

5ª EDIÇÃO | MAIO 2018

PROVISORI



O JORNAL DA AEFCAUP

NESTA EDIÇÃO

A NOSSA GENTE ...

COM A D. GISELA

VERDADE OU MITO

OS PRODUTOS SEM GLÚTEN
SÃO MAIS SAUDÁVEIS?

QUEM SABE, SABE!

COM A PROFESSORA
SÍLVIA PINHÃO

ALIMENTO DO MÊS

BANANA

À CONVERSA COM ...

BERTA VALENTE,
MÃE-ESTUDANTE

OPERAÇÃO STOP

UMA IMAGEM VALE
MAIS QUE MIL CURRÍCULOS

E MUITO MAIS...



Manuela Almeida

ÍNDICE

- 2** A NOSSA GENTE
com a D. Gisela
- 4** VERDADE OU MITO
Os produtos sem glúten são
mais saudáveis?
- 6** QUEM SABE, SABE!
com a Professora Sílvia Pinhão
- 11** À CONVERSA COM
Berta Valente, Mãe-Estudante
- 13** OPERAÇÃO STOP
Uma imagem vale mais que
mil currículos
- 14** UMA VISÃO DE FORA
Estados Unidos da Europa
- 15** ALIMENTO DO MÊS
Banana
- 16** RAETROSPETIVA
- 18** ESPAÇOS DO MÊS
- 19** EM DESTAQUE
- 20** AGENDA CULTURAL

E chegou Maio. Este mês tão bonito em que chega o bom tempo e começa com o Dia da Mãe. Para celebrar esta data fomos conversar com a Berta, uma Mãe-Estudante na FCNAUP. Celebramos também o Dia nacional da Luta Contra a Obesidade nas palavras da Professora Sílvia Pinhão. Deixamos também sugestões de Museus no Porto para celebrares o dia Internacional dos Museus. Ou seja, mais um mês cheio de motivos para celebrar.

Se queres fazer parte das próximas edições envia-nos as tuas sugestões de memes, adivinhas, anedotas, ou mesmo um texto da tua autoria para oprovisorio.aefcnaupgmail.com. Boas leituras e boa Queima!

D	S	T	Q	Q	S	S
		F	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	30	F		

1 Dia do Trabalhador | 2 Dia mundial da Asma
4 Dia Internacional do Bombeiro | 6 Dia
Internacional Sem Dieta | 7 Dia da Mãe | 9 Dia da
Europa | 15 Dia internacional da Família | 17 Dia
mundial da Hipertensão | 18 Dia internacional
dos Museus | 20 Dia nacional da luta contra a
Obesidade

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

REVISÃO

Alexandre Vanhuyse | Inês Figueira | Sofia Silva

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Kanazawa KI, S.H., High Content of Dopamine, a Strong Antioxidant, in Cavendish Banana. J. Agric. Food Chem., 2000.

2. Pereira AI, M.M., Banana (*Musa spp*) from peel to pulp: ethnopharmacology, source of bioactive compounds and its relevance for human health. J Ethnopharmacol, 2015.

3. Samad NI, M.A., Ullah NI, Zaman AZ, Ayaz MM3, Ahmad I4., Banana fruit pulp and peel involved in antianxiety and antidepressant effects while invigorate memory performance in male mice: Possible role of potential antioxidants. Pak J Pharm Sci., 2017.

4. Singh, S.S., S.K. Devi, and T.B. Ng, Banana lectin: a brief review. Molecules, 2014, 19(11); p. 18817-27.



A NOSSA GENTE

com a **D. Gisela**



O nosso barraco é pequeno, mas consegue ter o mínimo e portanto, habemus reprografia! É lá, que segunda a sexta, encontramos “senhora da reprografia” (D. Gisela) que além de ser d’A nossa gente, pode ser determinante no teu sucesso académico. E neste mês de Maio em que os exames se aproximam, ninguém melhor para entrevistar. Já agora, reprografia@fcna.up.pt, não te esqueças!

Quem é a “senhora da reprografia”? Pode falar-nos um pouco sobre si (região natal, gostos pessoais...)?

Ora bem... Sou de Braga e vim estudar para o Porto. Depois acabei por ficar por cá, arranjei emprego. *(pausa)* Que mais posso dizer? Estas perguntas de falar sobre sobre si mesmo deixam uma pessoa sem saber para que lado cair! *(risos)* Gostos pessoais... Sei lá, por exemplo a nível da nutrição, sou muito gulosa, viciada em chocolate e coca-cola. Mas já fiz dieta e gostei! É um engano muitas vezes dizer que é aborrecido.

Como surgiu a oportunidade de trabalhar na reprografia da FCNAUP?

Foi através de uma amiga que conhecia uma outra funcionária da empresa que está a explorar a reprografia. Precisavam de uma pessoa, recomendaram-me a mim e eu vim e fiquei, graças a Deus.

Há quantos anos trabalha cá?

Já vai com um ano... Porque entretanto fui e vinha conforme era preciso.... Mas sim, um ano.

Não temos faculdade própria... As suas condições de trabalho são suficientes?

É assim, neste momento o que ajuda é que temos o apoio de mais duas lojas ligadas a esta. Portanto chega dado que esta reprografia está só ligada ao pavilhão dos alunos, mas se fosse uma reprografia central não, precisaria de mais espaço, mais condições. Ou seja, se fosse esta a única reprografia a servir todos os alunos da FCNAUP não chegava.

Sendo assim, aguarda ansiosamente pela mudança para o polo de Campo Alegre?

Sim e é sempre uma curiosidade saber como será a mudança e a adaptação. Mas antes disso, saber quando será a mudança! Já estão à espera há muito tempo e era justo, é uma faculdade que merece um espaço. Portanto sim, estou a aguardar ansiosamente.

“recomendamos o que sabemos que os professores aconselham mais e pelo feedback dos alunos”



É sabido que nos dá conselhos e indica o material que tem disponível... Fá-lo por profissionalismo e/ou por ver os alunos um pouco “perdidos”?

Pelas duas partes. Trabalhei numa reprografia noutras faculdades também (na de arquitetura, na ESS, na Católica...) e comecei com uma outra colega na Católica e vi-a a fazer isso com os alunos, portanto também aprendi com ela. Depois quando comecei a trabalhar nas outras faculdades, reparei que acontece sempre a mesma coisa, principalmente aos alunos do primeiro ano, que é vir habituados do liceu a ter manuais e tudo direitinho e depois chegam aqui e é um outro mundo à parte e noto que realmente ficam perdidos. Há muito material, e mesmo nós temos muito material, e acho que é desnecessário os alunos se perderem tanto. Então nós recomendamos o que sabemos que os professores aconselham mais e pelo feedback dos alunos dos anos anteriores, o que usaram mais, o que dão valorização.... Por exemplo, a capa de Química Orgânica: aquilo é um monstro, a nível de papel, de estudo e a nível monetário, mas o que ouvimos sempre dos alunos quando fazem a cadeira é que se seguirem a capa, fazem a cadeira e nós dizemos sempre isso. Enquanto que há outras cadeiras que é mais pelos vossos apontamentos, pelas coisas que nos facilitam.

