de açúcar.

Existe também uma grande preferência pelas peças fritas que apresentam um elevado teor de gordura, sendo estas normalmente acompanhadas com molho de soja, molho este que é rico em sódio.

Todavia, o Sushi não deve ser visto como um “alimento proibido”. No entanto, é aconselhável comer com moderação e dar preferência às peças frias e com poucas quantidades de arroz, como é o caso do Sashimi, assim como reduzir a quantidade de molho de soja adicionado.

Por Mafalda Pinto



Sugestão de receita

Receita Gunkan de Pepino e Salmão (6-8 peças)

Ingredientes

- 1 pepino
- Philadelphia light
- 1 lombo de salmão fresco com 100g (não compre congelado)
- cebolinho fresco
- sementes de sésamo

Preparação

1. Lave bem o pepino. Corte as extremidades do pepino, e retire a casca apenas em duas laterais, de seguida corte na longitudinal fatias finas.
2. Corte o lombo de salmão em cubos pequenos, envolva com philadelphia light, polvilhe com o cebolinho fresco cortado e as sementes de sésamo a gosto.
3. Coloque em cada fatia de pepino uma porção do preparado anterior e enrole com calma até obter um rolinho.

Sirva com molho de soja com teor de sal reduzido!

Informação Nutricional

(por porção)

64
Kcal

0,6g
Hidratos

5g
Gordura

4g
Proteína

0,5g
Fibra

DIA DA FACULDADE

No passado dia 29 de Maio de 2018, a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP) celebrou o 42º aniversário.

A cerimónia realizou-se no Salão Nobre da Reitoria da Universidade do Porto e contou com a presença de vários convidados ilustres. Este dia assinala a criação do bacharelato em Nutricionismo no ano de 1976, sendo que só em 1996 é que foi institucionalizada a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação.

A cerimónia iniciou-se com a intervenção do Diretor da FCNAUP, o Professor Doutor Pedro Moreira que recordou o passado desta mui nobre instituição e recordou o trabalho desenvolvido no último ano e os projetos que foram desenvolvidos até agora, deixando-nos com a intenção de continuar o bom trabalho feito até então em prol das Ciências da Nutrição e da FCNAUP.

O orador convidado foi João Ferreira, licenciado e doutorado em Arquitetura pela Faculdade de Arquitetura da Universidade do Porto (FAUP) e responsável pelo projeto das novas instalações da FCNAUP. O arquiteto aproveitou para dar a conhecer a planta da nova faculdade, uma vez que a mudança para o pólo do Campo Alegre está para breve.

Também a Presidente da Direção da Associação de Estudantes, Ana Gabriela Cabilhas, proferiu algumas palavras de agradecimento aos vários Órgãos de Gestão da Faculdade e em particular ao professor Pedro Moreira por ouvir atentamente a voz dos estudantes e preocupar-se com as temáticas, preocupações e desafios que estes lhe apresentam.

Também a representante dos funcionários não docentes da FCNAUP, Marta Azevedo, usou da palavra num discurso com enfoque para o futuro e os desafios que as novas tecnologias podem trazer a esta área para colmatar as necessidades que vão surgindo.



A sessão encerrou com o discurso de Sebastião Feyo de Azevedo, o predecessor reitor da U.Porto. Durante a celebração, a Tuna Académica Feminina de Nutrição da Universidade do Porto (TAFNUP) proporcionou aos presentes vários momentos musicais, transmitindo todo o espírito académico subjacente.



Foram ainda entregues as insígnias aos doutorados da FCNAUP e os prémios Doutor Emílio Peres e Doutor Norberto Teixeira dos Santos que distinguiram os alunos com a média mais elevada nas unidades curriculares Composição Nutricional de Alimentos, Nutrição Humana e Alimentação Humana e com a média final da Licenciatura em Ciências de Nutrição mais alta, respetivamente.

A cerimónia terminou com um Porto de Honra, onde todos os presentes se juntaram num ambiente mais descontraído, aliado à atuação da TAFNUP.

Parabéns FCNAUP!

