

PROVISÓRIO



O JORNAL DA AEFCNAUP

NESTA EDIÇÃO

A NOSSA GENTE...

COM A ANA MOGADOURO

QUEM SABE, SABEI

COM A PROFESSORA
PATRÍCIA ANTUNES

À CONVERSA COM...

A FRANCISCA CARDOSO

ALIMENTO DO MÊS

KIWI

E MUITO MAIS...

PROVISÓRIO PERMANECE

MENSAGEM DA AEFCNAUP

O Provisório permanece! É com grande alegria que vemos este projeto continuar, após todo o trabalho iniciado o ano passado.

Esperamos que todos os estudantes aproveitem este e todos os projetos que são feitos para eles e a pensar neles.

Apelamos a todos que se envolvam, arrisquem e marquem a diferença, nestes que são os melhores anos da nossa vida e que passam num piscar de olhos.

Votos de boas leituras e um Feliz Natal!

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

**Joana Baptista
Juliana Santos**

EQUIPA EDITORIAL

**Ana Redondo
Beatriz Ferreira
Mafalda Pinto
Maria Almeida
Marta Gaspar
Rita Pereira
Susana Martins
Tânia Gonçalves**

EDIÇÃO

**Ana Marques
Joana Baptista
Juliana Santos**

REVISÃO

**Joana Baptista
Juliana Santos**

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

World Health Organization. 2018. Antibiotic resistance. Disponível em: <http://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/antibiotic-resistance>.
McEwen SA and Collignon PJ. 2018. Antimicrobial Resistance: a One Health Perspective. *Microbiol Spectr*. 2018 Mar;6(2). doi: 10.1128/microbiolspec.ARBA-0009-2017.

The Review on Antimicrobial Resistance, chaired by Jim O'Neill. 2014. Antimicrobial Resistance: Tackling a Crisis for the Health and Wealth of Nations. Disponível em: http://amr-review.org/sites/default/files/AMR%20Review%20Paper%20-%20Tackling%20a%20crisis%20for%20the%20health%20and%20wealth%20of%20nations_1.pdf

Cassini A, Högberg LD, Plachouras D et al. 2018. Attributable deaths and disability-adjusted life-years caused by infections with antibiotic-resistant bacteria in the EU and the European Economic Area in 2015: a population-level modelling analysis. *Lancet Infect Dis*. doi:10.1016/S1473-3099(18)30605-4.

Centers for Disease Control and Prevention. Antibiotic Resistance and Food Safety. Disponível em: <https://www.cdc.gov/foodsafety/challenges/antibiotic-resistance.html>

World Health Organization. 2011. Tackling antibiotic resistance from a food safety perspective in Europe. Disponível em: http://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0005/136454/e94889.pdf?ua=1

European Centre for Disease Prevention and Control, European Food Safety Authority and European Medicines Agency. 2017. ECDC/EFSA/EMA second joint report on the integrated analysis of the consumption of antimicrobial agents and occurrence of antimicrobial resistance in bacteria from humans and food-producing animals - Joint Interagency Antimicrobial Consumption and Resistance Analysis (JIACRA) Report. *EFSA Journal* 2017;15(7):4872. 135 pp. doi:10.2903/j.efsa.2017.4872.

Food and Agriculture Organization of the United Nations. 2016. The FAO action plan on antimicrobial resistance 2016-2020. Supporting the food and agriculture sectors in implementing the Global Action Plan on Antimicrobial Resistance to minimize the impact of antimicrobial resistance Disponível em: <http://www.fao.org/3/a-i5996e.pdf>.

World Health Organization. 2016. Critically important antimicrobials for human medicine, 5th revision.

World Health Organization. 2015. Global Action Plan on Antimicrobial Resistance. Disponível em: http://www.wpro.who.int/entity/drug_resistance/resources/global_action_plan_en_g.pdf

European Commission. 2017. EU One Health Action Plan against AMR. Disponível em: http://ec.europa.eu/health/amr/sites/amr/files/amr_action_plan_2017_en.pdf

Fenton TR, Fenton CJ. Evidence does not support the alkaline diet. *Osteoporos Int* 2016; 27(7): 2387-8.

Fenton TR, Huang T. Systematic review of the association between dietary acid load, alkaline water and cancer. *BMJ Open* 2016; 6(6): e010438.

IR. Examining the relationship between diet-induced acidosis and cancer. 2012.

Passey C. Reducing the Dietary Acid Load: How a More Alkaline Diet Benefits Patients With Chronic Kidney Disease. *J Ren Nutr* 2017; 27(3): 151-60.

Schwalfenberg GK. The alkaline diet: is there evidence that an alkaline pH diet benefits health? *J Environ Public Health* 2012; 2012: 727630.

Yari Z MP. Alkaline Diet-A Novel Nutritional Strategy in Chronic Kidney Disease? 2018.

<https://minutosaudavel.com.br/kiwi/>

<http://visao.sapo.pt/actualidade/sociedade/2016-12-20-Muito-para-la-do-bacalhau-O-que-se-come-no-Natal-em-Portugal>

ÍNDICE

2

A NOSSA GENTE
com a Ana Mogadouro

4

QUEM SABE, SABE!
com a prof. Patrícia Antunes

6

À CONVERSA COM
Francisca Cardoso

9

VERDADE OU MITO
Dieta Alcalina

10

R  **TROSPETIVA**

12

ALIMENTO DO MÊS
kiwi

13

UM DIA NA POLÓNIA

14

QUEM ESTUDA QUER CASA

15

MURAL DOS ANIVERSÁRIOS

16

NATAL E TRADIÇÕES

17

CARTA AO PAI NATAL

A NOSSA GENTE



Ana Cristina Gregório Mogadouro, nascida a 8 de Novembro de 1974 na cidade do Porto.

Concluiu o Bacharelato em Turismo em 1996, no entanto, o seu percurso académico não ficou por aí! Realizou a sua Licenciatura em Marketing de 1996 a 1998; de 2004 a 2005 dedicou-se a uma Pós- Graduação em Gestão do Ensino Superior e, por fim, realizou uma Pós-Graduação em Gestão Pública de 2010 a 2011. O seu hobby é o exercício físico, o qual pratica 5 vezes por semana. Desde 2010 é também voluntária da Associação Make-a-Wish, tendo já realizado cerca de 40 desejos.

Susana Martins (S.M.) - Para começar, fale-nos um pouco de si: há quanto tempo já trabalha na FCNAUP, quais as funções que desempenha...

Ana Mogadouro (A.M.) - Sou a Ana Mogadouro, tenho 44 anos e já trabalho aqui vai fazer 18 anos. Comecei nas instalações anteriores, vim substituir uma pessoa provisoriamente por 3 meses... e acabei por ficar. Inicialmente estive quase 14 anos nos recursos humanos, depois estive 2 anos nos serviços académicos e agora estou há 3 anos no apoio logístico. Aqui faço um bocadinho de tudo: apoio ao docente, faço as compras da faculdade, arranjo material, dou apoio na marcação de exames de licenciatura ... sou um bocadinho o “bombeiro” aqui da faculdade. Portanto, marcação de salas, material... sou eu que arranjo.

S.M. - Tendo um leque tão variado de funções, qual a que considera mais desafiante? E qual a que lhe dá mais gozo?

