

2ª EDIÇÃO | FEVEREIRO 2018

PROVISORI



O JORNAL DA AEFCAUP

NESTA EDIÇÃO

A NOSSA GENTE ...

COM A D. CONCEIÇÃO

VERDADE OU MITO

PEIXE NÃO PUXA CARROÇA

QUEM SABE, SABE!

COM O PROFESSOR
PEDRO GRAÇA

ALIMENTO DO MÊS

PÃO

E MUITO MAIS...



FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Alexandre Vanhuysse

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

Tânia Gonçalves

Beatriz Ferreira

REVISÃO

Alexandre Vanhuysse

Inês Figueira

Sofia Silva

O dia de S. Valentim chegou ao "Provisório"! Não percas as novidades desta edição, que será recheada de amor. Conhece as novas rubricas e aprende mais sobre o alimento do mês, não esquecendo do nosso espaço de entretenimento que te proporcionará momentos de diversão. Boas leituras!



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Dillinger TL, Barriga P, Escarcega S, Jimenez M, Salazar Lowe D, Grivetti LE. Food of the gods: cure for humanity? A cultural history of the medicinal and ritual use of chocolate. *The Journal of nutrition*. 2000; 130(8S Suppl):2057s-72s.

ish journal of clinical pharmacology. 2013; 75(3):716-27.

Desideri G, Kwik-Urbe C, Grassi D, Necozione S, Ghiadoni L, Mastroiacovo D, et al. Benefits in cognitive function, blood pressure, and insulin resistance through cocoa flavanol consumption in elderly subjects with mild cognitive impairment: the Cocoa, Cognition, and Aging (CoCoA) study. *Hypertension (Dallas, Tex : 1979)*. 2012; 60(3):794-801.

Francis ST, Head K, Morris PG, Macdonald IA. The effect of flavanol-rich cocoa on the fMRI response to a cognitive task in healthy young people. *Journal of cardiovascular pharmacology*. 2006; 47 Suppl 2:S215-20.

Schroeter H, Heiss C, Balzer J, Kleinbongard P, Keen CL, Hollenberg NK, et al. (-)-Epicatechin mediates beneficial effects of flavanol-rich cocoa on vascular function in humans. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*. 2006; 103(4):1024-9.



ÍNDICE

2 A NOSSA GENTE
com a D. Conceição

4 QUEM SABE, SABE!
com o Professor Pedro Graça

6 RIR PARA NÃO CHORAR

7 VERDADE OU MITO
Peixe não Puxa Carroça

8 O AMOR ESTÁ NO AR
com Mariana Rei e Francisco França

10 UMA VISÃO DE FORA
Um doce e um salgado entram num hospital

11 ALIMENTO DO MÊS ...
Pão

12 NINGUÉM LEVA A MAL

13 ATUALIZA-TE!

14 OS NOSSOS GRUPOS

15 ESPAÇOS DO MÊS

16 EM DESTAQUE

18 AGENDA CULTURAL

A NOSSA GENTE

com a D. Conceição

Este mês, o Provisório traz-te, provavelmente, a pessoa com quem tiveste o primeiro contacto assim que entraste na Faculdade de Nutrição. Sempre pronta para esclarecer as tuas dúvidas, a Dona Conceição exerce funções nos serviços académicos e administrativos da FCNAUP. Nesta edição, partilhamos contigo um pouco da sua história.



“ todos os dias tentamos melhorar a prestação de serviços ao estudante ou a quem nos procura ”

Há quanto tempo trabalha cá?

Trabalho aqui há 33 anos. Entrei a 13 de maio de 1983. Estive presente e acompanhei todo o processo, bastante trabalhoso, da passagem do curso de Nutrição de bacharelato para licenciatura. A licenciatura em Ciências da Nutrição nasceu de um tronco comum com a Faculdade de Medicina, tendo sido depois instituída no pavilhão pré fabricado que se situava perto do local onde fica, agora, a cantina.

Conte-nos um pouco da sua história. Como é que começou a trabalhar aqui? O que é que fazia antes?

Eu cresci em Angola, o meu primeiro emprego foi lá. Trabalhava, também, na área administrativa mas num local totalmente diferente daquele em que me encontro hoje. Fazia percentagens e cálculo de horas de trabalho de máquinas escavadoras e prospetivas de extração de diamantes. Estive nesse cargo sensivelmente um ano.

Entretanto houve o 25 de abril e vim para Portugal. Passados alguns anos, entrei diretamente para a Faculdade de Nutrição, tendo sido este o meu primeiro emprego cá. Uns anos mais tarde trabalhei no ICBAS mas só lá fiquei 8 meses, depois mudei para a Faculdade de Engenharia. Fiquei na central e tinha ao meu encargo 5 cursos. Só depois voltei para esta faculdade.

Tendo em conta que trabalha/lida diariamente tanto com alunos como com professores, qual deles lhe ocupa mais tempo?

No geral deve estar equiparado, mas varia muito por épocas letivas. Eu também gosto de me debruçar sobre assuntos que são mais da competência da área docente, como é o caso do lançamento de resultados, pois para mim é mais fácil porque acompanhei a evolução da página académica, Sigarra.

“ **A mudança para nós é sempre um ponto de interrogação** ”

A mudança de instalações nunca esteve para tão breve. Qual é a sua opinião sobre esta mudança?

É sempre muito problemático responder a uma questão dessas. A mudança para nós é sempre um ponto de interrogação, vai ser boa e má em determinados aspetos. Já passamos por uma, embora eu já tenha passado por várias... Penso que mudar, também ajuda na evolução de cada um de nós. Mudar o local da Faculdade para outro ponto da cidade vai ter um grande impacto tanto para funcionários como para alunos e professores, mas o facto de termos um local próprio vai colmatar alguns pequenos defeitos que temos aqui.

A Dona Conceição é a primeira pessoa que contacta com os novos alunos. Qual a palavra que usaria para os descrever enquanto recém chegados?