Tem notado diferenças nos alunos ao longo do tempo que cá trabalhou?

Não, não noto... Também não tenho muita comparação, não estou aqui há tantos anos. Tenho a minha colega na FEUP, a Liliana, que poderá indicar mais isso porque está há mais anos. Mas não notei diferença. Por regra geral, e não posso falar tanto da parte masculina (*riso*) entro mais em contacto com as alunas, mas no geral são sempre meninas muito educadas, muito acessíveis e simpáticas.

Houve algum episódio engraçado que se lembre e possa contar?

Quando cheguei à loja e tinha um lago que dava para os patinhos nadarem, houve uma infiltração de água... essa foi divertida! Mas foi divertida porque no final, depois de tudo limpo e arrumado não houve estragos por maior, então foi divertido chegar, pôr os pés e ouvir “shap shap”. Fora isso não... Aqui é um ambiente muito calmo. O pavilhão dos alunos é mesmo calmo, a nível de trabalho e tudo. Às vezes gostava que não fosse tanto, para ter mais movimento, mas também é bom.

**Por Susana Martins
Obrigada D. Gisela!**

Os produtos sem glúten são mais saudáveis?

O glúten é, por excelência, a proteína do trigo.

Descrito numa frase tão curta, pode parecer que o glúten não está assim tão presente na nossa alimentação e que eliminá-lo é fácil. Mas todos os produtos associados a farinhas, como, por exemplo, pães, bolos, bolachas, e até as massas contém glúten. Já para não falar de outros cereais, como a aveia, que, sendo processados nas mesmas indústrias que os cereais de trigo, podem conter glúten por contaminação.

Existem algumas patologias conhecidas associadas ao consumo de glúten, nomeadamente, a doença celíaca, a alergia ao trigo e a hipersensibilidade não alérgica e não celíaca. Apenas quando se padece de alguma destas patologias é que é obrigatória a prática de uma dieta isenta de glúten, o que afeta, sem dúvida alguma, as escolhas e os hábitos alimentares.

No entanto, hoje em dia há uma crescente publicidade à retirada do gluten da alimentação por opção. Chega até ser uma estratégia de marketing a inclusão do “gluten-free” nas embalagens.

A verdade é que a prática de uma alimentação equilibrada e variada, com base na roda dos alimentos, implica o consumo diário de glúten, até mais do que uma vez ao dia. Por exemplo, comer cereais ao pequeno almoço, massa ao almoço e pão ao lanche, já faz com que se consuma, sem que tenhamos noção, 3 vezes glúten no mesmo dia.

Apesar de ser cada vez mais fácil nos dias de hoje encontrar produtos isentos de glúten e de a engenharia alimentar estar cada vez a apostar mais no desenvolvimento desta área, ter que fazer estas substituições continua a ser uma condicionante que piora a qualidade de vida!

A retirada do glúten implica retirar os cereais acima referidos e todos os seus derivados. Assim, todo o valor nutricional destes cereais é perdido, bem como todo o benefício que trariam para a saúde. O pior é que as substituições feitas para que haja semelhanças organoléticas têm muitas vezes por base a adição de açúcares e gorduras. Portanto, genericamente, na passagem de, por exemplo, um pão com glúten para um pão sem glúten, tem-se a substituição de cereais ricos em fibras, vitaminas e minerais por gorduras e açúcares e, conseqüentemente, reduz-se a qualidade nutricional do produto.

Tendo ainda em conta a questão económica, a engenharia alimentar que se esconde por detrás de um produto sem glúten encarece-o e este fator também é condicionante no que toca à escolha de um padrão alimentar.

Falando em dietas baseadas em produtos sem glúten, está provada que estas podem trazer carências nutricionais. O teor em fibras é muito reduzido, pelo que todo o seu benefício na prevenção de doença cardiovascular, diabetes e até cancro colonretal está posto de parte. Para além disto, este tipo de dietas é deficiente em certos micronutrientes - vitaminas como C, B12, D e ácido fólico e minerais como cálcio e magnésio e zinco (no caso dos homens) e ferro (no caso das mulheres). Perdendo todas estas vitaminas e minerais, há processos fisiológicos e metabólicos que ficam comprometidos, o que acarreta alguns malefícios para a saúde. Por exemplo, processos de síntese proteica, reações enzimáticas e o crescimento generalizado podem ser implicados na prática de dietas isentas de glúten.



GLUTEN FREE



Acrescentando o aumentado aporte de açúcares e gorduras destes produtos, pode ainda haver a contribuição para hiperinsulinemias, aumentando o risco de patologias como diabetes e doenças cardiovasculares.

Tendo em conta todos estes motivos, deves procurar aconselhar-te com um profissional de saúde antes de fazeres qualquer restrição alimentar. Os alimentos não são números, não são apenas rótulos ou quilocalorias.

Por vezes a publicidade que é instagramable é tendenciosa e deves procurar quem te ajude a perceber o que é alimentação da moda e o que é alimentação saudável. Não te deixes ir atrás da corrente e procura um nutricionista que te ajude a atingir os teus objetivos sem carências nutricionais e que potencie ao máximo a tua saúde.

Por Adriana Ramos

QUEM SABE, SABE!

com a Professora Sílvia Pinhão

OBESIDADE

A obesidade é uma doença crónica não transmissível, de origem multifatorial, caracterizada pela acumulação anormal ou excessiva de gordura corporal que pode afetar negativamente a saúde dos indivíduos. Um balanço energético positivo, traduzido por uma alimentação incorreta aliada à inatividade física podem influenciar a prevalência desta doença e os últimos dados revelam que 22% dos portugueses têm obesidade e 34% pré-obesidade.

Para classificar o estado ponderal de um indivíduo, podemos usar medidas simples e rápidas como o peso e a estatura que permitem calcular o Índice de Massa Corporal (IMC). O cálculo do IMC é um dos métodos mais simples, considerado de fácil aplicação e baixo custo, que permite categorizar o estado ponderal. A principal limitação deste índice é que não permite a distinção entre o que é massa livre de gordura e o que é massa gorda, e não permite conhecer o padrão de distribuição da gordura corporal.

22% dos portugueses têm **obesidade**

& **34%** **pré-obesidade**

Assim, as medidas que refletem a adiposidade abdominal têm sido sugeridas como mais precisas que o IMC para prever o risco cardiovascular (CV). Não é demais lembrar que indivíduos classificados com um IMC “normoponderal” podem apresentar um perímetro da cintura elevado e, ao existir acumulação excessiva de gordura na região abdominal, existe maior probabilidade de ocorrerem várias alterações metabólicas: alterações do perfil lipídico,



Licenciada em Ciências da Nutrição e Alimentação e doutorada em Nutrição Clínica pela FCNAUP. É professora auxiliar convidada da FCNAUP. Exerce funções ao nível da consulta externa e do internamento no Centro Hospitalar de S. João, sendo responsável pelo núcleo de formação da Unidade de Nutrição e Dietética.

hipertensão arterial, diminuição da tolerância à glicose e redução da sensibilidade à insulina, concorrendo assim para diversos eventos cardiovasculares. Na impossibilidade de realizar avaliação da composição corporal por impedância bioelétrica, uma ferramenta que deve andar sempre no bolso do nutricionista é a fita métrica, pois com ela é possível realizar a medição de perímetros, principalmente o abdominal.