A.M. - Das 3 funções que já desempenhei, a que eu mais gosto é a que estou agora porque tem algumas coisas específicas que eu tenho que fazer todos os dias, mas nunca sei ao certo o que vou fazer. Quando chego, ando de um lado para o outro e quando era dos recursos humanos, quase não saía da sala. Agora não, conheço a faculdade toda, conheço os funcionários da FEUP a vários níveis (empregados de limpeza, contínuos e dos diversos serviços) e eles também me conhecem a mim. Gosto muito, falo com várias pessoas, aprendo diversas coisas que não são da minha área... sou licenciada em marketing, não tem nada a ver com estas funções todas. Mas vou crescendo, como pessoa e profissional. Adoro estar no apoio! Espero que não me mudem! Mas pronto, temos que estar sempre abertos às alterações que a direção nos propuser.

“Gosto muito, falo com várias pessoas, aprendo diversas coisas que não são da minha área.”

S.M. - Visto que também colabora na Unidade Curricular “Estágios” tem algum conselho para os estudantes que vão iniciar essa nova etapa?

A.M. - Vocês quando vão para o 4º ano preocupam-se muito em querer fazer tudo ao mesmo tempo, em querer local de estágio, em querer a área ... Eu acho que deve ser uma coisa de cada vez. Primeiro é preocuparem-se com a área que querem e candidatarem-se. Caso haja a infelicidade de não terem sorte e não irem para a área que querem, não criem logo barreiras, estejam abertos a aprender novas coisas. E dediquem-se ao máximo porque é a imagem da faculdade também e cada vez é mais difícil arranjar locais de estágio, muita gente não quer receber estagiários. Se vocês fizerem um bom trabalho e demonstrarem que estão interessados e querem aprender, cada vez mais as empresas e as instituições vão querer receber-nos. É um conselho que tanto eu como a doutora Bela damos, para darem o máximo, até porque é o vosso primeiro contacto com o mundo do trabalho. E acho que é bom irem de coração aberto e mente aberta, estarem receptivos a fazer “qualquer coisa” para aprender porque é uma mais-valia para vocês.

“Não criem logo barreiras, estejam abertos a aprender coisas novas.”

S.M. - Não sei se tem essa noção, mas passa a imagem de ser uma pessoa muito bem-disposta, sempre de sorriso rasgado. Há algum segredo ou é “intrínseco”?

A.M. - Sim, estou sempre bem-disposta! Sou uma pessoa feliz, de bem com a vida e gosto muito daquilo que faço e pronto, isso é visível. Acordo de manhã cedo e gosto de vir para aqui. Sendo do apoio, estou sempre disponível a ajudar, seja funcionários, docentes ou estudantes, e tudo o que puder, faço, mas sempre de sorriso na cara. Mas sou mesmo assim, em casa, com as minhas amigas, ... Claro que há fases menos boas, mas graças a Deus, não tenho tido. Mas sou assim, uma pessoa de bem com a vida.

“Sou uma pessoa feliz, de bem com a vida.”

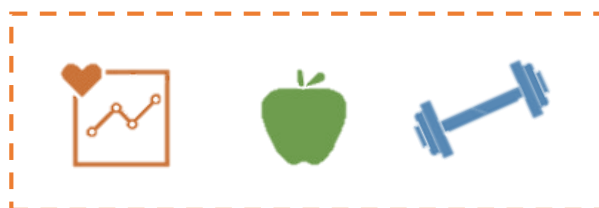
S.M. - Qual é o seu posicionamento em relação à mudança de instalações?

A.M. - Ao início vínhamos para aqui provisoriamente por 2 anos, mas prolongou-se, já estamos há 10... Acho que não havia necessidade disto, mas não ponho responsabilidade a ninguém, não sei de quem é. As que tínhamos também não eram as mais indicadas, mas ao menos eram nossas. Estamos aqui há 10 anos, temos melhores instalações, mas agora que estou na parte logística, vejo que é muito complicado. Tem que se pedir tudo. Pedir para ter salas, para ter equipamento, muita burocracia, não é a mesma coisa não estarmos no nosso espaço... Portanto acho que há uma necessidade imperial, urgente!, em mudarmos. Relativamente ao que se fala de irmos para Campo Alegre, não era o meu sonho, mas desde que seja um edifício nosso e que dê para acolher os nossos estudantes é bom.

S.M. - Sendo licenciada em marketing mas estando rodeada de nutricionistas, fez aumentar o seu interesse pela área ou simplesmente aproveitou para pedir alguma dica?

A.M. - Olhe, dizem aqui no gabinete que eu é que sou a nutricionista! É uma área que gosto muito. Tenho uma história caricata para contar. Quando vim para cá há 17 anos, era muito magra, mas eu adorava. O meu sonho era ser magra e sempre tinha sido, era a “Olívia Palito”. Então, todos me diziam “A Ana é magrinha”, e a diretora da altura, a professora Maria Daniel, disse “Deve ser falsa magra”. E aquilo ficou-me na memória, o que seria isso da falsa magra. Até fui para casa e comentei com a minha mãe que a diretora tinha dito isso. Fui saber o que era, então, uma falsa magra e o professor Pedro Graça explicou-me que era alguém fisicamente magro mas que tinha muita massa gorda. Nós fazíamos alguns eventos e fizemos um no Norte Shopping em que eu fui e estava também a fazer medições com a *Tanita*. E o professor Pedro Graça disse que quando aparecesse alguma falsa magra que me dizia. E realmente apareceu uma falsa magra. E eu disse “Ai, mas eu não sou assim” e, a partir daí comecei a ir para o ginásio e agora pratico quase todos os dias exercício físico e tenho uma alimentação, há mais de 6 anos, muito certinha. E sou eu que até lhes costumo dizer “Não comam isto, não comam aquilo”. Mas claro que quando tenho alguma dúvida pergunto, em relação a alimentos novos, o que será mais indicado para mim... pergunto muito ao professor Vitor Hugo porque está ligado ao desporto. Mas também à professora Patrícia, à professora Cláudia... Mas por mim já sou muito ligada à alimentação e ao desporto.

“Dizem aqui no gabinete que eu é que sou a nutricionista!”



Por Susana Martins

QUEM SABE, SABE!

Resistência aos Antibióticos

Patrícia Antunes, professora auxiliar na FCNAUP, mostra, nesta edição, a ameaça global da resistência aos antibióticos na perspetiva da segurança alimentar.

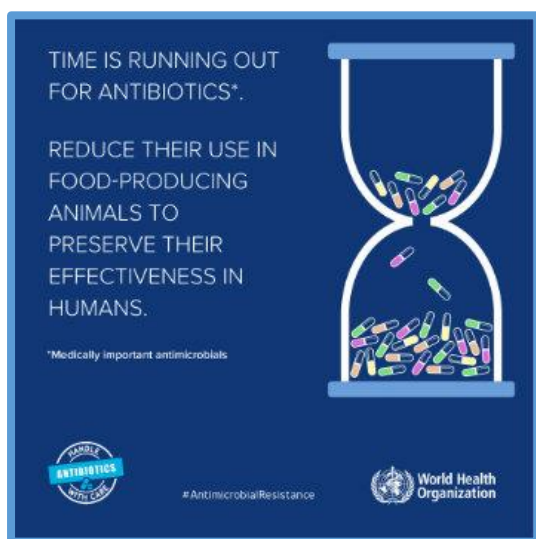
Todos temos um papel fundamental para a sua contenção!