Perdidos. Nós não temos uma sala só para rececionar os estudantes, as instalações são apertadinhas, portanto é muito confuso. Para evitar as filas, o tempo para cada aluno nessas alturas é muito limitado. A ajuda que temos habitualmente dos estudantes da FCNAUP é muito boa para auxiliar as necessidades de quem vem de novo e faz com que se consiga um atendimento mais personalizado para cada um de vocês.

Ao longo dos anos, tem notado alguma diferença entre os alunos recém chegados?

Nós temos o grande problema de a maioria dos estudantes, colocado pelo regime geral, pretender seguir Medicina. E eu fico muito triste, não pelos estudantes que chegam, mas por não termos como libertar essa situação e por acabarmos por deixar de fora estudantes que queriam mesmo Nutrição.

Cada vez mais, principalmente nestes últimos dois anos, nota-se muito que os estudantes que querem ir para Medicina já vêm com ideias muito precisas sobre isso, logo no dia da matrícula já não escolhem tempo integral e se for preciso no final de outubro já estão a anular a matrícula. Houve ali uns seis anos, talvez, que não se notava tanto isto. Os estudantes vinham na expectativa de fazer pelo menos o primeiro ano completo. Atualmente, já não é isto que se verifica e acabamos por não conseguir combater estas falhas. Para mim é desesperante.

O que é que considera que poderia melhorar nos serviços a académicos/administrativos da FCNAUP?

Nós todos os dias tentamos melhorar a prestação de serviços ao estudante ou a quem nos procura. Nem sempre é possível pela limitação da área que temos e também, porque temos de estar a fazer atendimento, responder a e-mails, atender o telefone... tudo ao mesmo tempo. Não temos privacidade, nem nós, nem vocês, e melhorar nesse aspeto seria muito importante! A auditoria em 2011 elogiou o nosso trabalho mas uma das recomendações que fez foi essa mesma: criar uma área estanque para que não fosse possível o estudante ou qualquer outro elemento externo aos serviços académicos estar em contacto com a documentação.



Mas pela falta de espaço, nós não conseguimos isso e cada vez conseguimos menos. Vocês vêm e muitas das vezes estamos a atender-vos na nossa secretária e estamos a três a falar ao mesmo tempo... não é fácil.

Outro aspeto a ter em consideração é a de proporcionar formações aos alunos acerca de como aceder a todas as funcionalidades possíveis na página pessoal do Sigarra. Noto que os alunos têm muitas dúvidas e mesmo em algumas questões mais práticas, como a inscrição em melhoria, apresentam dificuldades na sua concretização.

Por Ângela Faria
Obrigada D. Conceição!

QUEM SABE, SABE!

com o Professor Pedro Graça

Licenciado em Ciências da Nutrição, Mestre em Saúde Comunitária e Doutorado em Nutrição Humana. Docente da FCNAUP. Membro do Conselho Executivo da FCNAUP. Diretor do Programa Nacional para a Promoção da Alimentação Saudável na Direção-Geral da Saúde.



Cancro Conhecer mais e melhor

De acordo com a evidência científica, os cidadãos podem reduzir o risco de cancro se adotarem comportamentos saudáveis de alimentação e atividade física.

Pelo menos um terço dos tipos mais comuns de cancro pode ser prevenido através da cessação do consumo de tabaco, redução do consumo de álcool, adoção de uma alimentação saudável e da prática regular de exercício físico; A eficácia destas medidas será tanto maior quanto mais precocemente se inicie, preferencialmente logo na infância.

Estas medidas estão inscritas no Código Europeu Contra o Cancro. São medidas que os cidadãos podem tomar individualmente contribuindo, assim, para a prevenção do cancro.

Para ter uma alimentação saudável e protetora face a este tipo de doenças crónicas pode adotar, entre outras, estas sete medidas:

- **Optar por cereais integrais;**
- **Consumir diariamente leguminosas (feijão, grão, lentilhas, ervilhas, favas...), hortícolas e frutas;**
- **Limitar o consumo de alimentos ricos em calorias (com teores elevados de açúcar e gordura) e evitar bebidas açucaradas;**
- **Evitar carnes processadas, controlar o consumo de carnes vermelhas e de alimentos ricos em sal.**
- **Se consumir álcool, limitar o seu consumo. Não consumir bebidas alcoólicas é benéfico para a prevenção do cancro.**
- **Tomar as medidas para ter um peso saudável.**
- **Manter-se fisicamente ativo no dia-a-dia. Limitar o tempo que passa sentado.**

Para além desta informação presente no Serviço Nacional de Saúde e no Blog Nutrimento, os nutricionistas podem ir um pouco mais além do que explicar em linguagem simples o que fazer para prevenir o cancro. Conhecer melhor a patologia e identificar as principais preocupações dos doentes são conhecimentos essenciais para uma melhor atuação do profissional de saúde.

Foi com este objetivo que diversos nutricionistas e outros investigadores desenvolveram o projeto "Conhecer a doença: os doentes em primeiro lugar". O projeto contou ainda com a participação ativa dos investigadores do IPATIMUP e I3S sob supervisão da Prof. Paula Silva e profissionais do CHSJoão e do IPO-Porto. Todo o projeto foi realizado sob a coordenação geral do Professor Rui Mota Cardoso e com coordenação científica do Professor Manuel Sobrinho-Simões. Este projeto, desenvolvido no Ipatimup e financiado pela Fundação Calouste Gulbenkian, teve como ponto de partida entrevistas a doentes oncológicos, cujas vivências, dúvidas e iliteracia em relação ao cancro impulsionaram a elaboração de uma série de booklets onde a alimentação e os cuidados alimentares estão presentes.

