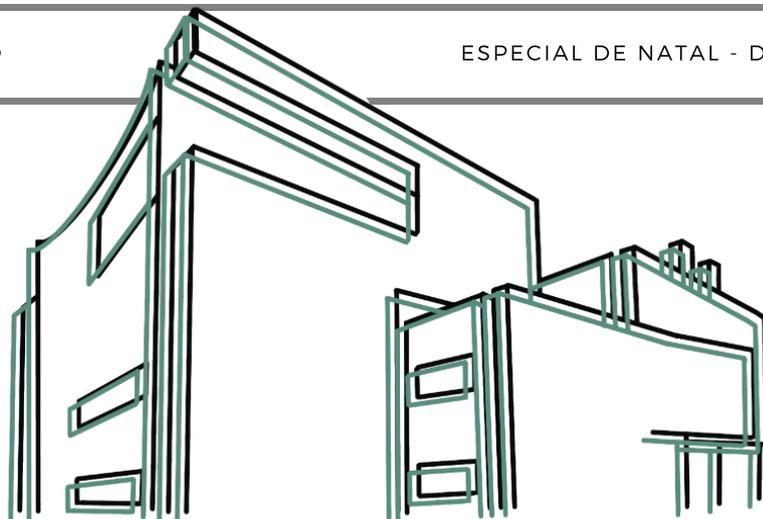


PROVISÓRIO

O JORNAL DA AEFCAUP

12ª EDIÇÃO

ESPECIAL DE NATAL - DEZEMBRO 2020



NOVO EDIFÍCIO DA FCNAUP CONHECE A TUA NOVA CASA

NESTA EDIÇÃO:

**ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA
NA ÉPOCA NATALÍCIA**

JEJUM INTERMITENTE

Sim ou Não?

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

Numa Câmara Municipal



E MUITO MAIS!

PROVISÓRIO

O JORNAL DA AEFCAUP

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Marta Gaspar
Lúcia Nova

EQUIPA EDITORIAL

Beatriz Coelho
Bruno Vicente
Carina Martins
Marta Gaspar
Rita Ribeiro

EDIÇÃO

Beatriz Coelho
Lúcia Nova

REVISÃO

Marta Gaspar
Lúcia Nova

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Seimon RV, Roekenes JA, Zibellini J, Zhu B, Gibson AA, Hills AP, et al. Do intermittent diets provide physiological benefits over continuous diets for weight loss? A systematic review of clinical trials. *Mol Cell Endocrinol.* 2015; 418 Pt 2:153-72.

Ferner R. A fat chance of slimming. *BMJ : British Medical Journal.* 2013; 347:f7389.



ÍNDICE



NOVO EDIFÍCIO DA FCNAUP: CONHECE A TUA NOVA CASA

2

QUEM SABE, SABE!

Alimentação Mediterrânica na Época
Natalícia
Com o Professor Pedro Moreira

4

À CONVERSA COM

Beatriz Maltez
Estágio Curricular em São Tomé e
Príncipe

6

VERDADE OU MITO

Jejum intermitente, Sim ou Não?

8

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

Numa Câmara Municipal
Com Filipa Furtado

9

ESTIGMATIZAÇÃO DO PESO CORPORAL

Com Helena Trigueiro

11

NATAL MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

Receitas e Dicas

13

NOVO EDIFÍCIO DA FCNAUP

CONHECE A TUA NOVA CASA

"A Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto desenvolveu-se a partir do Curso de Nutricionismo da Universidade do Porto, criado em **1976**. Na altura, foram cedidos para funcionamento do Curso umas **instalações "provisórias" no interior do recinto do Hospital de São João**, hoje ocupado pela cantina da FMUP e que progressivamente se mostraram incapazes de acolher o número crescente de estudantes. Na mesma altura, foi criada a Faculdade de Medicina Dentária ao nosso lado e em condições idênticas. Com a saída da FMDUP deste espaço, aumentamos a nossa dimensão e a partir daí iniciamos a procura de um novo espaço. **Ao longo de mais de mais de 40 anos tivemos várias casas prometidas**, chegamos mesmo a ter uma maquete de novas instalações, em terrenos da universidade em frente ao Shopping "Campus de São João", posteriormente ao lado do Hospital de Santo António e finalmente na nossa casa definitiva na **Rua do Campo Alegre**. A sensação para quem esteve na frente de batalha é certamente - Missão cumprida. Mas o mais importante é a sensação de ter sido criado um **espaço que permite aos nossos estudantes aprenderem a ser nutricionistas de corpo inteiro e em pé de igualdade com todos os outros estudantes da academia**. Foi reposto esse direito. Merecidamente."

Professor Pedro Graça

“ A sensação para quem esteve na frente de batalha é certamente - Missão cumprida ”

"A possibilidade de que a FCNAUP viesse a ocupar as instalações no Campo Alegre começou a ser discutida de forma mais intensa em junho de 2015. Nesta fase ainda se discutiam duas outras hipóteses que se revelaram inviáveis. **No primeiro semestre de 2016 foi feito um primeiro levantamento das necessidades da FCNAUP no sentido de avaliar a compatibilidade com a área do edifício no Campo Alegre.**

Este edifício tinha sido ocupado por um centro de investigação (IBMC) pelo que o seu layout não tinha sido pensado para uma faculdade. A Reitoria, na qualidade de dono de obra, entregou o processo de adaptação do edifício ao **Arquitecto João Castro Ferreira, que ao longo dos anos 2016 e 2017 elaborou o projeto de adaptação com base nas necessidades da FCNAUP.**

O concurso da empreitada foi publicado em Diário da República a 21 de dezembro de 2017, a obra teve início a 5 de novembro de 2018 e "concluída" a 2 de julho de 2019. Durante a obra foi necessário fazer concurso para o projeto de mobiliário e sinalética. Com este projeto foi possível lançar o concurso de aquisição de mobiliário e sinalética, as propostas vencedoras só foram selecionadas no início de fevereiro de 2020 e depois veio o pandemónio da pandemia. Em finais de julho de 2020 faltavam entregar tantas coisas que **tememos não poder iniciar as aulas em setembro no Campo Alegre**. Mas finalmente após muita angústia e esforço a casa abriu a porta ao futuro da FCNAUP!"