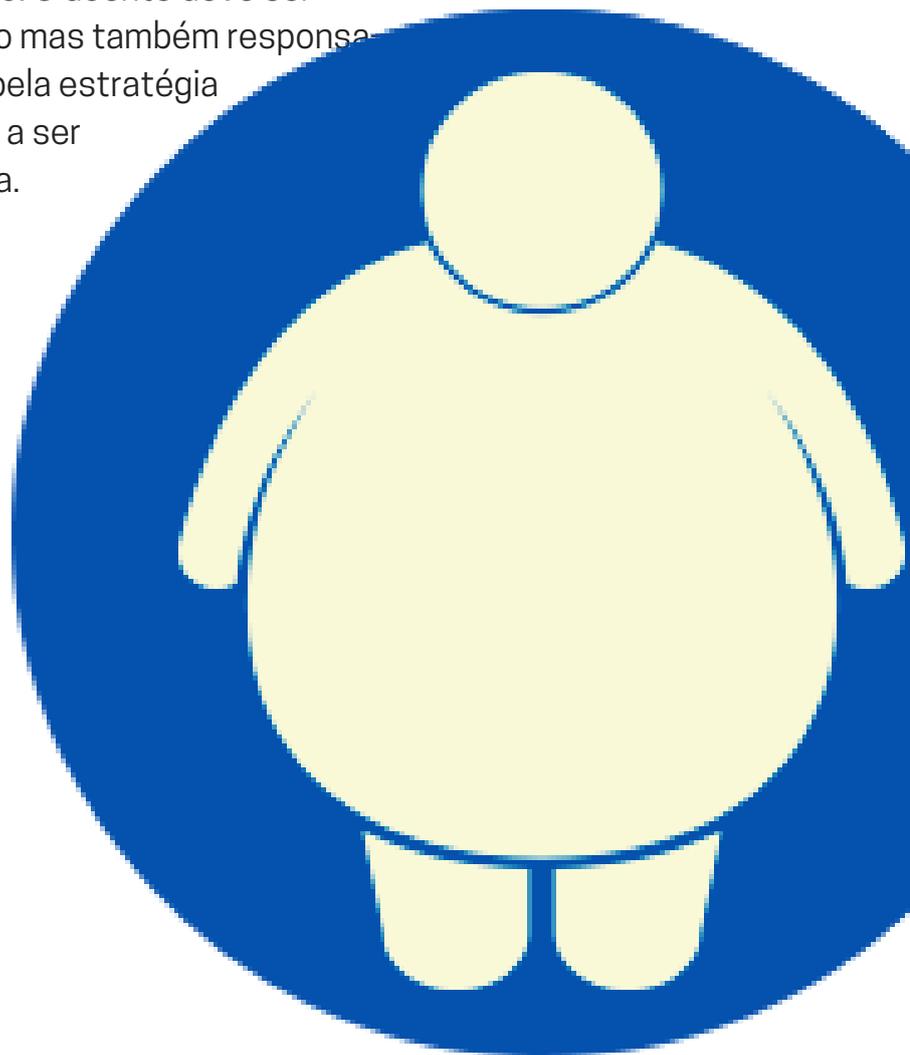
Sendo a doença de origem multifatorial o seu tratamento também o deve ser. Inúmeros doentes chegam à consulta de nutrição com tentativas de perda de peso falhadas, geralmente por dietas da moda disparatadas, não fundamentadas e regra geral com muito baixo valor energético que prometem perdas de peso acentuadas num curto espaço de tempo. Muitos desses tratamentos funcionam, apenas de forma transitória pois não há consolidação da mudança e uma vez terminados fazem com que os doente retome hábitos / estilos de vida menos adequados que contribuem para que o peso volte a aumentar.

É fundamental criar uma empatia com o doente, explicar-lhe as razões da importância de cumprir a terapêutica proposta, dando especial atenção à necessidade de pesar os alimentos de forma a ingerir a quantidade certa de acordo com as suas necessidades: 40g de pão são 40g e não podem ser 60 ou 70g.

É também importante explicar a diferença entre emagrecer e perder peso, pois não se pretendem perdas de peso à custa de massa muscular e água, mas sim perdas de peso com base na diminuição da quantidade de massa gorda.

Existem recomendações nutricionais para o tratamento da obesidade, mas é fundamental respeitar hábitos e gostos, para facilitarmos a adesão à mudança. Deve dar-se a máxima importância ao doente, dar-lhe tempo para falar e ouvi-lo, conhecer as razões que levaram a atingir aquele estado ponderal, perceber como organiza o seu dia e só assim se irão evitar as “famosas” listas infundáveis de proibidos, listas de equivalentes que não são do seu agrado ou uma organização de um dia alimentar completamente diferente dos ritmos a que está habituado. O doente deve ser envolvido mas também responsabilizado pela estratégia que está a ser delineada.

O tratamento da obesidade está infelizmente “banalizado”, mas quem efetivamente trata doentes obesos sabe que apenas Nutricionistas, com experiência na área e boa formação nas ciências da nutrição, têm capacidade para adequar a intervenção a cada doente e permitir que se atinjam pesos mais saudáveis e sobretudo consigam a sua manutenção ao longo do tempo.



Por Professora Sílvia Pinhão

É com grande inquietação que vos escrevo No meio deste galinheiro, sinto a minha crista a afrouxar. Quem disse que o galo punha sempre ordem no poleiro? A verdade é que o ar se encontra saturado de estrogênios incontrolláveis. Contudo, saltar o poleiro também não é solução! As galinhas, do outro lado, são escassas para tanto galo. Como posso eu levantar de novo a minha crista e ter mão na galinhada?

12:30

Caríssimo galo,

É com grande pesar que recebemos o seu dilema. Nunca tínhamos pensado que se sentisse inferiorizado no meio de tanto estrogénio. Até se costuma dizer que são os galos que têm a vantagem, já que é dos escassos casos desta faculdade que tem a oferta do seu lado. Sinceramente não sabemos bemo que lhe dizer porque também nós somos uma equipa que emana estrogénio, e pormo-nos do lado da testosterona não é fácil. Sendo nós assumidamente galinha e puxando a brasa à nossa sardinha, temos que lhe pedir que não salte o poleiro, caro galo, porque mais vale uma galinha na mão do que duas a voar. Una-se aos outros galos, partilhe ideias com eles e talvez consigam desenvolver uma estratégia que oriente a galinhada. A sua crista aos poucos ira erguer-se novamente e vai ver que assumir o comando se tornará mais fácil. Até porque os galos não se medem às cristas, o que importa é o cacarejar.

Xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Tenho um dilema enorme (maior que os dilemas das cartas da Maia) e espero muito que possam ajudar esta pobre nutri desesperada. Então é assim, está a chegar a ao final de semestre e continuo mais sozinha que a minha tia-avó com os seus onze gatos (pois nem gatos eu tenho para me fazerem companhia....bem tentei, mas eles fugiram) Nesta faculdade, com mais mulheres presentes que nos saldos da Zara, como irei eu arranjar um homem jeitoso? É assim com tão pouco peixe no mar, já nem peço um jeitoso, mas alguém do sexo masculino. Verdade seja dita que no meio de tanto desespero, bem tentei conquistar um feupinho, mas ele pareceu mais interessado em ficar a jogar na cave dos pais até aos 30 anos, do que sair comigo. Diga-me provisório, que deva eu fazer para arranjar alguém?

12:30

Boa tarde. É o primeiro e-mail que recebemos que, na nossa opinião, caracteriza a maioria da população fcnauipiana. De facto, e como disse o nosso galo, as galinhas são mais que as mães. No entanto, encontramos-nos mesmo no sítio certo, porque mesmo ao lado não falta oferta... Não baixe o nível, não se contente só com alguém do sexo masculino, mas sim com alguém que lhe encha as medidas. É a chave para o sucesso. Outro ponto que tem que melhorar é a paciência. Saber esperar é uma virtude e, mais cedo ou mais tarde, há-de aparecer o príncipe. Não estamos com isto a dizer que deva ficar sentada à espera que a oportunidade lhe bata à porta. As oportunidades criam-se e não faltam ocasiões para tal. Numa eventualidade de estar num processo anti-FEUP, não se esqueça que se encontra no meio de um Pólo Universitário, não se resigne ao que fica mais perto. Vai ver que tudo dará certo quando os astros se alinharem.

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

Boa noite.

Digo boa noite porque no momento em que escrevo isto são quase 4 da madrugada. Sinto-me um pouco mais leve a cada letra que digito, mas creio que só poderei ultrapassar o trauma sobre o qual lhe escrevo com os concelhos que espero vir a receber da sua parte. A verdade é que nos últimos 6 meses não me tenho sentido eu. Há seis meses que nego o que fiz, até a mim mesma. Era noite de feup café por isso eu estava na afeup a beber tudo menos café. Sempre achei que esse nome não fazia muito sentido. Eles nem vendem café lá...Devia chamar-se feup finos, ou feup álcool, ou engenhus roça-roça. Eventualmente irei mandar um mail à afeup com estes nomes muito mais esclarecedores sobre o que e passa lá dentro. Voltando aquela noite venturosa, eu cheguei lá com duas amigas e fomos diretamente para o bar à procura de alguém que conhecêssemos de vista para nos tratarmos como melhores amigos durante uma noite de cegueira e recebermos shots à pala. Numa eventualidade e passado um período de tempo indefinido (como é sempre o tempo num feup café) estava sozinha no meio da pista a dançar e a pensar como é que tinha chegado do bar até ali e onde estariam as pessoas com que eu cheguei e que me iriam dar casa no fim daquela que iria ser uma noite desastrosa, quando me deu uma dor de barriga forte e pontual que me fez perceber que estava na altura de me juntar a mais 50 gajas numa fila descomunal, num corredor que iria dar a uma casa de banho sempre extremamente limpa e funcional (tenho a certeza que a minha ironia é perceptível a toda a gente que já teve a oportunidade ou o desgosto de frequentar as casas de banho da afeup no auge de uma quinta feita académica). Na fila fiz amigas para a vida com as quais nunca mais falei e cujo nome não me recordo. Quando finalmente chegou a minha vez de suprir as necessidades fisiológicas estava sóbria e impaciente. Feito o número 2 tentei despejar o autoclismo, no entanto, a água correu no sentido inverso e um líquido cremoso e acastanhado fluiu do chão do cubículo privado até aos pés das raparigas que esperavam a sua vez.

Obrigada por me deixar tirar este peso de cima. Como é que deixo esta vergonha para trás e sigo em frente? Desde este momento que como a menor quantidade de fibra possível e tenho fobia de fazer o número 2, até na minha própria casa. Será possível voltar à minha rotina e sentir-me outra vez como uma rapariga normal?

Gostava de ter a coragem para assinar o meu nome. Mas o peso do que os outros possam pensar de mim é maior do que gosto de admitir.

Por isso assino e peço que se dirija a mim como: Número 2

12:30

Caríssima Número 2,

É com grande apreço que recebemos a sua mensagem e que constatamos a confiança depositada n'O Provisório para partilhar os seus dilemas.

Primeiramente, consideramos que escrever textos às 4 da manhã possam ser sinal de alguma desregulação fisiológica e hormonal, o que pode ser a resposta para o evento ocorrido. No entanto, já tendo passado 6 meses, estamos aqui a ver uma situação crónica que eventualmente se arrastará já há muito tempo. Assim, o primeiro conselho que lhe damos é que regularize os seus círculos circadianos de forma ter uma vida mais calma e organizada, que possibilite uma rotina ao seu trânsito intestinal.

Segundo, consideramos que efetivamente tem toda a razão na escolha dos nomes. Seria muito mais prudente da parte da afeup nomear os seus eventos de acordo com o que lá ocorre. Não querendo de todo alterar o conceito do feupcafé, que é o bode expiatório de tantos estudantes atafalhados em trabalhos académicos, concordamos consigo nos nomes sugeridos. Falando agora nas amigas que costuma fazer, aqui lhe deixamos mais um conselho para a vida: tenha cuidada, Número 2! Nunca se sabe o grau de embriaguez dessas "amigas", e confidências partilhadas não por si, mas pelo álcool que ingeriu, podem rapidamente tornar-se públicas.

No que toca à razão da sua mensagem, temos várias coisas a dizer. Sendo nós estudantes de nutrição, não podemos deixar de alertar para as consequências que evitar o consumo de fibra lhe trará. Deverá resolver os seus problemas com a sua consciência e não com o estômago. Relativamente ao número 2 em si, a resposta que temos para si é o mote base de qualquer feupcafé: "O que acontece no feupcafé fica no feupcafé". Também nós somos frequentadoras da feup e sinceramente essa história nunca foi falada, portanto não precisa de sentir medo de sair à rua porque provavelmente ninguém se lembra desse acontecimento. E, mesmo que haja alguém que saiba, já foi há 6 meses atrás, caiu no esquecimento até para essa pessoa.

Saia a rua, sorria e seja feliz. Tudo se regularizará!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXX



Digite aqui...



Berta Valente, Mãe-Estudante

No próximo dia 6 de maio celebra-se o dia dedicado a todas as nossas mães queridas. Nesta quadra recheada de carinho e proteção, estivemos à conversa com Berta Valente, uma estudante da nossa faculdade, recente mãe pela segunda vez.