**“ Conhecer a doença:
os doentes em
primeiro lugar. ”**

São apresentados 8 pequenos livros dedicados aos cancros de cólon, esófago, mama, próstata, pulmão, estômago, bexiga e tiróide, com uma linguagem acessível e educativa, capaz de desconstruir medos, mitos e termos médicos habitualmente incompreensíveis.

Vale a pena ler e descarregar gratuitamente aqui. <http://maria-portugal-3610.squarespace.com/8booklets/>

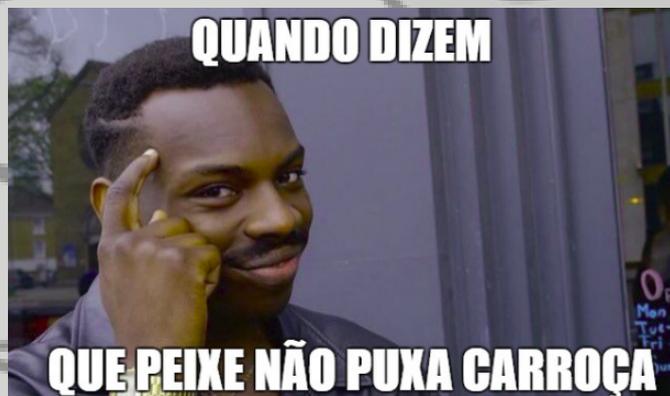
Um produto com a qualidade de um dos melhores institutos de investigação em cancro do mundo, mesmo aqui ao lado.



Por Professor Pedro Graça

**DEZEMBRO: RABANADAS, MOUSSE,
CHOCOLATES, FARÓFIAS**

JANEIRO:



QUANDO DIZEM

QUE PEIXE NÃO PUXA CARROÇA

RIR

para

NÃO CHORAR

SER NUTRICIONISTA É TÃO BOM



QUE TODO O MUNDO ACHA QUE É



COMPROVADO:

**HOMENS CASADOS COM NUTRICIONISTAS
SÃO MUITO MAIS FELIZES**

**Qual é coisa
Qual é ela
Que quanto mais
quente está
Mais fresco é?"**

R.: pão

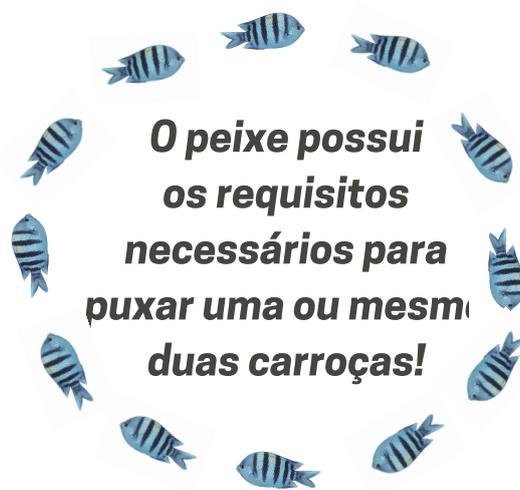
VERDADE OU MITO

peixe não puxa carroça

A língua portuguesa está cheia de expressões. Já conhecias “Peixe não puxa carroça?”. Esta expressão resultou da sensação precoce de “fome” após uma refeição de peixe. Por esse motivo, era evitado quando se faria um trabalho mais pesado. Será verdade ou mito?

Apesar de haver algum fundamento na origem da expressão, é mito. O peixe possui os requisitos necessários para puxar uma ou mesmo duas carroças! É rico em proteínas de alto valor biológico, sendo uma fonte de aminoácidos essenciais, como a lisina e a isoleucina.

A gordura do peixe também é de melhor qualidade quando comparada com a gordura saturada típica da carne. O peixe gordo é rico em gordura polinsaturada, especialmente ácidos gordos ómega 3 que têm bastantes benefícios como as suas propriedades anti-inflamatórias. Por isso, uma alimentação saudável deve incluir duas refeições de peixe gordo por semana. Por outro lado, o pescado tem vitaminas e minerais como as vitaminas A, D e B12, potássio, fósforo, iodo e selénio. Quando comparado com a carne, possui um teor proteico muito semelhante. No entanto, as proteínas do pescado são de melhor digestibilidade. Além disso, o menor conteúdo em tecido conjuntivo e a mais rápida dissolução sob ação do calor facilita a digestibilidade da proteína quando comparada com a da carne.



Os peixes magros têm menor teor lipídico. Isto aliado ao facto de serem consumidos, preferencialmente, cozidos ou grelhados resulta em menores teores de gordura adicionados. Consequentemente, o esvaziamento gástrico é mais rápido, ou seja, permanece menos tempo no estômago e a sensação de saciedade é menor. Por estas razões, depois de se comer peixe pode existir uma sensação de fácil digestão quando se compara por exemplo com a carne. Isto se o modo de confeção não estragar estes atributos, por exemplo uma fritura de má qualidade.

De modo a aumentar a saciedade numa refeição com peixe, sugere-se:

- Incluir alimentos ricos em fibra, como os vegetais e leguminosas na refeição
- Regar com um fio de azeite o peixe magro cozido
- Optar por peixes com teores médios a altos de gordura como dourada, cherne, robalo, sardinha, enguia, salmão, cavala e atum.

O importante é não deixar de consumir peixe, ou melhor, aumentar o seu consumo. É fonte de proteínas e micronutrientes fundamentais para “puxar a carroça do dia-a-dia”. Aliás, há uma forte evidência do seu contributo na saúde cardiovascular. Pode ainda diminuir o risco de disfunção imunitária, contribuir para o normal desenvolvimento do cérebro em crianças, melhorar a sensibilidade à insulina e ajudar a manter a função cognitiva normal na terceira idade.

Por Cláudia Neves, Susana Martins, Tânia Gonçalves

Sorte para muitos, pesadelo para outros... Nesta edição de fevereiro não se podia deixar de fazer menção ao ambivalente dia de São Valentim. E, embora pareça que são cada vez menos, ainda há homens na nossa licenciatura... E há os sortudos que encontram "a tal" mesmo ali pelo Barraco.