“ Finalmente, após muita angústia e esforço, a casa abriu a porta ao futuro da FCNAUP ”

"Creio ser justo reconhecer que a FCNAUP foi muito bem acolhida nas instalações da FEUP. As novas instalações constituem simultaneamente um enorme desafio e uma enorme oportunidade para a faculdade. A autonomia na gestão do espaço e o facto de dispor de valências novas ou melhoradas, permitem um crescimento orgânico que seria mais difícil no contexto anteriormente vivido. Áreas como o laboratório de gastrotecnia, a sala de análise sensorial, o espaço Dr. Emílio Peres, os laboratórios de aulas, os espaços para estudantes de pós-graduação, entre outros, permitem um ensino de qualidade num ambiente agradável, a que não são alheios os espaços verdes envolventes do polo do Campo Alegre.

NOVO EDIFÍCIO DA FCNAUP

CONHECE A TUA NOVA CASA

O contexto excecional que vivemos não nos tem permitido usufruir do edifício em pleno. Contudo creio que isso será possível em breve e a **desculpa da falta de instalações já não poderá justificar as nossas falhas!**"

Professor Alejandro Santos



Antigas instalações da FCNAUP - "barraco"



Novas instalações da FCNAUP

"A FEUP recebeu-nos durante muito tempo e muito bem e aquele **barraco ficará sempre na memória da comunidade fcnaupiana**. Foram muitas as aventuras que todos lá passámos e isso deixará sempre saudade!"

As novas instalações da FCNAUP são um espaço só nosso, onde apenas se respira Nutrição!

Esta nova casa é isso mesmo, uma casa! Apesar das circunstâncias em que vivemos, sei que este espaço irá proporcionar diversos momentos de convívio e de partilha entre todos os estudantes, promovendo o sentimento de família.

Por outro lado, as **novas instalações correspondem também a um momento histórico**. Uma caminhada longa que se iniciou nuns barracões no São João, continua agora neste magnífico edifício, graças a um conjunto de pessoas muito motivadas, apaixonadas e que acreditavam (e acreditam) no grande potencial desta faculdade."

Ana Raquel Branco

“As novas instalações da FCNAUP são um espaço só nosso, onde apenas se respira Nutrição!”

"Mais do que um edifício creio que deveremos falar de uma casa. A **“Casa da Nutrição em Portugal”**. E mais do que uma Faculdade ou Unidade Orgânica da UP devemos falar numa “Escola”. Como escrevi em tempos... “Pode-se falar em Escola quando os profissionais formados num certo espaço alcançaram um importante prestígio nacional e internacional com um modo de pensar e de fazer próprio, com uma sensibilidade comum associada ao espaço formativo. Uma outra característica de uma escola e da sua narrativa como “escola” é a noção de um legado e de uma continuidade geracional que se apoia na sucessão consecutiva dos profissionais ali formados que demarcaram numa determinada área de trabalho ao longo do tempo.” Devemos isso agora ao nosso novo edifício. **Continuar a fazer escola no seu interior carregando a nossa identidade e a partir dela...sermos aquilo que quisermos**. Creio que essa liberdade, que a academia e a formação superior nos permitem, de sermos nós próprios e de podermos construir a nossa identidade é um privilégio único que vale a pena sublinhar e defender."

Professor Pedro Graça



QUEM SABE, SABE!

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA NA ÉPOCA NATALÍCIA

Com Professor Pedro Moreira

Licenciado em Ciências da Nutrição pela FCNAUP. Doutorado em Nutrição Humana pela FCNAUP.

Professor Catedrático de Alimentação e Nutrição Humana na FCNAUP



Quando celebramos com alimentos, **comemoramos muitas vezes aspetos verdadeiramente essenciais da nossa própria humanidade, como o nascimento de Jesus, fazendo-o de formas admiráveis e muito diferentes no mundo.**

No caso da cultura mediterrânica, existem desde logo muitas variações na maneira de comer, nomeadamente pelas grandes diferenças de tradições culturais, económicas e religiosas entre países; os gregos ortodoxos, por exemplo, podem ter várias restrições na alimentação, como a abstinência de consumo de carne, peixe, leite, queijo, ovos e azeite, nos 40 dias anteriores ao Natal (também na 4ª e 6ª feira, na Quaresma, e na Solenidade da Assunção de Nossa Senhora, em agosto).



“Quando celebramos com alimentos, comemoramos muitas vezes aspetos verdadeiramente essenciais da nossa própria humanidade”

Mas curiosamente, na zona mediterrânica, o olhar sobre os períodos de jejum ou restrição da ingestão energética, especialmente nalgumas comunidades rurais cretenses e gregas continentais, não atraíu grande interesse na investigação pioneira sobre alimentação mediterrânica. No entanto, reconhece-se hoje que a organização da ingestão em janelas de consumo entre 3-4h a 10-12h (ou seja, um jejum entre 12 e 21h), se pode aproximar do nosso ambiente ancestral de consumo, e a investigação atual gera várias hipóteses para sustentar a possibilidade de melhoria de inúmeros processos metabólicos pelo jejum.