Por Sofia Silva



Com o fim do ano letivo e o início do verão, os tempos livres são muitos, e o bom tempo pede ar livre. Aproveitamos para partilhar algumas ideias de locais, por todo o país, onde passar estes dias quentes que se aproximam



Que tal passares pelo **Praia da Costa Nova**

Com o mar a oeste e a Ria de Aveiro a este, este é um pequeno paraíso perto da cidade de Aveiro. Para além da praia para poder passar um bom dia de verão, esta é a terra das casas às riscas, de uma beleza que encanta qualquer um que por lá passa..



Piscinas de Mosteiros

Os Açores possuem recantos rochosos que com a força do mar se transformaram em piscinas naturais, atraindo mais pessoas do que as praias do arquipélago. Muito perto de Ponta Delgada, existem as piscinas naturais de Mosteiros. Pequenos lagos, situados em plena praia, que comunicam uns com os outros. Um local perfeito para tardes de verão cheias de mergulhos.

A praia da Ilha de Tavira



A praia da Ilha de Tavira situa-se em pleno Parque Natural da Ria Formosa. Dispõe de parque de campismo, numerosos cafés e restaurantes, apoios de praia e estabelecimentos de animação noturna durante o período balnear. O acesso é feito de ferry, a partir do cais das Quatro Águas, existindo ainda ligações à cidade de Tavira. Esta é uma longa praia, com águas limpas e calmas, adequadas para passar um dia em família.



Por: Ana Margarida Redondo

AGENDA CULTURAL

A CHEGADA DE UM COMBOIO À CIDADE

A Chegada de um Comboio à Cidade é uma peça de teatro que retrata o que acontece numa cidade vertical e tecnológica, no interior de um arranha-céus frio e autossuficiente, lugar de onde se avista “a opressão, o apagamento e o tédio profundo provocados pela sociedade de produção e multitasking”.

 12-22 de julho
 Teatro Carlos Alberto

MEO MARÉS VIVAS

Esta é a 18ª edição de um dos maiores festivais do país e que acontece na zona norte. Nesta edição o cartaz inclui nomes como Kodakone, Rita Ora, David Guetta, Goo Goo Dolls entre muitos mais!

 20 a 23 julho
 Vila Nova de Gaia

SÉRGIO GODINHO & ORQUESTA JAZZ DE MATOSINHOS

Com uma carreira artística que se prolonga há mais de 45 anos tornou-se um ícone capaz de reunir à volta das suas canções gerações de diferentes idades. Num projeto especial que conta com a participação do compositor/cantor, a Orquestra Jazz de Matosinhos lança-se à música de Sérgio Godinho com arranjos originais sobre canções inesquecíveis!

 27 julho
 Matosinhos

JAZZ NO PARQUE 2018

Nesta que é a 27ª edição são apresentados três dias sobre músicas que fazem bater o pé e abanar a cabeça sem que tal implique uma menor preocupação com as questões estéticas ou uma atitude menos inconformista.

 7, 14 e 21 de julho
 Serralves

KNOWER (FULL BAND)

Os Knower são uma das bandas mais quentes do momento! Tratam-se de uma banda de fusão entre a música eletrónica e o jazz independente vindos de Los Angeles. Formados por Louis Cole, Genieve Artadi, Sam Wilkes, Jacob Mann e Rai Thistlethwayte chegam ao Hard Club para apresentar o seu último álbum “Live”.

 10 de julho
 Hard Rock Club

PARABÉNS AMÁLIA - 98 ANOS

No dia (oficial) em que Amália completaria 98 anos, a Rádio Festival apresenta um espetáculo no Coliseu Porto, que será uma celebração desta data. A interpretar as marchas, o folclore e os temas mais alegres do repertório de Amália, vão estar em palco Ana Pinhal, Cátia de Oliveira, Kiko, Nádia Basto, o projeto Sax in Fado e ainda alguns convidados especiais.

 23 julho
 Coliseu Porto

Por Maria Almeida

A EQUIPA DO PROVISÓRIO DESEJA-TE BOAS FÉRIAS!

FICA ATENTO ÀS NOVIDADES
ESTAMOS A PREPARAR PARA TI
NO PRÓXIMO ANO LETIVO



/ASSOCIACAOESTUDANTESFCNAUP



/JORNALAEFCNAUP



/AEFCNAUP



AEFCNAUP.COM