Mariana Rei,

21 anos, frequenta o 4º ano da licenciatura em Ciências de Nutrição, Voluntária no Projeto Voluntariado Estudantil Tutorial da UP e em alguns projetos dinamizados pela VO.U.

Francisco França,

22 anos, no 4ºano da licenciatura em Ciências de Nutrição, sócio-fundador e Past-Vice Presidente do Rotaract Club do Porto.

Olá Mariana, olá Francisco. Desde já o nosso obrigada por terem aceite o convite. Uma pergunta óbvia: há quanto tempo namoram?

Mariana (M): 2 anos...

Francisco (F): Queres contas exatas? 2 anos, 3 meses e 17 dias. Para não dizerem que os homens não sabem as datas.

M: E antes disso falamos 6 meses.

Mariana, alguma vez te passou pela cabeça que, vindo tu para um curso em que o género feminino domina, irias apaixonar-te?

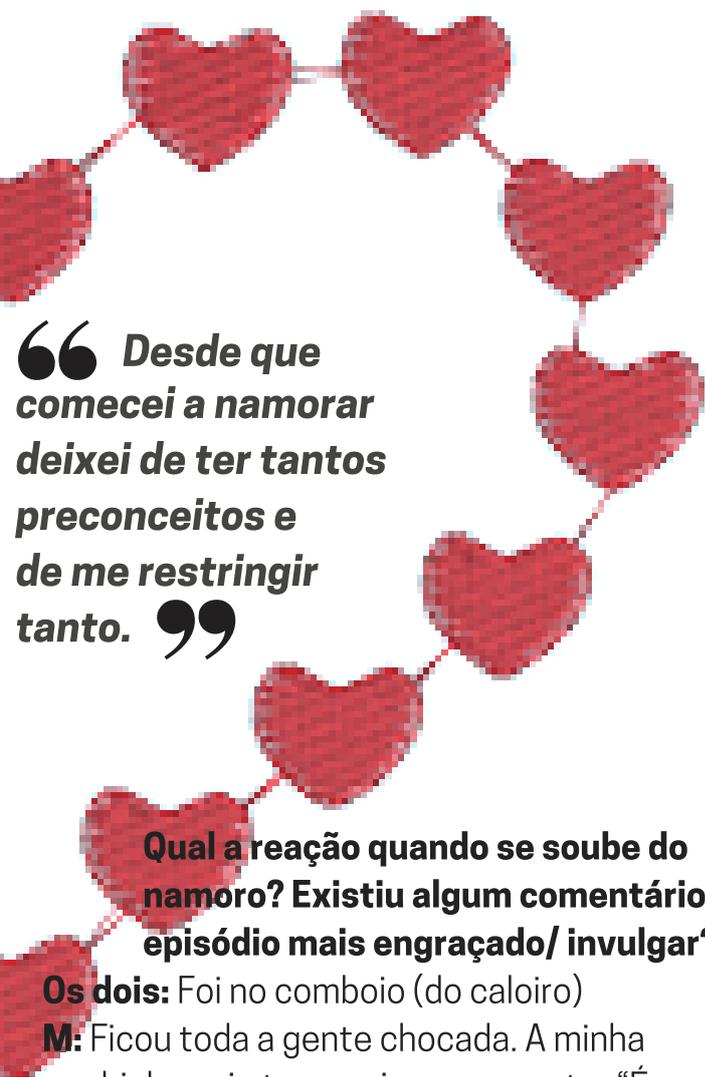
M: Não, nunca imaginava isso! Os meus amigos até gozavam comigo a dizer que ia dar em doida com tantas raparigas... Mas que me ia apaixonar, não.

Francisco, houve algum "truque"?

F: Sinceramente foi intuitivo, não houve grande ciência. E acho que foi por isso que correu tão bem. Porque foi como se estivesse a criar uma relação de amizade e que depois evoluiu para algo mais.

Mais uma vez para o Francisco... sabendo que a tua primeira opção era medicina, a Mariana teve alguma influência na tua permanência em nutrição?

F: Não, eu conheci-a quando já estava no final do meu 3º ano e já tinha decidido a meio do meu 1º ano que ia cá ficar.



“ Desde que comecei a namorar deixei de ter tantos preconceitos e de me restringir tanto. ”

Qual a reação quando se soube do namoro? Existiu algum comentário ou episódio mais engraçado/ invulgar?

Os dois: Foi no comboio (do caloiro)

M: Ficou toda a gente chocada. A minha madrinha veio ter comigo a perguntar “É verdade? Tu namoras mesmo?” (risos) Foi mesmo um choque para todos.

F: Ser no comboio acabou por fazer com que todos soubessem ao mesmo tempo, foi uma “bomba”. E toda a gente dava os parabéns.

Preocupa-vos o facto de serem da mesma área, no sentido em que a relação pessoal poderá interferir com a relação profissional ou vice-versa?

M: Não, acho que não.

F: Para já não consigo responder, o futuro logo dirá.

E enquanto estudantes, estudavam juntos e ajudavam-se mutuamente ou aumentava o grau de desconcentração?

M: Começamos a estudar agora juntos, para Qualidade....

F: Juntos no sentido em que era a mesma cadeira. Porque ela já me tinha ajudado em Bioquímica.

Qual o defeito que menos suportam um no outro?

(risos) **M:** Eu não suporto a desorganização dele, e ele não suporta a minha organização!

E o que mais aprenderam um com o outro?

F: Olha, o que mais aprendi com ela foi em ser honesto... não ter nada a esconder, ser verdadeiro. A partir do momento em que comecei a namorar com ela fui uma pessoa muito mais segura e deixei de ter tantos preconceitos e de me restringir tanto.

M: Para mim foi a cumplicidade. Nunca achei que fosse possível ter um parceiro, um amigo... tudo numa só pessoa.