Os antibióticos (moléculas que matam ou impedem o crescimento das bactérias) são indispensáveis para o tratamento e prevenção de determinadas infeções bacterianas, quer no Homem, quer nos animais. A resistência ocorre quando as bactérias deixam de responder aos antibióticos, tornando-os ineficazes para utilização terapêutica. Sem ações a nível global poderemos assistir a uma era “pós-antibióticos” em que muitas infeções comuns (incluindo infeções transmitidas pelos alimentos como a salmonelose) podem causar elevadas taxas de mortalidade. O aumento da resistência aos antibióticos a nível global é uma das maiores ameaças à saúde humana e animal, mas também à segurança dos nossos alimentos e ao meio ambiente, requerendo uma abordagem multisetorial designada de “One Health” para a sua contenção.

Atualmente, diversas entidades internacionais (WHO, FAO, OIE, EC, EFSA, ECDC, CDC) e nacionais (DGS) consideram a resistência aos antibióticos uma das maiores ameaças à saúde pública global. Um relatório publicado em 2014 projeta mesmo que em 2050 a resistência aos antibióticos cause a morte a 10 milhões de pessoas por ano, mais mortes do que outras doenças como o cancro e a diabetes, caso não seja implementada uma resposta global ao problema.

Mais recentemente (Novembro 2018), o ECDC reportou que na UE morrem anualmente 33.000 pessoas de infeções devido a bactérias resistentes aos antibióticos, associadas particularmente às unidades de cuidados de saúde, sendo o impacto equivalente a três infeções importantes (HIV, tuberculose e gripe). Adicionalmente, também as infeções transmitidas através da cadeia alimentar (ex. salmoneloses e campilobacterioses mais severas) estão cada vez mais difíceis de tratar (infeções mais prolongadas e mais insucessos terapêuticos) à medida que os antibióticos ficam menos eficazes, sendo proposto pelo CDC que 1 em cada 5 infeções por bactérias resistentes são causadas por bactérias dos animais e dos alimentos. De facto, a resistência aos antibióticos é considerada correntemente uma prioridade em segurança alimentar, pelo que todos os profissionais desta área devem conhecer o seu impacto, como se dissemina através da cadeia alimentar e qual o papel que podem desempenhar para a sua prevenção e controlo.



A resistência aos antibióticos é um fenómeno que ocorre naturalmente, mas tornou-se um problema complexo e multifatorial agravado pela utilização incorreta de antibióticos em humanos e animais. Entre as diversas causas do aumento da resistência aos antibióticos encontram-se a prescrição excessiva de antibióticos, interrupção do tratamento, ineficiente controlo de infeções em unidades de cuidados de saúde, mas também o uso excessivo dos antibióticos na produção animal (terrestre/aquática) e agrícola, e higiene e condições sanitárias deficientes. De facto, a maioria das classes de antibióticos críticas para o tratamento de infeções em medicina humana é também utilizada nos animais, estimando-se que na UE cerca de 70% dos antimicrobianos são vendidos para a produção animal. O uso excessivo e inadequado de antibióticos na produção animal/agrícola intensiva, assim como as práticas de higiene deficientes na cadeia alimentar, estão diretamente associadas com a emergência da resistência em bactérias zoonóticas patogénicas (ex. *Salmonella* e *Campylobacter*) e com a sua disseminação da produção animal ao Homem através da cadeia alimentar (alimentos de origem animal e vegetal). O risco é particularmente elevado em países onde os fatores que favorecem a disseminação da resistência aos antibióticos (ex. ausência de regulação do uso de antibióticos na produção animal/agrícola, condições sanitárias inadequadas) são significativos, podendo contribuir para o agravamento da situação a nível global através do comércio de animais e de alimentos.



Para reduzir o impacto e limitar a disseminação da resistência aos antibióticos, toda a Comunidade, incluindo os Nutricionistas, quer como profissionais de saúde, quer como profissionais do setor alimentar, tem um papel a desempenhar. Para os **profissionais de saúde** são fundamentais as medidas para prevenção da transmissão de infeções (profissional-paciente), tais como a promoção da lavagem correta das mãos e a manutenção da vacinação atualizada. No **setor da produção de alimentos e refeições** é fundamental a promoção e aplicação de boas práticas (desde a produção primária, processamento e distribuição dos alimentos até ao consumidor), de modo a reduzir a transmissão de infeções através dos alimentos e assim prevenir e controlar a disseminação da resistência aos antibióticos na cadeia alimentar.

Neste sentido, a WHO recomenda que toda a comunidade conheça e siga as “Cinco Chaves para uma Alimentação Mais Segura” - manter a limpeza, separar alimentos crus de alimentos cozinhados, cozinhar bem os alimentos, manter alimentos a temperaturas seguras, usar água e matérias-primas seguras, devendo o nutricionista exercer um papel relevante na alteração de comportamentos da população, quer através de educação dos manipuladores de alimentos, quer dos consumidores.

Adicionalmente, a WHO recomenda a escolha de alimentos que tenham sido produzidos sem o uso de antibióticos (para promoção do crescimento dos animais e para prevenção de doenças em animais saudáveis), cabendo às empresas e seus profissionais e ao consumidor a seleção e valorização desse tipo de produções. A campanha "Antibiotic Footprint" (<http://www.bsac.org.uk>) é um exemplo ao pretender reconhecer iniciativas que promovam o uso responsável de antibióticos em humanos, animais e agricultura. De facto, a utilização responsável dos antibióticos na cadeia alimentar (animais e agricultura) promove a sustentabilidade e a segurança dos alimentos, para além de poder salvar vidas.

Adicionalmente, os planos estratégicos globais de diversas entidades para contenção da resistência aos antibióticos recomendam que se aumente a consciencialização e a compreensão do problema através de **campanhas de educação**. Portugal é um dos países da UE onde existe um maior desconhecimento sobre antibióticos (ex. mais de 60% não sabe que os antibióticos não matam vírus nem que os antibióticos para promoção do crescimento em animais de produção foram banidos da UE) (Eurobarómetro, 2018, file:///C:/Users/Administrador1/Downloads/ebs_478_pres_en.pdf), pelo que cabe a todas as Organizações contribuir para alterar comportamentos de risco. Neste sentido, também a Universidade tem responsabilidade na educação dos futuros profissionais da área da saúde e na transferência desse conhecimento para toda a Comunidade, podendo desempenhar um papel relevante através da implementação de projetos que envolvam a população como é exemplo o projeto MicroMundo@UPorto (mais informação em <https://www.facebook.com/groups/MicroMundoUP>).

Por Professora Patrícia Antunes

À CONVERSA COM...

Francisca Cardoso



Francisca Cardoso, “Chica” para os amigos, bem sucedida dentro e fora de campo. Estudante do 4º ano conta-nos os seus planos futuros e quais os truques para conciliar uma carreira no futebol e um curso superior.

Tânia Gonçalves (T.G.) - Francisca, 7 anos de carreira, 3 clubes, 29 internacionalizações com a camisola da seleção portuguesa. Porquê o futebol? Há algum responsável por esta paixão?

Francisca Cardoso (F.C.) - Acho que não. Começou de muito cedo. Desde pequenina que jogava com os rapazes no ATL e o facto de a minha turma só ter duas raparigas talvez tenha ajudado. Nós jogávamos as duas com os rapazes porque eles estavam sempre a jogar futebol e começou a partir dessa altura. Desde cedo que pedi aos meus pais para começar a jogar e, passados uns anos, eles lá me deixaram.