Neste exemplo entre membros da Igreja Grega Ortodoxa, o período de restrição da ingestão podia acarretar uma diminuição do consumo energético, em cerca de 10%, com menor ingestão de bebidas alcoólicas, e maior participação de fruta, leguminosas e produtos hortícolas. Ou seja, encontramos neste exemplo, a descrição de práticas de restrição nas semanas que antecediam as festividades de Natal e durante boa parte do ano, com referência a aparentes benefícios de saúde física e mental. **Mas as possibilidades no Natal Mediterrâneo são inúmeras e muito distantes do jejum.**

Na cultura portuguesa, a refeição do Natal prepara-se de forma muito especial e concentra o que há de melhor na tradição mediterrânica. Desde logo, os alimentos são muito mais do que conglomerados nutricionais, já que as refeições sempre se constituíram como **alicerces da coesão social, e a partilha de alimentos cimeta a solidariedade, e o sentido de pertença à família e comunidade.** Tal como nos anos 60, a preparação de uma refeição cuidada e deliciosa estimula o prazer na alimentação saudável, e a sua maior duração favorece relaxamento e alívio da tensão diária.

QUEM SABE, SABE!

ALIMENTAÇÃO MEDITERRÂNICA NA ÉPOCA NATALÍCIA

Comer, tal como falar, enche-se de significados e as funções implícitas nos alimentos e ambiente da refeição são quase infinitas. A pergunta, para a ceia de Natal, é simples: o que oferecer? Como numa conversa que se quer interessante, os alimentos numa mesa especialmente decorada não são escolhidos por razões práticas, mas pelo que se pretende comunicar (veja-se, nesta pandemia, a importância de confeccionarmos pão em casa - o fermento esgotou - numa celebração do alimento que gera a vida, autêntico alicerce da civilização humana). Por isso, **o conforto e prazer que decorre da refeição é tão importante**, especialmente através dos alimentos que mais gostamos, em sabor e afeto, sendo grande parte deles, peças fundamentais da alimentação mediterrânica. Bacalhau e perú, por exemplo, apresentam-se como alternativas alimentares mais saudáveis do que carne de mamíferos. Se juntarmos couves, azeite e alho, ou frutos gordos, promovemos alimentos que deveriam ter espaço privilegiado na nossa alimentação habitual. E nesta refeição, ingerir doces como bolo-rei, ou fritos, como rabanadas e filhós, deve **proporcionar prazer, com equilíbrio, mas sem medo de comer.**

Nos trabalhos que fizemos em adultos jovens, encontrámos por ocasião do Natal, um aumento médio de 0,7 kg, e avaliado o peso ao longo do ano, verificámos que esse aumento não foi reversível. Carinhosamente, no Lancet, John Garrow reconhecia esta ocorrência sazonal e batizou-a como o "Christmas factor". Aliás, no Natal, há maior ocorrência de hipercolesterolemia na população geral, a que se pode juntar o "holiday heart syndrome" e risco de fibrilação atrial quando há consumo de etanol em excesso.

Mas é muito pouco provável que a culpa dos excessos de peso e lípidos plasmáticos atuais seja do Natal... Mesmo assim, poderemos ter dificuldade em escapar à inundação de propostas, na internet, de sobremesas fit e light de Natal e, com boa disposição, vemos, num outro extremo, uma receita de pudim de Natal publicada no BMJ em 1946 (incluía frutos secos e gordos, ovos, brandy, e um belo Porto), em que a energia não era para menos: 58756 kcal!

Mas é injusto pensar que os fatores que ameaçam a nossa saúde no Natal se devem apenas ao comer e beber em excesso, pois nesta época há referências a: intoxicação com arsénio devido ao contato com máis tintas em postais de Natal; amputações de dedos por acidentes com molas em tampas de caixas de correio, aquando da distribuição da maior quantidade de correio durante a época festiva; queimaduras com velas; intoxicações alimentares com Salmonella em bolas de Natal, de chocolate; norovírus em saladas; Campylobacter em fondues de frango; e emergências de remoção endoscópica ou cirúrgica devido à ingestão de enfeites e luzes de Natal!

Em conclusão, é importante: para o apetite, não saltar o pequeno-almoço, passear a pé, respeitando o novo normal, e dormir bem; se consumir bebidas alcoólicas, não exagerar; beber água suficiente para uma boa hidratação; não desperdiçar comida; **valorizar a história, cultura e tradição dos alimentos, para apreciarmos a "refeição" de Natal**, segundo um novo paradigma onde se encontram os aspetos de produção e reduzido processamento da boa comida mediterrânica, e da nossa própria humanidade.

“ Nesta refeição, ingerir doces (...) deve proporcionar prazer, com equilíbrio, mas sem medo de comer ”

À CONVERSA COM

BEATRIZ MALTEZ

Licenciada em Ciências da Nutrição pela FCNAUP. Pertenceu à Associação de Estudantes, como Dirigente Associativo e Secretária do Conselho Fiscal. Realizou Erasmus+ na Polónia e estágio académico na Associação Helpo, em São Tomé e Príncipe e, atualmente, colabora com o projeto iMCSalt. Em paralelo com a área da nutrição, sempre teve uma paixão pela dança, a qual leciona.



Marta Gaspar (M.G.) - Porque decidiste realizar o estágio académico fora de Portugal?