Qual a vossa opinião acerca do dia dos namorados?

M: É giro para ir jantar fora. (risos)

F: É mais uma desculpa, mais um dia em que as pessoas têm uma desculpa. É como quem diz “O Natal é quando o homem quiser”... o dia dos namorados também é a mesma coisa.

Por Susana Martins

Um doce e um salgado entram num hospital

Tem havido alguma polémica acerca da proibição de venda de doces e salgados nas cafetarias e bufetes dos hospitais e centros de saúde. Como gosto sempre de um bom momento de “desdenhanço” sobre os assuntos, decidi meter-me no meio da polémica e começar a mandar “bitaites”.

Começo por dizer que não concordo. Percebo a intenção, é positivo pensar neste tipo de iniciativas, mas o extremismo nunca resulta. Espero que me apoiem nesta audaz decisão de me opor a uma decisão do Ministério da Saúde (MS) sobre eliminar a venda de alimentos prejudiciais à saúde num jornal de uma associação de estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição da Universidade do Porto (AEFCNAUP), pois isto pode levar a um afastamento do jornal por justa causa.

A sentir o vosso apoio, prossigo com a minha indignação. Primeiro porque esta medida tem por base um contrassenso: a proibição de venda de doces e salgados está aliada a uma disponibilização gratuita de água potável. Portanto, tiram-nos os salgadinhos e bolas de Berlim e esperam que o pessoal se contente com água, bebida primária após o consumo destes mesmos alimentos agora proibidos. Sem comer aquele rissol de carne, não vejo como aumentará a vontade de beber água.

Outro dos pensamentos que me levam a discordar desta nova lei que vai entrar em vigor dia 30 de junho deste ano (2018, não se esqueçam que 2017 já lá foi), e agora um pouco mais a sério do que o primeiro ponto, é o facto do nosso país ser a prova viva e bem-sucedida de que a proibição não é, de todo, o método ideal para lidar com vícios, porque, sim, o açúcar dos doces e guloseimas, assim como o sal das coxinhas de frango, são viciantes. Isto porque, sendo Portugal um dos primeiros países do mundo a lidar com a toxicoddependência através da eliminação das leis que proíbem o seu consumo, e a ter sucesso com esta medida, está escarrapachado que a proibição à lá mundo totalitarista de George Orwell, não funciona tão bem quanto o MS está a pensar que vai resultar com a nova lei.

Por fim, vamos olhar um pouco para os exemplos a seguir, isto é para os países da Escandinávia, ou não fossem eles o pináculo do desenvolvimento humano a nível mundial, quer haja um tiroteio civil a matar 77 pessoas ou um homem a atropelar pessoas num camião, ou não. A partir desta análise, podemos retirar o ponto mais positivo desta medida portuguesa: se a Suécia tem vindo a ser o país com a maior taxa de violações na Europa, Portugal, com a aprovação da cannabis medicinal, vai ver-se tornar no primeiro país da Europa a ter menos presos por tráfico de droga do que por tráfico de croquetes em hospitais.

Por Pedro Afonso Estorninho

.....Pão

O pão é um alimento que está há muito enraizado na maioria das condutas alimentares do mundo.

Pertencente ao grupo dos cereias e derivados, é vantajoso o seu teor em fibras, sendo também fonte de micronutrientes como fósforo, magnésio, selénio, potássio e vitaminas do complexo B.

Atualmente, a emergência no mercado de pães com composições diferentes do habitual é grande. Desde pães com farinhas menos refinadas, com bases diferentes (como a espelta, a quinoa ou a alfarroba) ou até com adição de frutos secos, por exemplo, é enorme a variedade atual de pães que existe. No entanto, nem todos trazem vantagem nutricional quando comparados ao pão de trigo normal, sendo importante que saibas escolher o teu pão de acordo com o teu objetivo.

Se quiseres um snack saciante tenta optar por pães mais escuros, mas se precisares de obter energia rapidamente podes considerar pães mais claros, mais refinados. Opta sempre por pães de padaria e não de longa duração. Não deixes também que seja o recheio que escolheste a estragar todo o benefício que o pão te traria! Deixa a nutella de parte e opta por, por exemplo, queijo ou fiambre de peru.

Introduzido prudentemente na alimentação o pão é um ótimo alimento, até porque não deixa de ser um snack prático e que se encontra a cada virar da esquina!



Por Adriana Ramos
Receita por Maria Almeida

2ª EDIÇÃO



FEVEREIRO 2018

SUGESTÃO DE RECEITA

Pão de banana
e coco

Ingredientes

- 2 ovos
- ½ chávena de açúcar amarelo
- 3 bananas maduras
- 1 iogurte grego natural
- ½ chávena de coco ralado
- 1 chávena de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1 colher de sopa de cacau em pó