T.G. - Talvez muitos não saibam, mas a tua primeira paragem no mundo académico não foi no curso de Ciências da Nutrição. Começaste por ingressar, na 1ª fase, no curso de Medicina da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto. Tens a noção que és o oposto de todos os estudantes que por aqui passam. Qual a razão desta reviravolta?

F.C. - O meu objetivo no secundário sempre foi ter as melhores notas possíveis para depois poder escolher, mas a verdade, é que eu não sabia o que escolher e sabia que podia entrar em qualquer coisa. Nunca soube bem o que haveria de fazer. Os meus pais sempre puxaram para a Medicina, no entanto, eu sabia que não era bem aquilo que eu queria. Mas pronto, fiz-lhes a vontade porque estava muito indecisa. E a verdade, é que acabei por colocar Nutrição, na primeira fase, como terceira opção. Entrei em Medicina e nem sequer cheguei a inscrever-me porque senti que não era aquilo que eu queria, por achar que me ia sentir forçada naquele curso. Tudo porque na mostra UP o que mais gostei foi o curso de Nutrição. Cheguei perto da banca e perguntei que curso era aquele. Perguntaram-me “Gostas de comer? Gostas de desporto?”, ao que respondi positivamente e afirmaram-me, então, que este era o curso ideal para mim.

Eu fiquei com aquilo na cabeça e pensei que, de facto seria aquilo que eu gostaria de fazer e vim aqui parar. Pelo meio, ainda estive em Engenharia Eletrotécnica, durante um mês. Na altura estava na seleção, por isso, o tempo que estive nas aulas foi uma semana ou duas. Mas chegou para decidir que não era aquilo. Por mais que gostasse de algumas cadeiras, não me imaginava a fazer aquilo no futuro e Nutrição era o contrário. Não gosto das cadeiras todas que tive cá, mas olho para o futuro e vejo-me perfeitamente a fazer isto.

T.G. - Atualmente jogas no Sporting Club de Braga e estudas na FCNAUP. Conta-nos um pouco do teu dia?

F.C. - O meu dia é um pouco atarefado. Levanto-me cedo: 7h/7h30, dependendo do comboio que tenho para apanhar e faço cerca de 1 hora de viagem de comboio. Chego lá, treino. O treino dura cerca de 2h e meia. Depois faço tratamentos, se tiver que fazer. Se não, despacho-me e venho-me embora de comboio. Almoço durante a viagem. Saio em São Bento, apanho o metro para o São João e vou às aulas que conseguir. Tento vir cá sempre que tenho aulas.

“O principal truque é ter alguém que nos apoie.”



T.G. - Qual é principal truque para conciliar a carreira profissional no futebol com um curso superior?

F.C. - O principal truque é ter alguém que nos apoie. É ter alguém deste lado e do outro que perceba como é a nossa vida e que nos consiga facilitar as coisas. Desde ceder apontamentos, avisar se a aula vai começar mais cedo ou se não vai haver aula para não ter que vir à faculdade de propósito. Certas dicas que não vêm nos e-mails todos que os professores mandam e que acabam por ser importantes. É um desgaste imenso andar sempre de um lado para o outro porque perco mais tempo em viagem do que propriamente em aulas. É frustrante, às vezes, porque sinto que podia fazer mais, mas como não apanho a maior parte das aulas demoro muito mais tempo a “apanhar o comboio”. É chato, mas foi o que eu escolhi e agora tenho de lidar com isso.

“Não sei como vai ser a minha vida, mas gosto de ter mais de que um plano.”



T.G. - Estás no quarto ano de faculdade. Falta-te pouco menos de um ano para terminar o curso. A pergunta que se impõe é: o plano A é uma carreira no futebol ou será o exercício da profissão de nutricionista?

F.C. - Não é uma pergunta fácil, de facto. O meu objetivo para este semestre é, pelo menos, conseguir fazer as cadeiras suficientes para conseguir estagiar. Não sei se vou conseguir acabar o curso já no próximo semestre. Se calhar vou precisar de mais um semestre para o terminar. Já só tenho cadeiras de 1º semestre, o que é uma coisa boa. Mas para já só quero terminar o curso e entrar na ordem para poder exercer a profissão. Depois, logo se vê... Depende muito de como me correrem as coisas no Braga, se me propõem outro contrato ou não. Não sei como vai ser a minha vida, mas gosto de ter mais de que um plano. Por vezes, é um pouco contraditório e as pessoas pensam que temos todas as regalias, mas a verdade é que somos nós que nos esforçamos para chegar a todo o lado e ter aquilo que temos. É claro que tivemos a sorte de sermos as escolhidas para estar lá [no Sporting Club de Braga]. Não digo que não haja pessoas nos outros clubes que também merecessem estar lá. Mas a verdade é que merecemos as regalias e as condições que nos dão.

E, também temos de saber lidar com a responsabilidade que é jogar num clube como aquele: com a pressão de ter que jogar todos os jogos para ganhar, de não sofrer golos, de não ter uma expulsão. Só o simples facto de não cumprimentarmos os adeptos no fim do jogo, já é uma coisa que eles não vão gostar. E nós temos de ter em consideração todos esses aspetos.



T.G. - Como vês o futebol feminino daqui a 20 anos?

F.C. - Espero que, pelo menos, em Portugal esteja mais evoluído. Nós comparativamente a outros países da Europa e do Mundo temos muitas limitações, mas eu acredito que exista muita qualidade. Penso que não estou a dizer nada de errado, o nº de jogadoras sub-19 é igual ao número de jogadoras acima desta categoria, ou seja, temos uma margem de progressão muito grande. E, o facto de termos jogadoras com muita técnica, se tiverem cabeça e se as suas qualidades forem aproveitadas, a modalidade em Portugal tem mais do que “pernas para andar”. Por exemplo, na quinta-feira passada jogamos contra o nº1 do Ranking Mundial, os Estados Unidos, e perdemos 1-0. Se fores perguntar a cada uma das jogadoras, que jogou esse jogo, se ficou feliz por ter perdido 1-0, quando toda a gente achava que íamos ser goleadas, de certeza que te vão responder que não! Porque nós tivemos mais do que condições para, pelo menos, empatar o jogo ou, até mesmo ganhá-lo pois nós tivemos ocasiões de golo e os Estados Unidos não tiveram assim tantas situações perigosas. Nós conseguimos anular, muito bem, a campeã do Mundo. Agora, se nós conseguimos fazer isso hoje em dia, daqui a 20 anos vamos conseguir muito mais.

“A modalidade em Portugal tem mais do que “pernas para andar.”

T.G. - Qual o principal obstáculo de uma mulher no mundo do futebol?

F.C. - Bem, hoje em dia até nem têm sido muitos. Eu até estou numa posição bastante privilegiada no futebol feminino. Existem poucas equipas que pagam tanto como o Braga paga às jogadoras. Claro que aquilo que nos exigem é bastante. Se nos exigem tanto a nós como a eles, não acredito. Se nos paguem tanto a nós como a eles, também não acredito. Nós temos que ter os mesmos resultados que eles com o pouco tempo que temos de trabalho. Condições temos, sem dúvida. Mas, de facto, é uma pressão imensa porque, apesar do futebol feminino ser em grande parte amador em Portugal, só temos dois clubes que se assumem como equipas profissionais e, mesmo assim, em certos aspetos acabam por não ser profissionais. Mas nós temos de nos comportar como se fôssemos profissionais.