Beatriz Maltez (B.M.) - Depois da minha experiência de Erasmus na Polónia, que adorei, não sabia para onde me deveria candidatar, mas o “bichinho” de viajar, outra vez, não desapareceu. Já tinha um desejo muito grande de realizar voluntariado fora do meu país, especialmente num país emergente, como São Tomé e Príncipe (STP). Por isso, a hipótese de me candidatar à Associação Helpo, que atua em Portugal, STP, Guiné-Bissau e Moçambique, tornou-se uma realidade mais presente na minha cabeça. Para além disso, não sabia que áreas de nutrição escolher. Sabia que gostava muito de Nutrição Clínica e Comunitária. E a Helpo trabalhava, precisamente, nestas áreas. Tive receio de viajar até África, não vou mentir. **Há sempre receio de sair da nossa zona de conforto, mas sempre gostei de me desafiar**, mesmo com medo à mistura, por isso, senti que este era o momento certo.



M.G. - O que é necessário para realizar um estágio no estrangeiro e como foi todo esse processo?

B.M. - É sempre um processo de mobilidade, quer seja na Europa, ou não, por isso tive que realizar uma candidatura no sigarra, com o apoio dos serviços académicos e gabinete de relações internacionais. No caso de viajarmos para outro continente, é sempre preciso ter o passaporte e também precisei de um visto de estadia temporária. Tratei de tudo isto no Consulado de STP no Porto. Para além deste procedimento burocrático, realizei uma Oficina de Voluntariado, na Associação Helpo, em Lisboa. A Helpo preza sempre por nos preparar, tanto os estagiários como voluntários, para a realidade dos diferentes terrenos.

M.G. - Porque escolheste realizar o estágio em São Tomé e Príncipe e quais foram as principais diferenças sentidas em comparação com Portugal, particularmente na área da saúde e nutrição?

B.M. - Já conhecia a Helpo e também tinha tido conhecimento de outras alunas que realizaram estágio curricular em STP, pela Helpo. Por isso, no final do 3º ano, tentei saber um pouco mais do trabalho realizado no terreno e fiquei rendida quando o professor Pedro Moreira, um dos professores que colabora habitualmente com a Helpo, me mostrou fotografias e me falou apaixonadamente deste trabalho. **Candidatei-me, sem saber muito bem se seria realmente o melhor para mim e sem expectativas de ser escolhida para algo tão desafiante.** A Helpo acolhe estagiários curriculares

“Sempre gostei de me desafiar, mesmo com medo à mistura”

À CONVERSA COM

BEATRIZ MALTEZ

apenas em STP, por isso o destino já estava escolhido, e bem escolhido. Claro que são realidades distintas, até porque em Portugal se observa um grande número de casos de obesidade infantil, por exemplo, e em STP, grande parte das crianças sofre de desnutrição crónica. Portanto, são de facto, o oposto. São locais muito pequenos e sem grandes condições de trabalho. E, além disso, cada criança que entrava no gabinete estava bastante desnutrida. **São imagens que nos marcam e chocam. Mas depois, este choque de realidades desaparece.**



M.G. - Em que medida é que achas que esta experiência contribuiu para o enriquecimento do teu percurso académico e o que aprendeste ao longo do estágio?

B.M. - Enriqueci muito a nível pessoal. Senti que tive de me conseguir desenrascar no meio de uma população que não está habituada ao nosso "ritmo europeu", sempre

com pressa de um lado para o outro. Aprendi muito com o povo santomense, a ser feliz com as pequenas coisas da vida e a dar valor ao que realmente importa. **A nível profissional, é sempre enriquecedor trabalhar com um país em vias de desenvolvimento.** Há um longo caminho a percorrer no que toca a políticas nutricionais e podemos dar um ótimo contributo com o que já estamos a par da Europa. Trabalhar nestes países é, também, um teste à paciência e destreza. Muitas vezes, o facto de termos poucos meios para podermos trabalhar e a árdua comunicação que se sente com uma população com um menor nível de literacia, é mesmo um desafio.

“Há um longo caminho a percorrer no que toca a políticas nutricionais”

M.G. - Por fim, recomendas esta experiência a outros colegas e que conselhos podes dar a quem está a pensar fazer o estágio académico fora de Portugal?

B.M. - Recomendo a 200%! Digo a toda a gente que está interessada, que deve avançar ou, então, passar por uma experiência de voluntariado. Aconselho que se agarrem ao trabalho, que pode ser uma mais-valia para o país onde se encontram, mas não só. Envolvam-se na cultura, que com certeza será diferente da de Portugal, conheçam todos os recantos e novas pessoas. **E sempre que tiverem medos ou receios, lembrem-se que não será dentro da vossa zona segura e controlável que irão evoluir e adquirir novas competências.**

Por Marta Gaspar

VERDADE OU MITO

JEJUM INTERMITENTE: SIM OU NÃO?

Atualmente têm sido associados à prática do jejum intermitente, nas suas várias formas, um sem fim de benefícios para a saúde, nomeadamente, no apetite, na diminuição do peso corporal, sintomatologia (e até mesmo na doença em si) da diabetes *mellitus* tipo II, entre outros. Dado o destaque destas afirmações, torna-se crucial investigar se existe evidência científica que as solidifique. Assim, com base numa revisão sistemática de ensaios clínicos, por R.V. Seimon *et al.*, verificamos que a **evidência científica atual não apresenta as práticas de restrição energética intermitentes como “poços” de benefícios**, na medida em que apenas conseguiram encontrar uma associação significativa e distintiva das práticas de restrição energética convencionais (restrição energética contínua) a uma menor incidência de estímulos para ingestão alimentar. Ou seja, **as práticas de restrição energética intermitentes apenas se distinguiram significativamente das práticas de restrição energética contínua na inibição dos estímulos para a ingestão alimentar**, demonstrando-se **incapazes** de melhorar aspetos como a HbA1-c, a glicemia e sensibilidade à insulina em jejum, humor, assim como as respostas adaptativas fisiológicas associadas à perda de peso. Estes resultados estendem-se para parâmetros de composição corporal, tais como índice de massa corporal, perímetro da cintura, tecido adiposo, massa isenta de gordura, entre outros, pois ambas as intervenções de restrição energética (intermitente e contínua) as alteraram da mesma forma, mesmo quando acopladas a exercício físico.