Preparação

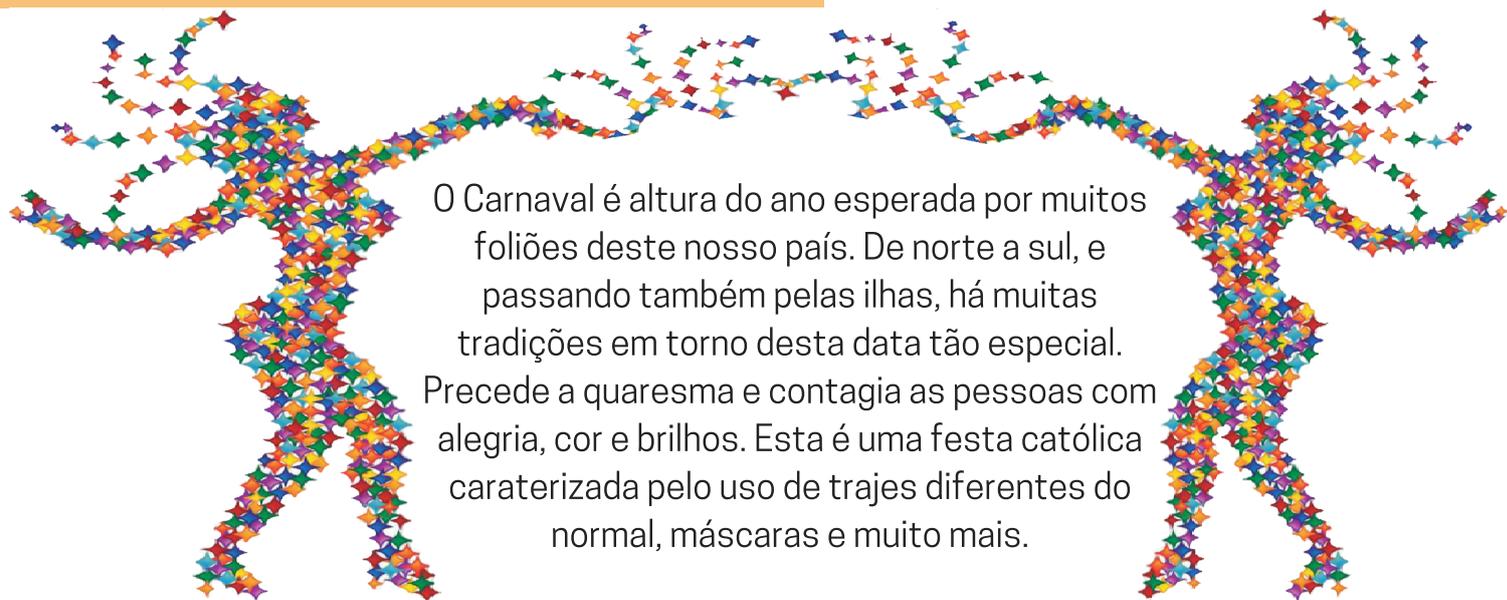
1. Numa tigela, esmague as bananas até ficarem em puré. De seguida, adicione os ovos, o açúcar e bata tudo muito bem.
 2. Junte o iogurte, o coco ralado, a canela e mexa.
 3. Por fim, envolva com a farinha e o fermento, sem bater muito a massa.
 4. Tire 4 colheres de sopa de massa para uma tigela e junte o cacau em pó.
 5. Unte uma forma de bolo inglês com manteiga e polvilhe com farinha.
 6. Deite a massa na forma, acabando com a mistura da massa com o cacau e leve ao forno pré-aquecido a 180°C, durante 40-45 minutos.
- Bom apetite!

Informação Nutricional

Por fatia

Valor Energético (kcal)	Proteínas (g)	Gordura (g)	Hidratos de carbono (g)	Fibra (g)
123	3,3	4,8	16,5	2,0

NINGUÉM LEVA A MAL



O Carnaval é altura do ano esperada por muitos foliões deste nosso país. De norte a sul, e passando também pelas ilhas, há muitas tradições em torno desta data tão especial. Precede a quaresma e contagia as pessoas com alegria, cor e brilhos. Esta é uma festa católica caracterizada pelo uso de trajes diferentes do normal, máscaras e muito mais.

Começando pelo Norte, o Carnaval de Podence é conhecido pelos Caretos, rapazes solteiros que no domingo de Carnaval vestem vistosos trajes de lã de cor garrida, usam máscaras de lata, chocalhos e guizos à volta da cinta, e atravessam a aldeia em grande algazarra atrás das raparigas, representando o caos e a desordem, contrariando o quotidiano de cada um.

Mais a sul, o Carnaval de Torres Vedras é conhecido pelas “Matrafonas”, pelos cabeçudos e pelos “Zé-Pereiras”. Os seus carros alegóricos chegam a ter 5 metros de altura, e tanto o rei como a rainha são homens. Intitula-se como “O Carnaval mais português de Portugal”, e as suas tradições estão enraizadas há alguns séculos.

Continuando pelo nosso país fora, o Carnaval de Sesimbra é um dos mais importantes do nosso país. As ruas enchem-se de cor, música e muito movimento graças ao desfile das escolas de samba e dos grupos recreativos.

Acabando nas ilhas, a Madeira, ou mais precisamente o Funchal, é conhecido pelos seus desfiles de Carnaval. Sábado à noite acontece o cortejo Alegórico em que milhares de sambistas enchem as ruas, e na Terça acontece o Cortejo Trapalhão, caracterizado por caricaturas ousadas carregadas de sátira.



Antes que o Carnaval acabe não te esqueças de sair à rua com a tua melhor máscara. E não te esqueças, é Carnaval, ninguém leva a mal!!



Como sabemos, o consumo excessivo de açúcar e de sal é, desde há muito, um dos grandes erros da alimentação dos portugueses. Se havia dúvidas quanto aos efeitos do sal, um estudo nos EUA confirma, este mês, os danos que causa no desempenho cognitivo cerebral em ratinhos quando sujeitos a uma dieta rica em sal. No entanto, estes efeitos nefastos desapareciam aquando do retorno à dieta normal.

Será assim tão simples a resolução dos problemas derivados do consumo excessivo de sal?

Em Portugal, são atualmente permitidas até 1,4 g de sal por cada 100g de pão, sendo que as padarias que até 2021 reduzirem até 1g serão destacadas com um selo de qualidade. O objetivo é que, no prazo de quatro anos, haja uma redução de 30% de sal no pão.

Além disso, e tendo em conta que o imposto sobre produtos com elevado teor de sal foi reprovado, o Ministério da Saúde irá negociar com a indústria para que haja a reformulação de produtos com excesso do mesmo.

Quanto ao açúcar, no ano de 2017, os dados do consumo parecem ser positivos. Possivelmente devido ao contributo da taxação de bebidas açucaradas, os portugueses consumiram menos 5.500 toneladas de açúcar.

No entanto, o sal e o açúcar não são as únicas preocupações. As gorduras, principalmente as trans, também o são.