“As mulheres conseguem amar mais o jogo e não tanto o que está fora dele.”

T.G. - Diferença entre homens e mulheres?

F.C. - A [diferença] óbvia é o dinheiro ao fim do mês. Também as condições. Existe muita mulher a lutar por amor à camisola porque trabalham, estudam e à noite ainda vão treinar. Jogam porque gostam mesmo! Não é jogar porque não sou bom em mais nada. Não é jogar porque me pagam bem e me vou arrastando por aqui. Jogam porque gostam daquilo, se não, não sacrificavam tanto as suas vidas para jogar. Acho que essa é a principal diferença: as mulheres conseguem amar mais o jogo e não tanto o que está fora dele. Acho que, no caso contrário, se fossem os homens a terem tantas dificuldades como nós temos, eles não iam aguentar.

T.G. - Este ano marcaste o golo do empate da Supertaça, foste convocada para a Seleção Nacional e conseguiste, com o teu clube, o 2º lugar no Campeonato Nacional de Futebol Feminino. Consideras que este foi o melhor ano da tua carreira?

F.C. - Em termos de títulos, se calhar igualou outras épocas. Já tive uma final da Taça de Portugal em 2013, conseguimos ganhar, mas eu fiquei na bancada. Ainda era muito novinha, também. Depois, tive outra Supertaça, em 2016, estava lesionada com uma rotura de ligamentos. Esta foi a primeira final que eu consegui jogar e ajudar a equipa dentro de campo. O facto de termos ganho e, de eu ter sido decisiva foi algo que significou muito para mim porque foi o colmatar de tantos anos de trabalho.

Por Tânia Gonçalves

E acho que foi o ponto mais alto que atingi depois da lesão. Por isso, se pensarmos assim, sim [foi o melhor ano da minha carreira].

T.G. - Lidas diariamente com muitas mulheres, tanto no futebol como na faculdade. Qual consideras ser a principal qualidade? E o principal defeito?

F.C. - Sim, de facto [risos]. Não é fácil. A principal qualidade será a teimosia. Digo qualidade porque nós, mulheres, queremos sempre mais! Se temos um dedo, queremos a mão. Se temos a mão, queremos o braço. Nunca estamos concretizadas com nada. Acho que nós lutamos sempre por mais. Por exemplo, no futebol, se eu marcar um golo, não vai ser suficiente porque vou querer marcar dois. Se tiver cinco oportunidades e marcar um golo, muitas pessoas vão ficar felizes, mas eu não por ter falhado a maior parte delas. Na faculdade, se alguém tirar um 16, as outras pessoas consideram que foi uma boa nota. No entanto, a pessoa pensa “estudei tanto e só tirei um 16”. Acho que isso é uma qualidade fantástica que nós, neste curso e na minha equipa, temos. Defeito... nós somos muito “galinhas”. Acho que isso no futebol também acontece. E falo por mim também, que eu reclamo muito! Somos muito stressadas! Às vezes, bastava respirar e aproveitar. Nós conseguimos a maior parte das coisas que nos propomos a fazer. O problema é que sofremos demasiado por antecipação. Não vale a pena stressar, não vai ajudar em nada! Na relação com as outras mulheres, depende. Tens sempre aquelas pessoas que estão numa equipa e que se consideram como quase irmãs. Tal como aqui, temos amizades bastante boas e que nos apoiam em tudo e mais alguma coisa. Se precisarmos de ajuda em algum trabalho, pedimos ajuda às tantas da manhã e ajudam por mais coisas que tenham para fazer e sempre com paciência. No futebol é igual. Também nos apoiamos como irmãs. Se eu falho, há alguém atrás de mim que vai cobrir o meu erro. **E estamos sempre a apoiar-nos, isso é o mais importante!**

“Nós, mulheres, queremos sempre mais!”



VERDADE OU MITO

Dieta Alcalina

Numa altura em que a nutrição é ditada por modas, debatemos aqui uma das dietas mais famosas: a dieta alcalina. Já são vários os livros publicados especificamente sobre esta dieta. Livros escritos, inclusive, por vários médicos conceituados e até nutricionistas. Defendem que os alimentos têm a capacidade de influenciar o pH do organismo e que um “corpo ácido” será mais propício ao aparecimento de doenças. Esta dieta ajudaria, assim, a equilibrar o organismo, melhorar a saúde óssea e articular e facilitar o emagrecimento através de uma alimentação rica em hortícolas, frutas, cereais integrais, leguminosas, frutos oleaginosos ao invés da proteína, açúcar, cafeína e alimentos processados.

Mas será bem assim ?



Vamos por partes. Em primeiro lugar, dizemos que um alimento alcalino é um alimento cuja combustão origina cinzas ricas em cálcio, sódio, potássio e magnésio (hortícolas, vegetais, frutas e frutos oleaginosos). Por sua vez, os ácidos produzem cinzas ricas em cloro, fosfato e enxofre, como é o caso da carne, peixe, ovos, queijo, leguminosas e álcool pertencem ao grupo dos ácidos.

Apesar de tudo, este regime alimentar também apresenta aspetos positivos! O primeiro prende-se com o facto de incentivar um elevado consumo de frutas, vegetais e hortícolas e redução da ingestão de açúcar e produtos refinados.

A nível clínico, mais concretamente, pacientes com doença crónica renal parecem ganhar com esta dieta. Nestes indivíduos, a sua capacidade de excretar ácido e amónia está prejudicada, ficando parte deste ácido retido, com efeitos negativos para o rim. Assim, neste caso, a redução da carga ácida da dieta parece ser uma nova e interessante abordagem no tratamento da doença.

Agora vamos à segunda parte, será que a ingestão destes alimentos altera efetivamente o pH do organismo? Antes de mais é preciso perceber que o pH no corpo humano varia de acordo com o local em questão e a sua respetiva função. Quando falamos do sangue, tecidos e células, o pH varia entre 7.35 e 7.45. Numa situação normal em os processos de homeostasia funcionam de modo correto, o pH vai estar sempre entre estes valores, independentemente dos alimentos que ingerimos serem ácidos ou básicos. Esta regulação do pH plasmático é obtida através de mecanismos de compensação que incluem a respiração e a função renal. Apenas neste último caso é que os alimentos podem ter influência sobre o pH. Isto é, de acordo com o pH do plasma, ocorre excreção de uma urina mais ou menos ácida.



Mas falando mais concretamente sobre as maravilhas que esta dieta promete, uma das mais debatidas é o seu efeito no cancro. Terá ela um efeito protetor?

Como já vimos, os alimentos não alteram significativamente o pH do organismo. Apesar da maioria dos cancros crescerem melhor em ambiente ácido, o cancro, por si só, não se desenvolve porque o meio onde se encontra é ácido. Este começa a crescer num tecido normal do corpo, na faixa do pH acima referido. Na verdade, é a formação e desenvolvimento do próprio cancro que acidifica o meio. Assim sendo, não existe uma relação direta e causal entre o consumo de alimentos ácidos e o desenvolvimento de cancro.