Berta Valente, 28 anos, estudante do 2º ano da Licenciatura de Ciências da Nutrição. Esteve 3 anos no curso de Medicina Veterinária no ICBAS, tendo depois interrompido para fazer 1 ano de serviço de voluntariado Europeu na Holanda. Voltou e completou mais um ano da licenciatura, não a tendo terminado na sua totalidade.

Tinhas o sonho de ser mãe ou não estava nos teus planos?

Acho que não sabia que tinha esse sonho. Quando conheci o Diogo, o meu marido, é que fui percebendo que realmente fazia sentido para mim, e para nós, começarmos uma família! E aí sim, comecei a sentir muita vontade de ser mãe.

Qual é a sensação de ser mãe, de segurar um filho pela primeira vez?

Foi uma sensação maravilhosa poder finalmente conhecer e ver o bebé pequenino que foi crescendo na minha barriga durante tantos meses. Mas ao mesmo tempo, para mim, foi também um pouco assustador porque foi como se tivesse deixado de existir sozinha e tivesse uma pessoa que dependia exclusivamente dos meus cuidados, da minha proteção, do meu amor (...) - tinha que me tornar mãe - o que não foi um processo imediato. Mas apesar de todos os sentimentos contraditórios que foram surgindo, estava perdida de amores pelo Álvaro



Estás neste momento grávida de uma menina, sendo já o teu segundo filho. Como é que tem sido toda esta aventura?

Tem sido muito boa! Estamos muito contentes por ter a nossa segunda bebé a caminho! Queríamos que o Álvaro tivesse um irmão/irmã com uma diferença pequena. Esta gravidez foi muito diferente da primeira, só no último trimestre é que tive alguns incómodos, por isso correu bastante bem! Está a ser muito giro preparar a chegada da Camila, e perceber como o Álvaro reage a todo esse processo - ele entende que existe "qualquer coisa" dentro da barriga, e as reações são diferentes de dia para dia, agora já diz "Olá à mana" é muito bom poder assistir a esta fase! Espero que corra tudo bem!

“ **Quando estou a estudar estou a 100% e quando estou a tratar do Álvaro ou tenho outros compromissos dedico-me exclusivamente também** ”

Sendo mãe estudante, se há algo que deves saber controlar é o tempo... Como é gerir todos os teus compromissos, entre cuidar da casa, do filho pequeno e a faculdade?

Tenho que admitir que não é fácil, mas acreditar que tudo vai correr bem tem me ajudado bastante. Não tenho de todo a mesma disponibilidade de tempo para estudar que tinha no meu curso anterior, e há vezes em que não dá sequer para fazer planos. Foi difícil interiorizar essa "limitação", mas depois de o ter feito, tenho tentado concentrar-me numa coisa de cada vez. Quando estou a estudar estou a 100% e quando estou a tratar do Álvaro ou tenho outros compromissos dedico-me exclusivamente também. Depois com o tempo fui aprendendo a gerir o stress, ainda não consigo completamente, mas estabelecer prioridades tem sido a minha estratégia.

Como estudante de Nutrição há alguma preocupação que consideres mais importante que todas as mães devem ter em relação à alimentação dos seus filhos?

Pessoalmente e como estudante de Nutrição acho que devia existir uma maior promoção da amamentação. Acredito muito no leite materno como "alimento perfeito" para o recém-nascido e que a amamentação permite que se crie um vínculo único com o bebé, e por isso, apesar de já existirem algumas medidas que a promovem, acho que nas maternidades e centros de saúde se deveria investir tempo para que as recém-mamãs possam ultrapassar os desafios iniciais da amamentação - por exemplo, ensinar a melhor forma do bebé pegar na mama, explorar uma posição confortável para a mãe e o bebé, como prevenir as fissuras dos mamilos, etc - e se sentirem capazes de prosseguirem com o aleitamento materno.

Para além disso, e numa fase posterior, acho que se deve promover diariamente uma alimentação saudável, o mais natural possível, e que faça sentido para a família em questão.



Quais consideras como maiores dificuldades em ser mãe nos dias de hoje?

Acho que uma das principais dificuldades para as mães de hoje em dia é o facto de ser exigido tanto a vários níveis... acredito que com o passar dos anos esta mentalidade vá mudando, mas o que tenho sentido é que se espera que uma mãe mantenha o seu desempenho profissional, trate dos filhos, da casa, da família, de si como acontecia antes do nascimento de um filho. E acho essa exigência muito agressiva, porque primeiro há uma série de alterações na mulher que nem sempre são fáceis de lidar (tanto físicas como emocionais) e segundo as mães/pais/cuidadores têm como missão acompanhar, cuidar, educar os filhos mas muitas vezes não são proporcionadas as condições que lhes permitam dedicar-se como talvez gostariam.



“ Acho que uma das principais dificuldades para as mães de hoje em dia é o facto de ser exigido tanto a vários níveis ”

Tendo em conta que és uma jovem mãe, que perspetivas tens para o futuro dos teus filhos? É algo que te preocupa?

Não posso negar que penso bastante no futuro... Há situações no mundo que me deixam bastante assustada e não tenho forma de proteger os meus filhos dessa realidade. Por isso, no que depender de mim queria poder dar-lhes a oportunidade para crescerem livres e fiéis a quem são, sem preconceitos e respeitando sempre o outro! Para além disso, gostava muito que vissem que o mundo está cheio de oportunidades para se fazer o bem, que é ótimo ter amigos, aprender, viajar (...). Que é possível ser feliz!

Por Ângela Faria

OPERAÇÃO STOP

Uma imagem vale mais que mil currículos

Vivemos na Era do social: sejam as redes sociais que dão à nossa vida uma componente virtual cada vez mais em supremacia, seja a opinião da sociedade que nos mete constantemente à prova, seja o “diz-me com quem andas, dir-te-ei quem és”. O parâmetro social é, atualmente, fator de exclusão imediato ou fator de inclusão. Cada vez menos importa em quantos projetos te dedicaste e que estão explícitos no currículo, não importa a tua dedicação ou motivação para integrares determinada equipa de trabalho, não importa a tua experiência profissional, o teu grau de formação, os voluntariados a que te entregaste, o número de línguas que falas fluentemente. O que importa é a imagem que criaste, sendo o teu sucesso cada vez mais dependente disso. Qual o número de seguidores no mundo virtual, quantas pessoas fazem parte da tua *network*, de que áreas são estas pessoas, se és dotado de diversidade social: se és influente, não competente! Quantas mais pessoas conseguires mover, mais importante é para uma empresa, para uma iniciativa ter-te a integrar a equipa. Trazes visibilidade, trazes clientes, trazes parcerias. Mas trazes conhecimento, inovação, experiência? Isso passou para segundo plano. Agora é mais importante a opinião de uma pessoa com uma imagem bem construída do que a de um investigador científico.