Já para as respostas adaptativas fisiológicas, isto é, as respostas do nosso organismo à aplicação de intervenções para perda de peso, neste caso, em indivíduos com excesso de peso e obesidade, foram destacados alguns exemplos como o apetite aumentado, a diminuição da atividade física ou da rentabilidade (“custo”) energética pela prática de exercício físico, a redução do gasto energético comparativamente ao que seria esperado associado à massa corporal, assim como alterações hormonais que “sabotariam” o processo de redução de peso corporal, já que estimulariam a acumulação de tecido adiposo e a perda de massa magra. Nas práticas de restrição energética intermitente não foi encontrada, comparativamente às práticas convencionais, uma atenuação nestas respostas adaptativas, já que os protocolos deste tipo de intervenções eram, por um lado, incapazes de gerar um balanço energético neutro ou positivo, necessário para a atenuação destas respostas, nos dias de consumo energético *ad libitum*/prescritos e, por outro, porque os participantes eram incapazes de os praticar.

Sem colocar de parte as diversas limitações associadas aos estudos analisados, tais como amostras diminuídas ou seguidas por períodos insuficientes para uma análise mais sólida dos outcomes e lacunas nas descrições metodológicas de cada estudo incluído na meta-análise, podemos concluir que atualmente se tem exacerbado os benefícios associados às intervenções de restrição energética intermitente, uma vez que a evidência atual indica que estas **não induzem melhorias superiores comparativamente às metodologias de restrição energética convencionais**. Com isto, os autores destacam a necessidade da realização de mais estudos que tenham em conta as limitações mencionadas.

Por Rita Ribeiro

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

NUMA CÂMARA MUNICIPAL - COM FILIPA FURTADO

Filipa Furtado é residente no conselho de Figueiró dos Vinhos (FV). Nutricionista licenciada pela FCNAUP desde 2019. Realizou o seu estágio curricular na Santa Casa da Misericórdia de FV. Membro da Ordem dos Nutricionistas (ON) desde Agosto de 2020. O seu estágio de acesso à ON decorreu na Câmara Municipal de FV, local onde atualmente exerce funções.



Carina Martins (C.M.) - Quais as funções que um nutricionista que trabalha num município exerce?

Filipa Furtado (F.F.) - O nutricionista num município pode exercer funções ao nível do setor da educação, setor da saúde, setor social, entre outros. As minhas funções atualmente focam-se principalmente no setor da educação, na área da alimentação coletiva e restauração e nutrição comunitária e saúde pública, com a realização de diversas atividades nas escolas do agrupamento. Para além disso, faço algumas atividades em parceria com projetos sociais e tenho também um projeto online, no Facebook e Instagram, “Nutrição Contigo em Casa”, que surgiu no estágio profissional e que me permite transmitir conhecimentos na área da nutrição e alimentação à população em geral.

C.M. - Pode dar exemplos de atividades realizadas e respetivo público alvo?

F.F. - Nas escolas as minhas atividades na área da alimentação coletiva focam-se na realização dos planos de ementas e fichas técnicas, auditorias de conformidade, acompanhamento do sistema de alimentação, desde a receção das matérias-primas até à distribuição das refeições e formação (modelo on the job) aos manipuladores de alimentos. No que diz respeito à nutrição comunitária e saúde pública, têm sido realizadas diversas sessões de educação alimentar e temos também disponível um serviço

gratuito de consultas de aconselhamento alimentar para todos os alunos interessados. Relativamente ao setor social, realizo várias atividades em parceria com projetos sociais, nomeadamente sessões de educação alimentar com idosos e crianças (em campos de férias, por exemplo). No projeto online, nas redes sociais partilho diariamente informação na área da nutrição (vídeos de receitas, workshops online) como forma de sensibilizar a população em geral e dar-lhes a conhecer mais sobre o incrível mundo da alimentação saudável.

“O nutricionista num município pode exercer funções ao nível do setor da educação, saúde, social, entre outros”

C.M. - Pode-nos descrever um dia típico na vida profissional de um nutricionista municipal?

F.F. - Os meus dias enquanto nutricionista municipal nunca são iguais, o que torna a

O PAPEL DO NUTRICIONISTA

NUMA CÂMARA MUNICIPAL - COM FILIPA FURTADO

semana muito **desafiante e nada monótona**. As atividades são muito diversas e por isso os dias acabam por ser sempre distintos. Os dias podem ser dedicados a realizar sessões de educação alimentar, a preparar material para as sessões, a dar consultas de aconselhamento alimentar, a gravar vídeos de receitas e a produzir conteúdo para o projeto online, a rever ou alterar o plano de ementas, a realizar auditorias às cozinhas das escolas, entre outras atividades mencionadas na questão anterior. É preciso existir uma grande capacidade de organização dos dias para que todas as atividades sejam concretizadas como planeado.

“*Os meus dias enquanto nutricionista municipal nunca são iguais*”

C.M. - Qual a importância que considera que o nutricionista municipal tem?

F.F. - Considero a presença de um nutricionista num município de extrema importância, nomeadamente no que diz respeito à questão das escolas. **Sinto que todas as funções que podemos exercer podem contribuir, de forma significativa ou não, para uma melhoria do estado de saúde dos diversos públicos alvo** e, só por isso, acho que a presença de um profissional da nossa área numa câmara municipal deveria ser obrigatória.