Para concluir, apesar da promoção da dieta alcalina, temos de ter por base o que a evidência científica nos diz. Aderir a esta dieta porque cura o cancro? Não, não faz sentido! Mas e das variadíssimas dietas que existem, esta seria uma boa escolha? Depende, depende da pessoa, dos seus objetivos, preferências e da sua capacidade de adesão à mesma. Mas antes de pensar em fazer uma dieta ou decidir eliminar algum grupo alimentar, priorize uma alimentação equilibrada e flexível e, claro, consulte um nutricionista!

Por Rita Pereira



No passado dia 19 de outubro, aconteceram as VII Jornadas da Gastronomia. Esta é uma iniciativa que se vai prolongando ao longo dos anos, fruto da grande receptividade por parte de todos os estudantes, sempre prontos a participar.

Os temas são variadíssimos, tendo sido o das VI Jornadas, “Uma edição Sustentável”. **Para esta edição, o tema escolhido pela organização AE FCNAUP foi “Alergias e intolerâncias – o seu lugar à Mesa”,** um tema sobre o qual ainda há muito para dizer.

Com Joana Rebelo, 21 anos, estudante do 4º ano

Estudante interessada, dinâmica e participativa, juntou-se a nós para fazer uma retrospectiva deste evento proporcionada pela nossa Associação de Estudantes.



Ana Redondo (A.R.) - De uma forma geral, qual é a tua opinião sobre as VII Jornadas da Gastronomia?

Joana Rebelo (J.R.) - Achei que tiveram um tema inovador, ao qual é preciso dar mais importância na nossa área, uma vez que ainda não lhe é dada a devida importância. Em alguns sítios, este não é um tema muito falado, muito conhecido. Não se sabe bem as características dos problemas apresentados, nem como resolvê-los, e acho que é importante nós começarmos a ficar alerta para estes assuntos desde o início, para pudermos ter também uma atuação nesse sentido.

A.R. - Qual foi a tua palestra favorita? E porquê?

J.R - Gostei muito das palestras práticas, da parte da degustação. Mas as minhas preferidas foram: “Rótulo: Ver para Perceber”, que falou dos Mitos nas alergias, da Gabriela Tavares e da professora Inês; e “Pôr os Pontos nos IS”, logo a primeira palestra, que foi uma apresentação muito chamativa e interessante, em que ficou bem explicado o tema, deixando-nos interessados e alerta para a sua importância.

A.R. - Tendo em conta que a maioria dos participantes deste tipo de eventos são alunos da faculdade de Nutrição, achas este tipo de iniciativas uma mais valia para o percurso académico?

J.R. - Sim, porque no geral, nós temos uma perspetiva mais teórica dos assuntos. E este tipo de eventos, congressos, atividades proporcionadas pela Associação de Estudantes, focam mais assuntos específicos para os quais não estamos tão alerta, nem tão informados.

“Além disso, é uma maneira de vermos os nossos professores, que estão mais empenhados em determinadas áreas e projetos, a dar o seu testemunho. Acho que é uma mais valia.”



A.R. - Já tinhas participado em alguma edição anterior? Como te sentes por estas serem as tuas últimas jornadas como estudante?

J.R. - Lembro-me que participei logo no 1º ano, e acho que era a única pessoa do 1º ano que lá estava. Desde o início que estava muito desperta para tudo o que fosse extra-aulas. Logo no meu primeiro ano, fui ao congresso da APN, e lembro-me que havia poucas pessoas do meu ano também. Mas voltando as Jornadas, no 2º ano também fui, e só não fui no 3º ano porque estava de Erasmus.

Sinto um carinho muito especial por ter sido o primeiro “congresso” a que fui na faculdade, vai deixar saudades. Mas não quer dizer que eu não venha para o ano. Será é de outra perspetiva, já não vai ser como estudante. Mas acima de tudo, este tipo de iniciativas faz-me ter muito orgulho na AE, na sua evolução, no trabalho incrível que tem vindo a desenvolver, principalmente de uma perspetiva de inovação. Acho que tem conseguido escolher temas que interessam, sempre, aos alunos.

Por Ana Redondo



Joana Rebelo, na sua primeira participação nas Jornadas da Gastronomia

A.R. - O tema destas Jornadas foi: “Alergias e intolerâncias – o seu lugar à Mesa”, achaste pertinente a sua escolha?

J.R. - Achei pertinente. Eu já estava alerta para o tema, já tinha feito um curso de educação contínua sobre alergia alimentar nas escolas, e a educação alimentar em meio escolar e a nutrição comunitária são áreas que me interessam muito.

Este tema acaba por ser pertinente porque ainda há muita gente que não está a par de tudo o que as alergias envolvem. Apesar de se falar muito no geral sobre as alergias, não se sabe muito bem o que se tem que fazer, como agir com os professores, com os funcionários, e mesmo com os doentes/alunos, em meio escolar. Por isso, sim, acho que é um tema sobre o qual é necessário sensibilizar, particularmente sobre aquilo que deve ser feito para podermos ajudar os doentes com alergia alimentar, aumentando a sua qualidade de vida. Pondo-me no lugar deles, há doentes que têm alergia a tudo e mais alguma coisa, e tanto eles como os pais (no caso das crianças) têm que estar sempre alerta.

“Por isso, acho que a nossa função como nutricionistas é também lutar pela sensibilização sobre o tema e tentar sempre apoiar as famílias.”



ALIMENTO DO MÊS

...KIWI

O kiwi é uma fruta originária da China com inúmeros benefícios para a saúde. Ao contrário de algumas frutas, o kiwi apresenta um baixo índice glicêmico sendo por isso uma boa opção para quem sofre de diabetes. Apresenta grandes quantidades de vitamina C e E, o que lhe confere um efeito antioxidante, protegendo as células e a pele contra o envelhecimento e aumentando a eficácia do sistema imunitário, o que se traduz numa menor incidência de doenças. Além do efeito antioxidante, o kiwi ajuda a controlar a produção de colesterol LDL (colesterol “mau”). Diversas substâncias presentes no kiwi, como a vitamina B6, o potássio e o magnésio, estão associadas a uma melhoria da qualidade do sono, por estarem envolvidas no relaxamento muscular e na produção de melatonina, que é essencial para uma noite de sono tranquila. A elevada quantidade de fibras presentes neste alimento auxiliam na melhoria dos sintomas provocados pela síndrome do intestino irritável, evitam a constipação e em combinação com o baixo índice glicêmico são uma excelente opção para quem deseja emagrecer.



Por Marta Gaspar



MOUSSE DE KIWI

INGREDIENTES

½ pacote de gelatina sem sabor
8 kiwis descascados e picados
360 ml de iogurte natural
1 colher (sopa) de mel

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Preparar a gelatina conforme as indicações da embalagem
2. Colocar os kiwis, o iogurte, o mel e a gelatina no liquidificador. (Nota: Guardar alguns pedaços de kiwi para enfeitar)
3. Misturar tudo até obter uma mistura homogênea
4. Colocar em taças e levar ao frigorífico durante duas horas, aproximadamente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

661
Kcal

116 g
Hidratos

4 g
Gordura

38 g
Proteína

14 g
Fibra

DIÁRIO DE ERASMUS

Poznan e a residência que nunca dorme

Um dia em Poznan... ora bem, boa questão. A vida de Erasmus é uma constante inconstante, não há duas semanas de aulas iguais, não há duas semanas de planos iguais, não há duas semanas com destinos iguais... Um dia em Poznan é sempre diferente do outro.