Se estás à volta no site da “Europass” porque estás a concluir o curso e queres começar a procurar emprego, para! Aqui tens as dicas para qualquer candidatura:

- 1.** Cria uma **conta no Instagram** e no **Facebook**;
- 2.** Escolhe um **nome pomposo** para a tua página;
- 3.** Faz **publicações fúteis** sobre as idas ao **ginásio**, a tentativa do **corpo perfeito, roupa, lojas, cosmética, acessórios**.
- 4. Começa a viajar:** não percas tempo a ver museus e a conhecer a história das cidades, apenas capta **fotografias à melhor paisagem** e ao teu **melhor look**;
- 5. Publica, publica, publica.** Identifica **marcas, empresas, futuros parceiros “económicos”**.
- 6.** Quando o teu **número de seguidores** estiver **em ascensão começa a dar opiniões, ou a vendê-las:** seja de comida, de boa conduta, de livros, de carros. Terás um incontrolável número de coisas à borla e terás a tua imagem completamente vendida. A partir de hoje, o currículo não interessa, precisas apenas de entregar uma página em branco com o endereço da tua conta na rede social na candidatura a qualquer emprego.
- 7. Arranja bons amigos! Não aquele que te dá o ombro ou boas trocas de opiniões. Arranja amigos influentes e versáteis.** Arranja um amigo gestor, um advogado, um médico, alguns engenheiros também ficam bem e uns poucos desportistas.

STOP! Está na altura do mérito voltar a advir da formação, das experiências de trabalho, da nossa capacidade de competência, da nossa proatividade. Basta desta sociedade demasiado virtual e muito pouco laboral ou real. Não digo que a imagem seja algo completamente descabido e sem qualquer importância, mas não é de todo o fator crucial para seres bem sucedido. A imagem pode ajudar, mas nunca te dediques só a ela. Um bom empregador não será aquele que vai desfazer de um bom currículo.

Por Vera Cunha

ESTADOS UNIDOS DA EUROPA

A comemorar o Dia da Europa, no dia 9 de maio, aproveito para falar um pouco sobre algo que não jogou a favor desta celebração: a crise de 2008. Esta crise financeira veio expor todas as fragilidades da União Europeia e da sua política interligada, mas também da sua falta de ligação em alguns aspetos.

Desta forma, começo por explicar o que é a união no território europeu. A União Europeia teve como objetivo juntar a Europa, principalmente após a segunda guerra mundial, e acabar com as fronteiras comerciais entre os países do território. Isto porque, para que uma troca comercial pudesse ser feita, o país comprador teria de pagar uma tarifa para o câmbio para a moeda do país vendedor, e ainda uma taxa por cada troca realizada. Com o intuito de eliminar estas taxas de troca, surgiu o Tratado de Maastricht, em 1992, e tornou-se no primeiro passo para a criação da União Europeia. Depois disso, em 1993, oficializou-se a união económica e política e, em 1999, criou-se o Euro, deitando abaixo a taxa de câmbio e criando um comércio livre entre os estados membros.



Esta impossibilidade de pagar a dívida enfraquece toda a rede financeira da União Europeia, levando a que os países mais fracos caíam aos poucos, como aconteceu com Portugal, Itália, Irlanda e Espanha, por exemplo. Quando estes pediram empréstimos e se viram na impossibilidade de os pagar de volta, esperavam que, através da União Europeia, os países maiores – Alemanha e França, por exemplo – viessem em auxílio e ajudassem. Porém, isso só acontece se estes países menores adotarem uma política financeira de austeridade. Eu sei, este nome dói só de ler.

Deste modo, verificou-se a grande diferença entre a UE e os EUA, em que nos primeiros cada um deverá cuidar de si e das suas dívidas, enquanto que na união americana cada um trabalha num todo e suportam-se mutuamente. A solução passaria por desistir da união monetária, ou criar uma união mais unificada, com políticas transversais a todos os membros. Contudo isso criaria uma situação chocante: seríamos todos os Estados Unidos da Europa.

Por Pedro Afonso Estorninho

.....Banana



Consumida como snack, acompanhamento de uma refeição principal ou para dar consistência a bolos e os adoçar, a banana

é conhecida por ser uma das frutas mais versáteis e apreciadas em todo o mundo. Existem mais de 1000 variedades, apesar de 47% da produção global dizer respeito à do tipo Cavendish. Esta é uma fruta tropical distribuída em mais de 120 países e com uma produção anual de mais de 100 milhões de toneladas.

Durante o amadurecimento da banana ocorre uma redução dos teores de amido e aumento do teor de açúcares como frutose, glicose e sacarose, o que influencia as suas características organolépticas.

Tradicionalmente usada para fins medicinais, é também hoje associada a vários benefícios. É de destacar a sua capacidade antibacteriana e antioxidante, bem como o possível potencial das lectinas nela presentes na diminuição da proliferação de células cancerígenas.

A polpa e casca possuem matrizes complexas e interessantes a nível de compostos bioativos, contando com compostos fenólicos, carotenóides, aminas e fitoesteróis. Além disso, devido à presença de dopamina e de triptofano, coloca-se a hipótese de que a banana poderá ajudar no combate à ansiedade, depressão e contribuir para um bom humor quando consumida regularmente num padrão alimentar saudável.

Uma banana média de 124g corresponde a 73g edíveis, fornecendo: 70kcal, 16g de hidratos de carbono, dos quais 14g são açúcares (glicose, frutose e sacarose), 2.3g de fibra, 1.2g de proteína, 0.29g gordura, 310 mg de Potássio e 20 mg de Magnésio.



Sugestão de receita

Gelado de banana e manteiga de amendoim

Ingredientes

- 1 banana grande
- 1 colher de sopa de manteiga de amendoim
- Extrato de baunilha (opcional)
- Canela em pó (opcional)
- Amendoins torrados

Preparação

Cortar as bananas em pedaços e colocar no congelador pelo menos 1-2 horas.

Colocar os pedaços já sólidos numa liquidificadora até se obter uma consistência cremosa.

Acrescentar a manteiga de amendoim, o extrato de baunilha e a canela e voltar a misturar tudo. Decorar com os amendoins torrados.

Informação Nutricional

225
Kcal

30g
Hidratos

11g
Gordura

8g
Proteína

6g
Fibra

Por Rita Pereira

Receita e fotografia "Pinch of yum"

5ª EDIÇÃO



MAIO 2018

II SARAU
CULTURAL SOLIDÁRIO

VIVER A PRIMAVERA

26.04 | 21H
PARÓQUIA SR^ª
DA CONCEIÇÃO

RETROSPECTIVA

Na passada quinta feira, 26 de abril, a AEFCNAUP realizou o seu II Sarau Cultural no auditório da Paróquia da Senhora da Conceição. Os lucros angariados com a venda dos bilhetes e de pipocas foram totalmente entregues à Associação Pegadas de Amor cujo objetivo “é avaliar e intervir em situações de risco psicossocial de crianças, jovens e famílias.”

Esta foi uma noite diferente, com muito talento e com um desejo comum: ajudar os mais desfavorecidos! Assim, o Provisório quis saber qual a opinião dos nossos estudantes sobre este evento.