Desde modo, o Governo pretende acordar a reformulação de produtos como cereais, refrigerantes, batatas fritas, sopas prontas a consumir, bolachas, iogurtes, leite com chocolate ou tostas de modo a que haja redução não só de sal, mas também de açúcar e gordura.

Assim, uma boa articulação entre a Indústria, Nutricionistas e Ministério da Saúde poderá contribuir para uma melhoria dos hábitos alimentares da população. No entanto, os nutricionistas têm ainda muito trabalho pela frente e, nesse sentido, será relevante destacar o anúncio do possível aumento do número de nutricionistas em 50% no SNS, por parte do secretário de Estado Adjunto e da Saúde, Fernando Araújo.



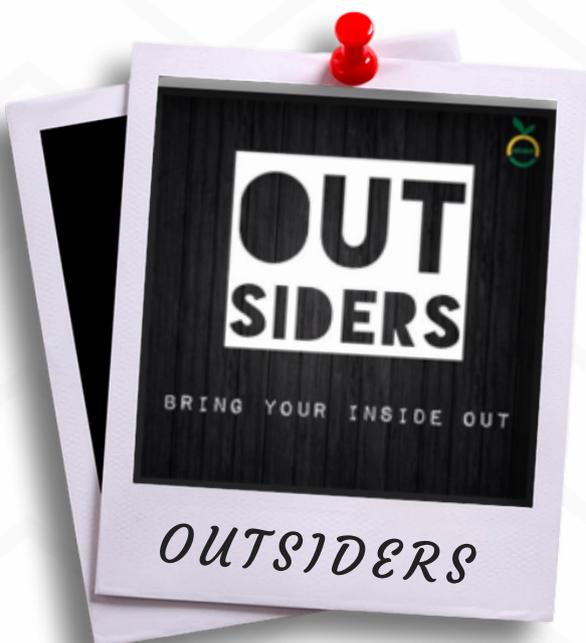
Por Rita Pereira

OS NOSSOS GRUPOS

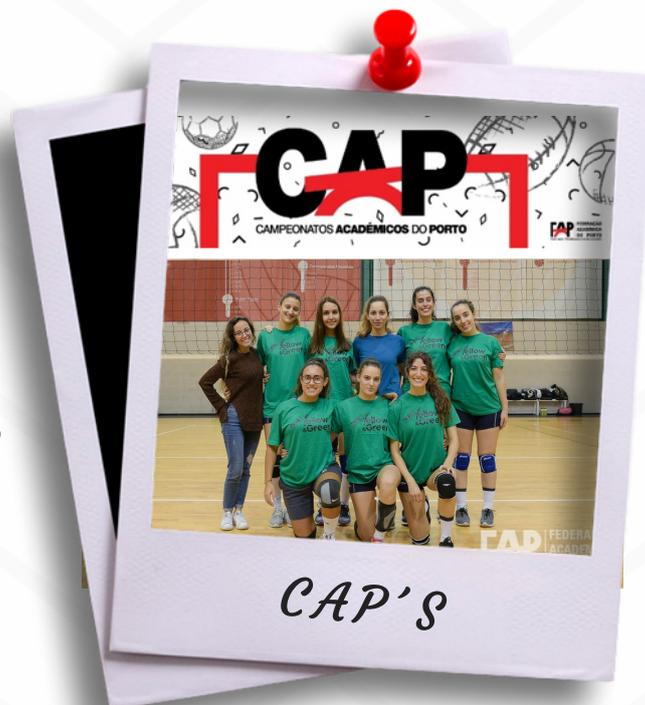
Gostas de cantar? Tocas algum instrumento? Ou és das que sente que não nasceu talentosa, mas mesmo assim arrasas no duche? Não deixes de vir experimentar a TAFNUP! Ensaios às segundas e quartas, pelas 21h, na sala B003 da FEUP.



Se é a dançar que te sentes bem, a FCNAUP também tem para ti um grupo de dança orientado pela Rute Campos, agora recém-licenciada. Os ensaios são agendados de acordo com as disponibilidades das participantes. Junta-te às OUTSIDERS and bring your inside out!



Pela primeira vez em 5 anos a FCNAUP fez-se representar nos Campeonatos Académicos do Porto (CAPs) organizados pela Federação Académica do Porto. A equipa de Voleibol Feminino da AEFNAUP participou em todos os jogos da fase de grupos com muito entusiasmo e motivação. Apesar da sua garra e motivação não conseguiram apurar-se para a fase seguinte. No entanto estão todas de parabéns pelo seu empenho durante a época competitiva



A comunicação é o teu forte? Queres ver quão radiofónica é a tua voz? Alia-te à equipa do Ondas Nutricionais, um programa em parceria com a Engenharia Rádio, que te ajudará a desenvolver a capacidade de recolha, seleção e exposição da informação.





Chegou o tão aguardado Dia de S. Valentim e com ele a procura pelo melhor programa a dois na cidade...



Que tal passares pelo **SEA LIFE PORTO**

O SEA LIFE Porto tem a solução ideal para um programa especial neste dia tão aguardado...

O maior aquário do norte de Portugal disponibiliza um ambiente único para um jantar romântico, numa localização privilegiada lado a lado com as criaturas marinhas.

O jantar inicia com uma receção requintada com Porto d'Honra, seguindo-se a degustação de um menu cuidadosamente preparado (com opções veganas!).

Para além disso, para tornar esta noite ainda mais memorável, todo o jantar será acompanhado por uma performance ambulante da Telma Domingues, concorrente do The Voice Portugal.



Sem esquecer o mágico **RIO DOURO**

Um Cruzeiro no Rio Douro a dois pode também ser um programa bastante romântico...

Existirá ambiente mais encantador para este dia tão especial do que as margens do Rio Douro?

De modo a tornar a experiência ainda mais especial escolhe o final do dia para este programa, terminando da melhor forma com um jantar romântico.