Erasmus! O que é isso? Há quem diga que é festa todas as noites; para outras pessoas é viagens a todo o instante... mas a verdade é que Erasmus é muito mais que isso!

Tudo começa em nossa casa, a preparar a mala, a escolher a roupa mais quente, à procura das botas mais quentinhas. Surgem as imensas perguntas que questionamos a quem já viveu esta experiência. A cada dia que passa e se aproxima a data da partida, o coração bate mais rápido.



Pois bem, é impossível falar de Erasmus na Polónia sem referir as viagens, um dos motivos de eleição para a escolha deste destino. Devido à sua localização geográfica surgem inúmeras oportunidades de conhecer os países que a rodeiam de forma económica e para além disso, o sistema de ensino proporciona uma flexibilidade de horários que é essencial para a gestão das mesmas.

Outro forte motivo para a escolha deste país é a descoberta de uma cultura e de um clima totalmente distintos do nosso. Primeira estranha-se, depois.... continua-se a estranhar, desde a (ilegível) língua, aos “se achas que isto é frio espera pelos -20°C” e ao típico meeting noturno as 19h no pub mais próximo, ao qual nenhum português conseguiu ou conseguirá chegar pontualmente e já jantado.

Por fim, a ti, que estas a ler isto, na dúvida se realmente vale a pena viver esta aventura, garantimos que por mais questões previamente colocadas ou horas passadas no Google à procura de respostas que nos preparem para o que aí vem, nada se compara ao conjunto de experiências e oportunidades que Poznan oferece.

Por Beatriz Maltez

Beatriz Ferreira

Catarina Ramos

Mafalda Pinto

Quem estuda quer Casa

Alojamento

Nunca se tinha ouvido falar do preço do alojamento para estudantes universitários com a dimensão que tem tido nos últimos meses. Estamos a assistir a um paradigma que afeta estudantes a nível nacional e também as suas famílias que têm de comportar os custos que a frequência no ensino superior acarreta.

Numa altura em que o turismo no Porto tem atingido níveis nunca antes vistos os estudantes acabam prejudicados já que quem arrenda casa lucra mais com os primeiros. Estamos a falar de pelo menos 250-300 euros por mês, ou seja, mais de metade do salário mínimo só para cobrir o custo da renda de um quarto. Vendo o panorama geral estima-se que os custos da frequência do ensino superior com propinas, alojamento, alimentação e transportes estão estimados entre 600 e 700 euros o que pode inviabilizar a possibilidade de muitos estudantes frequentarem o ensino superior.



Por Lúcia Figueiredo

A Academia do Porto, representada pela Federação Académica do Porto, já deu voz ao problema apelando as autoridades competentes para que tomem medidas e também já tomou medidas mais drásticas como manifestações e intervenções públicas. Também a plataforma criada em parceria com a Uniplaces disponível no site www.alojamento.fap.pt pretende ser uma ferramenta para facilitar a procura de casa pelos estudantes. E temos por outro lado projetos como o Aconchego que, em parceria com a Câmara Municipal do Porto, é uma iniciativa que pretende apoiar e promover o bem-estar dos seniores e suas famílias, através do alojamento de jovens universitários nas suas residências. No entanto, é sabido que este projeto não está a funcionar por falta de recursos humanos no município apesar da procura por parte dos estudantes.

Como estudante não posso deixar de exprimir a minha preocupação sobre este assunto. Até quando é que nós estudantes vamos ser prejudicados pela falta de verbas para a construção de mais alojamento ou a reabilitação de casas na cidade ou até mesmo para implementar projetos que se minimizem o problema? Até quando vamos esperar que haja maior controlo a quem arrenda casa a preços exorbitantes?

Desde a minha entrada na FCNAUP há 3 anos que me apercebo que os encargos com a habitação são cada vez maiores e pesa-me na consciência estar a exigir à minha família que suporte um custo cada vez mais elevado que muitas vezes significa piores condições de habitação. Quem já andou à procura de casas sabe que as mais baratas, por norma, são aqueles cubículos sem janela que deveriam ser armários ou dispensas.

É óbvio que este problema só será resolvido quando os responsáveis pela Cidade e pelo País fizerem esforços em conjunto e se unirem na construção de estratégias conjuntas que beneficiem todos ou pelo menos a maioria. Até lá vamos fazer mais um esforcinho, afinal o que é que pode piorar?

Mural dos Aniversários



Sofia Silva – 21 anos

Aniversário: 13/11

Pelos laços que criámos, pelas memórias que ficam, pelas histórias que ainda temos para viver.

Um grande beijinho de parabéns da tua amiga Lúcia.

Mónica Azevedo – 21 anos

Aniversário: 25/11

Parabéns minha Sher! 💙💛💚

Beijinho grande da tua Tété!



Melanie Gomes – 21 anos

Aniversário: 09/12

Parabéns para a mais louquiticha! Agora com twenty one que continues a brindar-nos com as tuas expressões “luso-saxónicas” e a adoçar a nossa vida. Gostamos muito de ti e, acima de tudo, queremos que sejas muito feliz.

Um beijinho das tuas amigas!



Natal e Tradições

A época Natalícia é marcada pelo espírito solidário, pelo amor e pelas tradições. Em Portugal são inúmeros os costumes que marcam esta época, no entanto, vão alterando de região para região. O bacalhau parece ser o rei do Natal para os portugueses, todavia, existem zonas do nosso país em que essa não é a primeira opção, como é o caso do Algarve, em que, na ceia de Natal, o habitual é servir um prato de carne, sendo este galo de cabidela. Na região do Minho e Douro Litoral, no almoço do dia de Natal come-se o famoso farrapo velho ou roupa velha que consiste nos restos das couves, batatas, bacalhau, ovos e cenoura do dia anterior que são aquecidos numa frigideira com azeite.

As diferenças também se verificam ao nível das sobremesas. No Alentejo comem-se as filhoses, o leite creme e coscorões (doce feito de massa de farinha de trigo e ovos, estendida numa tira larga e fina, que é frita e depois polvilhada com açúcar). Além disso, as azevias de grão (doces em forma de triângulo ou retângulo recheados com uma mistura de grão, açúcar, limão, ovo e canela), o nogado (massa feita com farinha, ovos, azeite, cortada em pequenos cilindros, que são regados numa calda de mel) e as encharcadas são doces tipicamente natalícios nesta zona.



Na Beira Interior existe a tradição das tigeladas (doce feito com ovos, farinha açúcar, leite e canela que é servido em formas de barro) e das filhoses que, nesta região, têm o nome de filhoses de joelho, uma vez que, tradicionalmente, na noite de natal, antes da Missa do Galo, as pessoas reuniam-se á volta das fogueiras a moldar a massa com o joelho de forma a ficarem curvadas. No Minho e Douro Litoral, dizem que a ceia não é ceia se não se beber vinho quente e/ou comer as sopas de vinho. O vinho quente tinto é aromatizado ao lume com açúcar/mel e canela. As sopas são feitas com bocados de pão ou broa em bebidos nesse vinho. Quanto a doces, comem-se as rabanadas de vinho, de leite ou de mel, que podem ser regadas com calda de açúcar. Em Lisboa e Vale do Tejo, as rabanadas têm o nome de fatias Douradas. Comem-se filhoses, sonhos, aletria, lampreia de ovos, azevias e, como não podia faltar, Bolo Rei. Os madeirenses comem o Bolo de Mel, um bolo feito com muitos frutos secos. Como é um bolo pesado, juntam-se sobremesas mais leves, como fruta de entre as quais o fruto delicioso, uma espécie de banana ananás. Na mesa de Natal açoriana encontramos as rabanadas, as filhoses, os coscorões, Bolo de Natal, Merengue de banana à moda dos Açores, arroz doce e muitos licores artesanais de frutos da região. Na zona de Trás-os-Montes e Alto Douro as sobremesas mais frequentes são leite de creme, arroz doce, rabanadas, filhoses, sonhos, pão de ló e o Bolo Rei. O Natal em Portugal é rico em sabores e receitas que juntam as famílias à mesa. Feliz Natal!