Cláudia Pessoa e Filipa Graça, 20 e 21 anos respetivamente, frequentam o 3º ano da Licenciatura

Estudantes interessadas e dinâmicas. Foram as estudantes escolhidas para fazer a retrospectiva do II Sarau Cultural da AEFCNAUP.

De uma forma geral, qual a tua opinião sobre o “II Sarau Cultural Solidário”?

Cláudia: Na minha opinião, é um evento que conjuga a diversão a uma boa causa e que tem vindo a melhorar de ano para ano.

Filipa: Acho que foi uma noite muito bonita, onde prevaleceu o espírito de solidariedade, a diversão e a amizade. A AEFCNAUP fez um excelente trabalho e organizou um espetáculo bem divertido para todos os estudantes poderem desfrutar de uma noite diferente do habitual.

Qual foi a parte que mais gostaste e porquê?

Claudia: A parte que mais gostei foi, sem dúvida o momento de improviso protagonizado pelos estudantes Catarina Ramos, Inês Ferreira e Gil Gonçalves. Toda a ideia de juntar as palavras dos espectadores ao improviso foi muito interessante, porque tornou tudo muito mais espontâneo e natural. E o riso foi constante!

Filipa: Gostei muito da atuação das duas tunas porque é algo que me fascina por todo o sentimento e diversão que eles transmitem. Gostei e ri muito com o teatro que foi feito por 3 alunos do segundo ano, foi incrível.

Consideras este tipo de eventos dedicados ao talento uma boa forma de incentivar os nossos estudantes a revelarem os seus talentos? Tiveste alguma surpresa com algum dos talentos apresentados?

Cláudia: Sem dúvida! Há sempre pessoas, que até podemos não conhecer, e que têm um talento incrível. Acho que quem me surpreendeu mais este ano foi a Francisca, com uma voz encantadora.

Filipa: Sim sem dúvida, acho que é muito importante porque, apesar de sermos estudantes, temos muitos outros talentos para além daquilo que fazemos na faculdade. Acho que todas as atuações me surpreenderam pela positiva.



O espaço escolhido para o Sarau foi a Paróquia da Senhora da Conceição. Achaste que se adequou ao evento e a todo o ambiente envolvente?

Cláudia: Sim. Tinha espaço suficiente para toda a animação e para se estar à vontade.

Filipa: Sim, achei que foi um local muito adequado para poder desenvolver uma atividade onde a solidariedade era o mote principal. O ambiente era acolhedor e o espaço era muito bonito, tal como a espetacular noite do sarau.

“
Uma atividade onde a solidariedade era o mote principal
”

Tens conhecimento de que os lucros angariados com o Sarau reverteram a favor da Associação Pegadas de Amor, foi isso que te motivou a ir a este evento?

Cláudia: Não só, mas também. Já tinha ido ao Sarau no ano passado e tinha-me divertido bastante por isso decidi ir novamente. Mas claro que o facto de estar a ajudar uma associação torna a minha vontade ainda maior

Filipa: Sim, a solidariedade foi um dos grandes incentivos, mas, para além disso, fui muito pela AEFCAUP que ao longo deste ano tem desenvolvido atividades fantásticas e tem tido um trabalho exemplar em prole dos estudantes. Acho que os estudantes têm de valorizar todo esse trabalho e comparecer nos eventos, fazendo a festa com a grande equipa que é a AEFCAUP.

Acreditas que este tipo de eventos, mais dinâmicos, possam ser uma boa forma de ajudar a divulgar e a incentivar os estudantes a ajudar este tipo de Associações?

Cláudia: Penso que sim, porque se junta algo divertido com uma boa causa. Para além disso, chama a atenção dos estudantes para estas Associações, podendo encorajá-los a querer saber mais e a querer ajudar.

Filipa: Sim, acho que estas atividades estimulam os estudantes a ajudar mais e a fazer mais atividades onde prevaleça a solidariedade e a felicidade dos outros.

Termino assim a entrevista. Um obrigada pela tua disponibilidade!

Por Rita Lourenço



No dia 18 de maio celebra-se o Dia Internacional dos Museus. Neste dia, em celebração da partilha da arte, da cultura e da história, vários museus têm entrada gratuita.

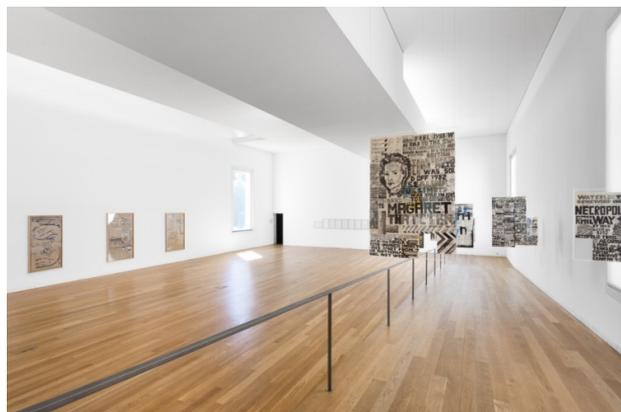
De modo a não perderes o melhor da cultura e da história da cidade do Porto, deixamos aqui algumas sugestões...



Que tal passares pelo **Museu de Serralves**

O Museu de Serralves é um dos mais conceituados museus de arte contemporânea em Portugal. Além disso, este localiza-se num dos jardins mais emblemáticos da cidade do Porto.

O museu em questão é um projeto do conceituado arquiteto Álvaro Siza, sendo enriquecedor não só pelas diversas exposições de obras únicas que decorrem ao longo do ano mas também pela beleza arquitetónica do espaço que faz uma perfeita simbiose com a arte contemporânea que apresenta.



Centro Português de Fotografia



Direcionado, principalmente, aos amantes da fotografia, o Centro Português de Fotografia apresenta uma exposição permanente bastante diversificada para dar a conhecer a evolução da fotografia e os eventos que marcaram a teoria e a prática fotográfica nacional e internacionalmente. Para além da exposição permanente onde estão expostos desde exemplares raros de câmaras, verdadeiras obras-primas da transição do século XIX-XX, e uma panóplia de equipamentos fotográficos, ao longo do ano são também apresentadas exposições de diferentes fotógrafos.



World of Discoveries

O World of Discoveries é um museu interativo e parque temático que reconstrói a época dos descobrimentos, época esta que levou a humanidade ao encontro com a era atual da globalização. Este museu, com vinte áreas temáticas permanentes, leva-nos numa viagem com os navegadores portugueses que cruzaram oceanos incansavelmente e fizeram descobertas impressionantes e marcantes na nossa história. Este espaço não é mais do que um encontro de culturas e o alcance de ambições e esforços, perfeito para os apaixonados por história.



EM DESTAQUE

Com o semestre quase a chegar ao fim, ainda há muito que podes fazer para alargares os teus conhecimentos na área da nutrição, bem como para te divertires com o lado mais prático da alimentação. Fica atento aos workshops e cursos que encontramos para ti, há para todo o tipo de gostos. E não te esqueças. Marca-os na tua agenda. E aproveita!!!