C.M. - Quais os maiores obstáculos encontrados na elaboração das atividades e comunicação com a população alvo?

F.F. - Talvez o facto de a população ainda não conhecer bem as funções, a profissão de nutricionista e a nossa importância na comunidade. Aqui na Câmara Municipal de Figueiró dos Vinhos eu fui a primeira a

exercer funções na área e, por isso, no início foi um bocadinho mais difícil de me afirmar, no entanto, com o tempo as pessoas começam a valorizar-nos e a perceber o nosso papel. Acho que é tudo uma questão de tempo. **Temos que ter muito cuidado com a forma como comunicamos e com a informação que transmitimos**, para que a população seja bem informada e confie em nós enquanto profissionais de saúde. A verdade é que tive a sorte de estar integrada num município que sempre apoiou todas as atividades que fui propondo, isso é muito importante para conseguirmos desempenhar bem as nossas funções.

C.M. - É possível verificar a existência de diversas notícias que indicam que a maioria das autarquias não têm um nutricionista. Acha que, atualmente, este cargo é suficientemente valorizado, ou, pelo menos, mais valorizado que antigamente?

F.F. - Infelizmente, esta é a realidade. São muito poucos os municípios que têm um nutricionista a exercer funções. Acho que a nossa profissão ainda não é suficientemente valorizada neste âmbito, nomeadamente nas zonas mais rurais. Sinto que as pessoas ainda só associam a profissão de nutricionista à área clínica, nomeadamente à perda de peso, e esquecem-se ou não têm conhecimento que podemos exercer funções em muitas outras áreas. Mas tenho esperança que as coisas mudem e, ainda assim, acho que **a nossa profissão já está bem mais afirmada junto da população, comparativamente à uns anos atrás**.

Por Carina Martins

ESTIGMATIZAÇÃO DO PESO CORPORAL

POR HELENA TRIGUEIRO

Helena Trigueiro é licenciada em Ciências da Nutrição na FCNAUP, de onde nunca sentiu que tenha realmente saído. É mestre em Ciências do Consumo e Nutrição também pela Universidade do Porto. Desde 2018 que colabora com o NNEdPro Global Centre for Nutrition and Health onde é Global Strategy Lead, gerindo projetos em mais de 12 países/regiões. Vive entre Ponte de Lima e Bruxelas, enquanto comunica ciência em @food.etal.



Os últimos três anos têm sido particularmente férteis no pensamento sobre a Nutrição. Desde o reconhecimento da necessidade de uma reforma para sistemas agroalimentares sustentáveis, ao estudo sobre a coexistência de excessos e défices no problema global que é a malnutrição, às várias publicações sobre a sindemia global da obesidade: a poligamia indesejada entre desnutrição, obesidade e alterações climáticas. Mas em todo debate e escrutínio ao problema que é a obesidade, é muito pouco comum o reconhecimento do estigma que o peso carrega.

Quando falo ao estigma do peso, refiro-me à **desvalorização** social, clínica, profissional ou pessoal de indivíduos devido ao seu excesso de peso, o que pode levar a **atitudes negativas**, estereotipização e discriminação.

Estereótipos relacionados com o peso incluem a generalização de que um indivíduo com excesso de peso ou obesidade é preguiçoso, glutão, fraco, incompetente, e negacionista do tratamento que deveria receber. Um trabalho muito interessante de Tomiyama e colegas descreveu como o estigma do peso pode desencadear processo obesogénicos, assim como o seu impacto psicológico, fisiológico e social.

“ Quando falo ao estigma do peso, refiro-me à desvalorização social, clínica, profissional ou pessoal de indivíduos devido ao seu excesso de peso ”

Evidência crescente tem mostrado como pessoas com obesidade passam por um **processo desigual e preconceituoso** no acesso ao emprego, educação, relações interpessoais e representação mediática. Este efeito parece ser ainda mais significativo em mulheres não caucasianas.

Curiosamente, mas não surpreendentemente, a estigmatização do peso está também associada a um aumento da ingestão calórica habitual, comportamento alimentares mal-adaptativos, e episódios de compulsão alimentar. É talvez por isso impossível não compreender que mensagens subliminares de gordofobia em comunicações de saúde têm o efeito perverso contrário, e podem funcionar como gatilho para o desencadeamento de perturbações do comportamento alimentar.



A longo prazo, estudos longitudinais em adultos e crianças, têm descrito que experiências com a estigmatização do seu peso aumentavam a possibilidade de um futuro ganho de peso e risco de “IMC-de-obeso”, independentemente do IMC que os indivíduos que tinham no início dos estudos.