Para o jantar sugerimos a Cantina 32, localizada na Rua das Flores, para os amantes da boa comida

No entanto, se queres fugir à confusão dos restaurantes e dos programas cliché, há sempre algo mais reservado... Aproveita este dia para fazer um jantar romântico em casa e, se são fãs de sushi, podem encomendar o jantar na Home Sweet Sushi.

Por Mafalda Pinto

EM DESTAQUE

Agora que os exames acabaram terás mais tempo livre para investir na formação extracurricular e cultivar o teu gosto pela Nutrição e Alimentação. Ainda que a média tenha um grande peso para o teu futuro como nutricionista, a procura incessante por mais conhecimento irá trazer-te sempre vantagens. Porque o “saber não ocupa lugar” deixamos-te algumas sugestões de formações, workshops e cursos que podem ajudar a fazer de ti um profissional de excelência na área das Ciências da Nutrição. Proatividade, dinamismo e curiosidade são o mote para o sucesso no século XXI e o “Provisório” irá ajudar-te a garantir uma excelência de saber.

Workshop Lanches & Snacks para levar

-  10 de Fevereiro
-  10h-13h
-  Oficina Zen, Rua Arquitecto Cassiano Barbosa, 72C, 4100-009, Porto
-  dicasdaoksi@hotmail.com

FORMAÇÃO WELLX PRO SCHOOL

Nutrição e treino de Alta Intensidade

-  3 de Março
-  15h-19h
-  Hotel Holiday Inn Porto Gaia
-  wellproschool.com

WORKSHOP HAMBÚRGUERES VEGETAIS

-  10 de Fevereiro
-  15h-18h
-  Oficina Zen, Rua Arquitecto Cassiano Barbosa, 72C, 4100-009, Porto
-  dicasdaoksi@hotmail.com

WORKSHOP SALGADOS DO AVESÇO

-  10 de Fevereiro
-  15h-18h
-  Rua do Almada 275, 4050-038, Porto
-  workshops-popup.com/Workshopspopup

CURSO DIABETES- THE ESSENCIAL FACTS

-  12 de Fevereiro
-  e-learning
-  coursera.org/learn/diabetes-essencial-facts

CURSO STANFORD INTRODUCTION TO FOOD AND HEALTH

-  12 de Fevereiro
-  e-learning
-  coursera.org/learn/food-and-health

EM DESTAQUE

WORKSHOP COMIDA INDIANA VEGETARIANA

-  24 de Fevereiro
-  15h-18h
-  Rua do Almada 275, 4050-038, Porto
-  workshops-popup.com/WorkShopsPopup

WORKSHOP DE ALIMENTAÇÃO FUNCIONAL PRÉ E PÓS-TREINO

-  24 de Fevereiro
-  15h-19h
-  Rua Sá da Bandeira, 766, 1º Esq, Porto
-  i9project.net/formacao/workshop-alimentacao-funcional

WORKSHOP COOKING CLASS: COOK AND TASTE PORTUGAL

-  9 de Março
-  12h-14h30
-  Rua do Almada 275, 4050-038, Porto
-  workshops-popup.com/WorkShopsPopup

WORKSHOP NOVAS TECNOLOGIAS NA NUTRIÇÃO E ALIMENTAÇÃO

-  9 de Fevereiro
-  9h30-12h45
-  Associação Portuguesa dos Nutricionistas
-  apn.org.pt

CURSO NUTRIÇÃO, DESPORTO E ACTIVIDADE FÍSICA

-  10 de Fevereiro
-  9h30-18h
-  Lisboa
-  apn.org.pt

CURSO LINHAS ORIENTADORAS PARA A CONSTRUÇÃO DE UM MANUAL DE DIETAS

-  3 de Março
-  9h30-13h30
-  Associação Portuguesa dos Nutricionistas
-  apn.org.pt

CULINÁRIA SAUĐAVEL

-  24 de Fevereiro
-  10h-15h
-  FCNAUP

OBESIDADE NA GRÁVIDA

-  24 de Fevereiro
-  14h30-16h
-  FCNAUP

Por Vera Cunha

AGENDA CULTURAL

VISITA GUIADA À CASA-MUSEU TEIXEIRA LOPES

A Casa-Museu Teixeira Lopes, dedicada à vida de António Teixeira Lopes, um dos melhores escultores portugueses, será aberta ao público e disponibilizará visita guiada ao fabuloso Convento Corpus Christi. A não perder

-  4 de Fevereiro
-  10h00
-  Tribunal de Vila Nova de Gaia

MÚSICA & MOVIMENTO

Os Momentum Crew levam a palco um espetáculo imperdível que explora as inúmeras potencialidades da Música e do Movimento de forma original e imprevisível.

-  4 de Fevereiro
-  17h00
-  MXM ArtCenter

CAMPEONATO NACIONAL UNIVERSITÁRIO DE PADEL

Se és fã de Padel, vai apoiar os teus colegas no Campeonato Nacional Universitário!

-  7 de Fevereiro
-  9h00
-  Top Padel Fluvial Indoor Center

MACBETH DE WILLIAM SHAKESPEARE

Se és fã de William Shakespeare não podes perder a representação da sua mais maligna, enigmática e sublime tragédia.

-  21 de Fevereiro a 11 de Março
-  19h00
-  Teatro Nacional São João

ESPETÁCULO STAND UP COMEDY

Antes do início de mais uma semana de aulas, nada melhor para descontrair do que um espetáculo de Stand Up Comedy!

-  25 de Fevereiro
-  18h30
-  Rua Augusto Rosa, nº39

CONCERTO DOS THE GIFT

Os “The Gift” vão voltar ao Porto para apresentar o seu mais recente álbum de estúdio - “Altar”, num concerto único. Se és fã desta banda, a tua presença é imprescindível!

-  2 de Março
-  21h30
-  Coliseu do Porto

Por Mafalda Pinto