XVII Congresso de Nutrição e Alimentação I Congresso Internacional de Nutrição e Alimentação

-  10 e 11 de Maio
-  Centro de Congressos de Lisboa
Praça das Indústrias, 1300-307 Lisboa
-  geral@apn.org.pt

Cozinha Vegan para Principiantes - Workshop com degustação

-  6 e 13 de maio
-  Rua de Cedofeita, Porto ; Rua
Braamcamp 84, 1250-052 Lisboa
-  acozinhaverde@gmail.com

I Jornadas de Enfermagem «Obesidade - Um desafio da atualidade»

-  12 de maio
-  Hospital da Prelada
-  secretariado.jornadas@scmp.pt
T. +351 228 330 770

I Jornadas de Enologia e Viticultura

-  4 e 5 de maio
-  UTAD Universidade de Trás-os-Montes e
Alto Douro; Quinta de Prados, 5000-801
Vila Real
-  <https://empresite.jornaldenegocios.pt/ASSOCIACAO-NACIONAL-ESTUDANTES-ENOLOGIA-VITICULTURA-ANEEV.html>

Rotulagem Alimentar - Workshop

-  02 de maio
-  Porto
-  work@sott.pt

Receitas low carb para refeições leves e saudáveis - workshop

-  4 de maio
-  19 horas
-  Lisboa, Belas Clube de Campo

Por Ana Margarida Redondo

AGENDA CULTURAL

THE GODFATHER – O FILME CONCERTO

Se és fã do clássico filme "The Godfather", não podes faltar a este filme concerto acompanhado pela orquestra sinfónica, com mais de 50 músicos, que vai interpretar a magnífica banda sonora do filme.

 4 de Maio

 Coliseu do Porto

FADO À MESA

O Restaurante Casa da Música vai trazer até nós o melhor da cultura musical portuguesa, o Fado, interpretado por artistas de eleição, a acompanhar de um ótimo jantar.

 11 de Maio

 Casa da Música

NORTH MUSIC FESTIVAL

A Alfandega do Porto vai juntar diversos artistas, como The Prodigy, Slow J, Linda Martini, First Breath After Coma e muito mais, para um festival imperdível.

 25 e 26 de Maio

 Alfandega do Porto

VEGGIE FEST

O Veggie Fest é um festival vegetariano com o objetivo de dar a conhecer este estilo de vida, com debates desde as questões mais éticas às questões de saúde. Vão ser dois dias cheios de palestras e workshops imperdíveis, com degustação de variados pratos.

 6 e 7 de Maio

 Shopping Cidade do Porto

CORRIDA DA MULHER

No dia 20 de Maio, vem correr ou caminhar ao longo de 5 km solidários, para ajudar o IPO Porto.

 20 de Maio

 Alameda das Antas

SERRALVES EM FESTA

Serralves em Festa celebra a sua 15ª edição durante 50h consecutivas com uma panóplia de atividades de cultura contemporânea, desde concertos, espetáculos e exposições a decorrer nos diversos espaços da Fundação Serralves.

 1 a 3 de Junho

 Serralves

CALENDÁRIO EXAMES PROVISÓRIO

Época Normal

2017/2018		Calendário de Exames - Época Normal do 2.º Semestre				
Data	Hora	Salas	1º ano	2º ano	3º ano	
2ª fev	26-mai	09:00-11:00				
		11:00-13:00		Bioquímica I		
		14:00-16:00				Patologia e Dietoterapia
		16:00-18:00				Patologia e Dietoterapia
3ª fev	26-mai	09:00-11:00				
		11:00-13:00			MAEN I	
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
4ª fev	30-mai	09:00-11:00				
		11:00-13:00		Habitos Alimentares II		
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
5ª fev	31-mai					
6ª fev	1-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				Alimentação Coletiva e Gestão (P)
		14:00-16:00				Alimentação Coletiva e Gestão (T)
		16:00-18:00			Imunologia	
Sáb	2-jun					
Dom	3-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
2ª fev	4-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00			Bioquímica III	
		16:00-18:00				Nutrição e Saúde Pública
3ª fev	5-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
4ª fev	6-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
5ª fev	7-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00			Genética	
6ª fev	8-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				Segurança Alimentar
Sáb	9-jun					
Dom	10-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
2ª fev	11-jun	09:00-11:00	Lab. Micro -FCNAUP	Histologia (P)		
		11:00-14:00				
		14:00-17:00	Sala Comp. Moodle	Histologia (T)		
					Análise Estatística	
3ª fev	12-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00			Fisiologia II	
4ª fev	13-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
5ª fev	14-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				
6ª fev	15-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00	Sala de comp. Moodle			
		16:00-18:00			Microbiologia Alimentar	
Sáb	16-jun	09:00-11:00				
		11:00-13:00				
		14:00-16:00				
		16:00-18:00				

CALENDÁRIO EXAMES PROVISÓRIO

Época Recurso

2017/2018		Calendário de Exames - Época de Recurso do 2.º Semestre			
Data	Hora	Salas	1º ano	2º ano	3º ano
2ª-feir	18-jun	09h00-11h00		Bioquímica I	
		11h00-13h00			
		14h00-16h00			Patologia e Dietoterapia
3ª-feir	19-jun	09h00-11h00			MAEN I
		11h00-13h00			
		14h00-16h00			
		16h00-18h00			
4ª-feir	20-jun	09h00-11h00			
		11h00-13h00			Nutrição e Saúde Pública
		14h00-16h00			
		16h00-18h00		Habitos Alimentares II	
5ª-feir	21-jun	09h00-11h00			
		11h00-13h00			Imunologia
		14h00-16h00			
		16h00-18h00			
6ª-feir	22-jun	09h00-11h00			Alimentação Coletiva (P)
		11h00-13h00		Opcional Inglês	
		14h00-16h00			Alimentação Coletiva (T)
		16h00-18h00			Bioquímica III
Sáb	23-jun				
Dom	24-jun				
2ª-feir	25-jun	09h00-11h00	Lab. Micro -FCNAUP	Histologia (P)	
		11h00-13h00			Tecnologia Alimentar
		14h00-16h00	Sala Comp. Moodle	Histologia (T)	
3ª-feir	26-jun	09h00-11h00			
		11h00-13h00			
		14h00-16h00			
		16h00-18h00			
4ª-feir	27-jun	09h00-11h00			Genética
		11h00-13h00			
		14h00-16h00			Segurança Alimentar
		16h00-18h00			
5ª-feir	28-jun	09h00-11h00	Serv. de Anatomia Patologia	Anatomia II (P)	
		11h00-13h00		Anatomia II (T)	
		14h00-16h00	Sala Comp. Moodle		Alimentação Humana
		16h00-18h00			
6ª-feir	29-jun	09h00-11h00		Comunicação	
		11h00-13h00			Análise Estatística
		14h00-16h00	Sala Comp. Moodle		Microbiologia Alimentar
		16h00-18h00			
Sáb	30-jun				

TAPIROCA

 @barracatapiroca

 De 6/5 às 22:30 até 12/5 às 6:00

 Queimódromo

O teu staff