ESTIGMATIZAÇÃO DO PESO CORPORAL

POR HELENA TRIGUEIRO

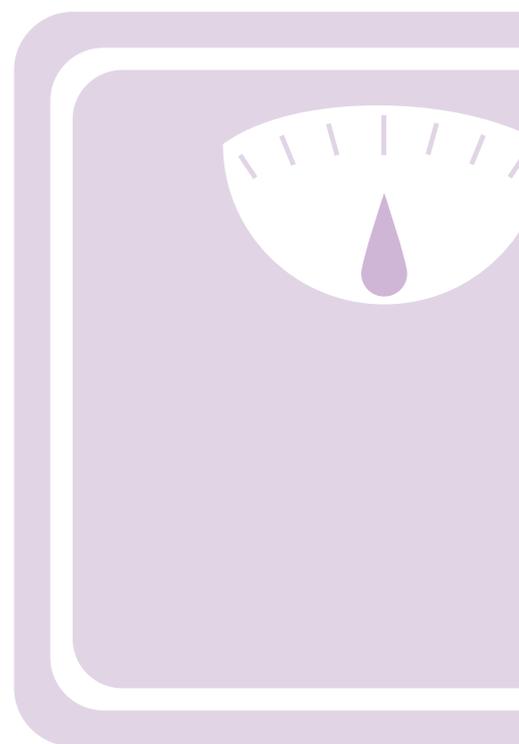
Para mim, talvez ainda mais alarmante do que isso, é o que tem sido relatado e reportado em várias e diferentes revistas científicas: pessoas com excesso de peso são mais suscetíveis a receber piores cuidados de saúde, quer a visita ao serviço de saúde esteja relacionada com a perda de peso ou não. Vários estudos têm descrito crenças, atitudes e práticas discriminatórias de indivíduos com obesidade entre diversos profissionais de saúde: desde nutricionistas, médicos, enfermeiros, a estudantes das referidas profissões. Isto pode ser constatado dentro das próprias profissões, quando a **estigmatização e discriminação é internalizada**. Por exemplo, estudantes de Medicina com um IMC mais elevado confessam que o trabalho clínico apresenta mais desafios do que se o seu IMC fosse mais baixo. Desses estudantes, aqueles que revelam internalizar crenças e atitudes **gordofóbicas** reportam também mais sintomatologia depressiva e abuso de substâncias.

“ É muito pouco comum o reconhecimento do estigma que o peso carrega ”

Grande parte dos estudantes que leem “O Provisório” irão eventualmente ter experiência clínica enquanto nutricionistas. É importante que a visão do que é prestar cuidados de saúde não seja deturpada: **o paciente deve ser o centro da intervenção e deve ser tratado com consideração e empatia, independentemente de fatores como o peso**. Até porque qualquer que seja o profissional de saúde, o dever não é julgar; é cuidar, prevenir, facilitar, tratar. O resultado mais comum da discriminação de pacientes com excesso de peso é passarem a evitar recorrer aos serviços de saúde, promovendo um estado de saúde consequentemente deteriorado.

Nesta linha de pensamento, também as mensagens de saúde pública necessitam de educar o público para a existência do estigma do peso, e não o devem esquecer quando desenham estratégias de comunicação sobre obesidade. Isso nem sempre acontece, como se viu na estratégia contra a obesidade que o Reino Unido apresentou recentemente e que recebeu duras e justas críticas. No entanto, **para prevenir a estigmatização do peso é necessário primordialmente reconhecê-la**, e para isso pouco se faz.

“ Para prevenir a estigmatização do peso, é necessário primordialmente reconhecê-la ”



UM NATAL MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

RECEITAS E DICAS

A ceia de Natal, ou consoada, apesar de estar associada a uma tradição cristã, é realizada atualmente em quase todo o mundo tanto por cristãos como não cristãos. Os pratos nela confeccionados são variadíssimos e dependem da região onde se celebra, mas o seu objetivo principal é igual em todo o mundo: **unir a família à volta da mesa de jantar para confraternizar e celebrar um tempo de paz e amor.** Esta festividade acaba por não estar apenas circunscrita ao jantar, prolongando-se durante os dias 24 e 25 de dezembro, dias estes em que na mesa não falta nada desde a aletria, as rabanadas, o pão de ló e o bolo rei até à tábua de queijos e aos bolinhos de bacalhau.

Não nos podemos esquecer, contudo, que de tanta 'fartura' resulta não só grandes abusos alimentares, mas também muito desperdício. Para isso, nesta edição especial de Natal, deixamos-te algumas dicas e receitas que poderás adotar para viveres um Natal mais saudável e sustentável.

DICAS

- Aproveitar os calos dos hortícolas para as sopas.
- Aproveitar a água da cozedura dos hortícolas para confeccionar arroz ou mesmo para sopa.
- Aproveitar peças de fruta muito maduras, como bananas, maçãs, dióspiros, que provavelmente iriam para o lixo, para confeccionar as próprias bolachas de Natal (envés de as comprar). Não é necessário adicionar açúcar.
- O queijo "seco" pode ser aproveitado para fazer uma tarte de queijo e frutos vermelhos.

- O caldo utilizado para as rabanadas pode ser arrefecido e congelado, para ser reutilizado na passagem de ano.
- Ainda para as rabanadas: utilizar pão seco que se tenha por casa, envés do tradicional cacete.
- Pode-se usar as sobras das refeições para fazer o tradicional farrapo velho ou um gratinado saudável (dependendo da refeição).
- Aproveitar as sementes de abóbora, geralmente usada para doces caseiros, para a sopa.

RECEITA TOFU COM BROA



INGREDIENTES - 4 pessoas

- 300 g de tofu
- 150 g de broa de milho
- 8 batatas com casca
- 4 folhas grandes de couve lombarda
- 3 cebolas grandes
- 4 dentes de alho picado
- Sumo de meio limão
- 2 folhas de louro
- Uma mão cheia de coentros
- Uma mão cheia de salsa
- 2 fios de azeite
- Pitada pimenta preta a gosto
- Pitada pimenta branca a gosto

UM NATAL MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

RECEITAS E DICAS

CONFEÇÃO

- Cortar o tofu em pedaços.
- Adicionar o sumo de limão, 1 a 2 dentes de alho picado, pimenta preta, pimenta branca e os coentros. Misturar.
- Passar esta misturas pelos pedaços do tofu.
- Deixar marinar por algumas horas ou durante a noite.
- Aquecer duas panelas com água.
- Lavar as folhas de couve lombarda e cortar em tiras.
- Lavar as batatas e cortar em rodelas.
- Colocar as rodelas de batatas e quando a água estiver a ferver juntar as folhas de couve. Deixar cozer.
- Cortar as cebolas em rodelas e picar 2 dentes de alho. Numa frigideira juntar a cebola, o alho, as folhas de louro e o azeite. Deixar refogar até a cebola estar bem dourada. Temperar com uma pitada de pimenta preta.
- Picar a broa, salsa, coentros e alho, fazendo uma mistura. Reservar.
- Na frigideira em que se salteou a cebola, grelhar os pedaços de tofu de ambos os lados (2 a 3 minutos de cada lado).
- Numa travessa de ir ao forno fazer uma camada de couve cozida, uma camada de batatas, uma camada de cebolas, uma camada de tofu grelhado e terminar com a broa picada.
- Levar ao forno a 180° até a broa estar dourada.