Por Marta Gaspar



Carta ao Pai Natal

Querido pai natal,

Escrevo, não no sentido de pedir uma lista infindável de prendas. Já não tenho idade para isso! Mas escrevo para pôr alguns “pontos no is” e te ajudar a orientar neste mundo da desinformação. Essa pancinha que serve de encosto às crianças no shopping, não só estimula a veia materialista e consumidora da sociedade, como pode indiciar alguns problemas metabólicos. Vamos lá falar! Em primeiro lugar, foste criado pela coca-cola. Por amor de deus, refrigerantes? Coca-cola? Isso que desentope canos e entope o sangue de açúcar mas diz apelar à felicidade? Agora devias ser patrocinado por uma marca de sumos detox ou assim, ou como é que achas que se emagrece? Ou então coca-cola zero, mas essa tem corantes artificiais, causa cancro...

O teu IMC por certo roça os valores estipulados para a obesidade e, como se não bastasse, ainda exiges bolachas e leite por cada casa que passas. Ainda para mais nem deves reparar no rótulo do leite, cá para mim ainda bebes leite do gordo e com lactose. Como assim? Tu que estiveste nos inícios dos inícios deste mundo, devias saber que somos o único ser vivo a beber leite de outra espécie.

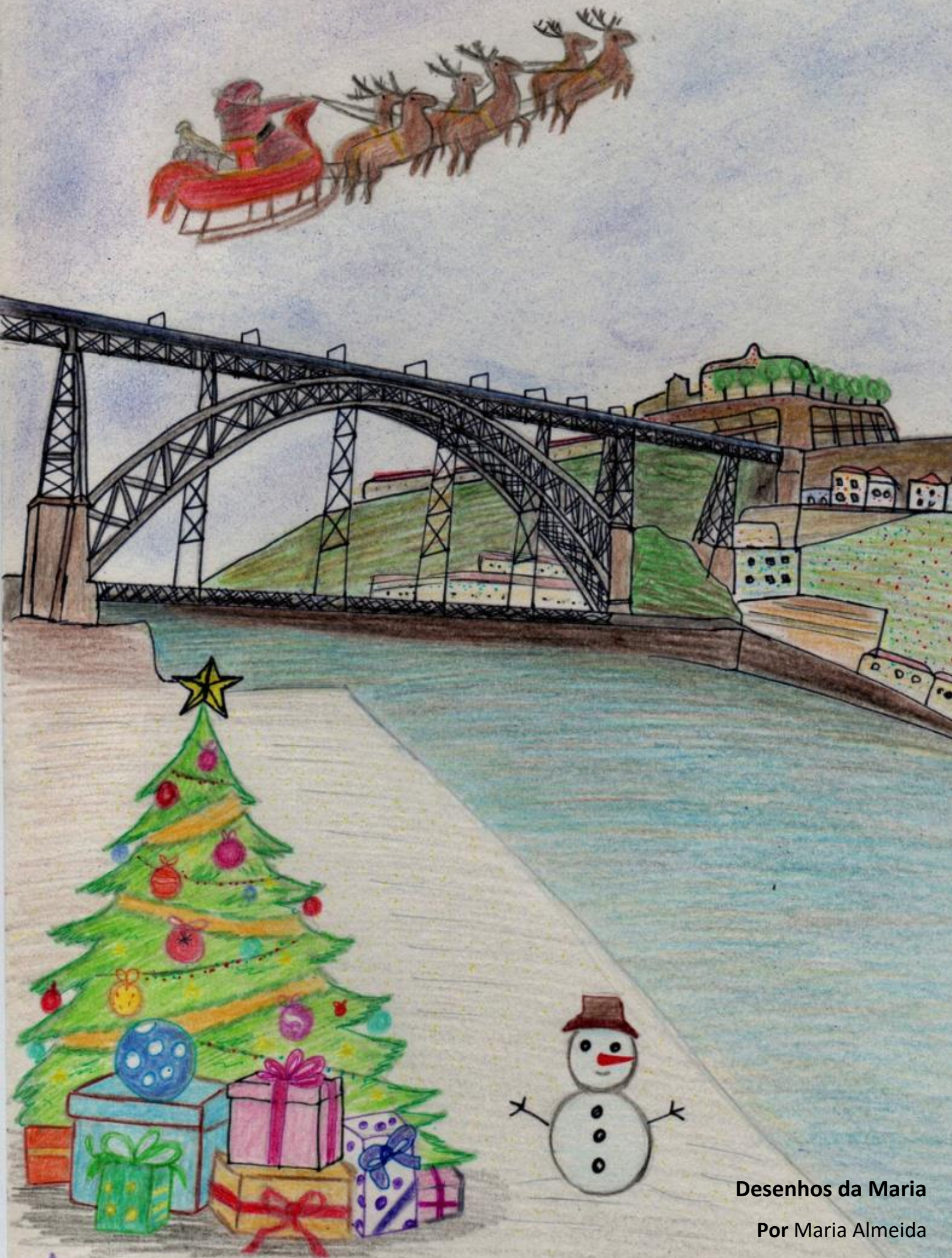
Quanto às bolachas, devias dar o exemplo! Bolachinhas de aveia, banana, pepitas de cacau de uma marca que custa quase nove euros por embalagem e, como está claro, adicionar manteiga de amendoim ou, talvez ainda, manteiga de amêndoa. Quanto às quantidades? É à vontade, claro! É manteiga de amendoim, é saudável, não vai engordar!

Depois, quando estiveres cansado da tua interminável viagem, durante horas sentado na mesma posição, faz uma pausa. Abanca num cafezinho por aí, daqueles que dizem ter brunch, crepioca e panquecas sem glúten e, para terminar, pede um cafezinho com uma colher de chá de óleo de coco. Este é constituído quase na sua totalidade por gorduras saturadas, mas uma vez vi num blog qualquer que tinha uns ácidos gordos de cadeia média que faziam bem ao coração (e tu como deves ter um risco de doenças cardiovasculares elevado...). Mas tem cuidado, porque mesmo após o teres bebido e o teres pago, o óleo de coco já pode ter deixado de ser saudável e se ter transformado em veneno! Tão incerto este mundo da nutrição...

Agora permite-me um desabafo... Ouí dizer que de vez em quando dás um saltito ao ginásio. Já tomas whey? É porque não interessa bem quanto exercício fazes nem a massa muscular que estimulas, se estás no ginásio, tens de tomar suplementos de proteína! A whey é mesmo a melhor, no fundo é uma proteína presente no leite com ótima biodisponibilidade (mas atenção, leite não, só mesmo a proteína isolada, ok?).

E pronto, é tudo, por agora...

Por Rita Pereira



Desenhos da Maria

Por Maria Almeida