ANÁLISE NUTRICIONAL

ENERGIA: 349 Kcal/pessoa

HC	49 g	56,1 % VET
Godura	11 g	29,1 % VET
Proteína	13 g	14,8 % VET
Fibra	9 g	
Sódio	0,410 g	

RECEITA BOLACHAS CASEIRAS NATALÍCIAS



INGREDIENTES - 9 bolachas

- 2 bananas médias maduras ou pisadas
- 1 chávena de flocos de aveia
- 2 colheres de sopa rasas de noz picada
- Canela em pó a gosto

CONFEÇÃO

- Cortar e triturar as bananas.
- Picar as nozes.
- Adicionar os flocos de aveia, a canela em pó e a noz picada e misturar.
- Colocar a mistura em moldes de Natal, dispostos em papel vegetal.

UM NATAL MAIS SAUDÁVEL E SUSTENTÁVEL

RECEITAS E DICAS

- Colocar num forno pré-aquecido a 180 °C, por 15 min e deixar arrefecer.

ANÁLISE NUTRICIONAL

ENERGIA: 65 Kcal/bolacha

HC	10 g	65,6 % VET
Godura	2 g	23,0 % VET
Proteína	2 g	11,5 % VET
Fibra	2 g	

RECEITA DOCE DE ABÓBORA



INGREDIENTES - 12 pessoas

- 1,5 kg de abóbora
- 250 g de açúcar (pode ser usada pectina comercial de modo a usar uma menor quantidade de açúcar)
- 2 paus de canela
- Raspas de limão
- Topping de nozes a gosto

CONFEÇÃO

- Colocar a abóbora num tacho e juntar o açúcar, a canela e as raspas de limão.
- Misturar bem e levar ao lume até o açúcar dissolver.
- Depois de levantar fervura, diminuir o lume para o mínimo e deixar ferver.
- Verificar se o doce já forma o “ponto de estrada”*. Se não estiver ainda pronto deixar ferver mais uns minutos.
- Colocar depois o doce em frascos/tijelas, fechar bem e colocar o topping de nozes a gosto.
- Colocar folhas decorativas de azevinho.

* Quando se passa uma colher de madeira no fundo do recipiente onde se encontra o caldo, sendo possível ver o fundo do mesmo.

ANÁLISE NUTRICIONAL

ENERGIA: 77 Kcal/100 g

HC	15 g	81,6 % VET
Godura	1 g	15,8 % VET
Proteína	1 g	2,6 % VET
Fibra	1 g	

Nestes tempos atípicos, podes aproveitar o tempo em casa, com a família, para confeccionar os pratos, os doces e as sobremesas de forma caseira.

Por Beatriz Coelho e Bruno Vicente

O NOVO SITE DO TEU JORNAL CHEGOU!



OPROVISORIOAEFCNAUP.WORDPRESS.COM

PROVISÓRIO

O JORNAL DA AEFCNAUP

12ª EDIÇÃO - ESPECIAL DE NATAL

Preenchimento dos INQUÉRITOS PEDAGÓGICOS

Inquéritos Pedagógicos / *Pedagogical surveys*

Continuar / Continue

A U.Porto aplica semestralmente um inquérito pedagógico (IPUP), através do qual os estudantes podem colaborar ativa, direta e construtivamente na melhoria dos processos de ensino e aprendizagem da Universidade.

Após selecionar as unidades curriculares (UCs) e respetivos docentes a que pretende responder, deverá classificar numa escala de 1 a 7 (em que "1" significa um nível muito baixo e "7" um nível muito elevado) 10 questões por UC e 8 questões por docente. Estas questões estão enquadradas em 9 dimensões:

- Alvo UC: "Apreciação e clareza"; "Avaliação"; "Dificuldade" e "Efeitos da unidade curricular"
- Alvo Estudante: "Envolvimento"
- Alvo Docente: "Apoio à autonomia"; "Consistência e ajuda"; "Estrutura" e "Relacionamento"

Caso opte por não responder a alguma das UCs, será convidado(a) a justificar sumariamente essa opção. Relembramos que ao submeter o IPUP, as respostas são armazenadas no sistema de informação de forma anónima.

Terminado o período de preenchimento dos inquéritos, são geradas estatísticas dos resultados, que ficam disponíveis para consulta no Sigarra. As mesmas são um contributo importante para:

- A melhoria continuada da educação na U.Porto
- O reconhecimento e valorização do trabalho docente
- A análise dos resultados pelos vários níveis de decisão: Docentes, Direção do Ciclo de Estudos e Conselho Pedagógico e Diretor(a)
- Avaliação externa da U.Porto

ATÉ DIA 5 DE MARÇO



**A EQUIPA DO PROVISÓRIO E TODA A AEFCNAUP
DESEJA-TE UM FELIZ NATAL E BOAS FESTAS!**

