

PROVISÓRIO



O JORNAL DA AEFCAUP



NESTA EDIÇÃO

A NOSSA GENTE ...

COM O SENHOR JOÃO

QUEM SABE, SABE!

COM O PROFESSOR
NUNO BORGES

ALIMENTO DO MÊS

CACAU

E MUITO MAIS...

Ano Novo, Novo Provisório

Mensagem da Equipa do "Provisório",

A toda a comunidade da FCNAUP,

É para vocês que este jornal se destina. Somos um grupo de estudantes, repórteres amadores, com vontade de vos fazer chegar informação atual e pertinente, com boa disposição à mistura. Da vossa parte esperamos ter leitores assíduos e com espírito crítico para que possamos crescer como equipa.

Boas leituras e Bom Ano de 2018!

Mensagem da AEFCAUP,

É com muita alegria que vemos este projeto reavivado. Recuperar o *Provisório* significa, para nós, lembrar um projeto acarinhado pelas equipas que o iniciaram e promover nos nossos estudantes as suas capacidades comunicativas, trocando ideias, partilhando novidades, aprendendo a selecionar informação.

Um agradecimento à equipa que aceitou o desafio de fazer crescer mensalmente o *Provisório*. Esperamos que todos usufruam deste e de todos os projetos pensados em vocês, que aproveitem, sejam críticos e se envolvam!

Votos de boas leituras e de um ano de 2018 repleto de sucesso.

UM POUCO DE HISTÓRIA

Caros estudantes,
O jornal da AEFCNAUP foi criado em 2012 com o objetivo de dar a conhecer a toda a comunidade escolar atividades realizadas no âmbito fcnaupiano, bem como críticas e crónicas sobre Nutrição. Simultaneamente, pretendia envolver os alunos numa atividade extracurricular, proporcionando competências em diferentes áreas. O nome, “Provisório”, num tom satírico, remete para o facto de a nossa faculdade ainda não ter instalações próprias, e que desde sempre nos foram disponibilizadas instalações “provisórias”.

Este projeto já conta com seis edições que foram publicadas semestralmente entre 2012 e 2014. Este ano pretendemos reavivar este espírito, e por isso, atualmente, a equipa do Provisório é constituída por 14 elementos, que aceitaram este desafio de transmitir mensalmente as opiniões e saberes e, sobretudo, dar voz aqueles que fazem estes projetos possíveis, os estudantes. Temos como finalidade promover atividades desenvolvidas pelos e para os alunos, e informar sobre temas atuais na área da nutrição. Todos os meses teremos algumas rubricas fixas. A *RAE* *retrospectiva* que como o próprio nome indica, pretende fazer um balanço das atividades da AE, do ponto de vista dos estudantes. Por outro lado, Uma *Visão de Fora*, é uma rubrica fixa de um estudante fora da FCNAUP, que nos vai trazer mensalmente a sua opinião sobre diversos temas. Nesta edição, fica também a par de workshops e formações do teu interesse, de entrevistas a estudantes de Erasmus sobre a sua experiência, fica a saber mais sobre o alimento que escolhemos para o mês de Janeiro entre outras novidades.

Esperamos despertar em vocês a vontade de participar, interagir e inovar!



ÍNDICE

2 A NOSSA GENTE
com o Sr. João

4 QUEM SABE, SABE!
com o Professor Nuno Borges

6 ERASMUS TALK
com Maria Moreira e Rosa Tavares

7 ATUALIZA-TE!

8 DOIS REVERSOS DA MEDALHA
com Inês Garcia (1ºano) e
Mariana Silva (4ºano)

10 UMA VISÃO DE FORA
os Nutricionistas das Redes
Sociais

11 ALIMENTO DO MÊS ...
cacau

12 12 "PASSAS" PROVISÓRIAS

13 R  TROSPETIVA

15 ESPAÇOS DO MÊS

16 EM DESTAQUE

18 AGENDA CULTURAL

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Alexandre Vanhuyse

Inês Figueira

Lúcia Figueiredo

Sofia Silva

EQUIPA EDITORIAL

Adriana Ramos

Ana Redondo

Ângela Faria

Maria Almeida

Mafalda Pinto

Pedro Afonso Estorninho

Rita Lourenço

Rita Pereira

Susana Martins

Tânia Gonçalves

Vera Cunha

EDIÇÃO

Lúcia Figueiredo

Tânia Gonçalves

REVISÃO

Alexandre Vanhuyse

Inês Figueira

Sofia Silva

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

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

Katz DL, Doughty K, Ali A. Cocoa and chocolate in human health and disease. Antioxidants & redox signaling. 2011; 15(10):2779-811.

Lee KW, Kim YJ, Lee HJ, Lee CY. Cocoa has more phenolic phytochemicals and a higher antioxidant capacity than teas and red wine. Journal of agricultural and food chemistry. 2003; 51(25):7292-5.

Steinberg FM, Bearden MM, Keen CL. Cocoa and chocolate flavonoids: implications for cardiovascular health. Journal of the American Dietetic Association. 2003; 103(2):215-23.

Nehlig A. The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance. British journal of clinical pharmacology. 2013; 75(3):716-27.

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

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

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

Sendo já “parte da mobília” do nosso Barraco, é a primeira cara conhecida que vemos quando passamos a porta da nossa faculdade. Sempre com boa disposição e com um sorriso rasgado para nos receber, está sempre pronto a ajudar.

Acompanhou a formação de centenas de alunos estando presente desde a passagem do Barraco da Faculdade de Medicina para a Faculdade de Engenharia. Só podíamos estar a falar do sempre amável Sr João. Vem conhecer um pouco da sua história.

Há quanto tempo trabalha cá?

Há cerca de 12 anos. Estive 5 anos a trabalhar quando a FCNAUP estava instalada na faculdade de medicina e desde há 7 anos atrás estou aqui.

Conte-nos um pouco da sua história. Como é que começou a trabalhar na FCNAUP?

Antes, trabalhava aqui outra empresa. A oportunidade de eu vir para cá, surgiu por base num contrato, o qual a empresa para a qual trabalho ganhou. Inicialmente, fazia o turno até às 21h, sempre completo, sendo que, depois, entrou outro colega que faz o turno das 17h até às 21h.

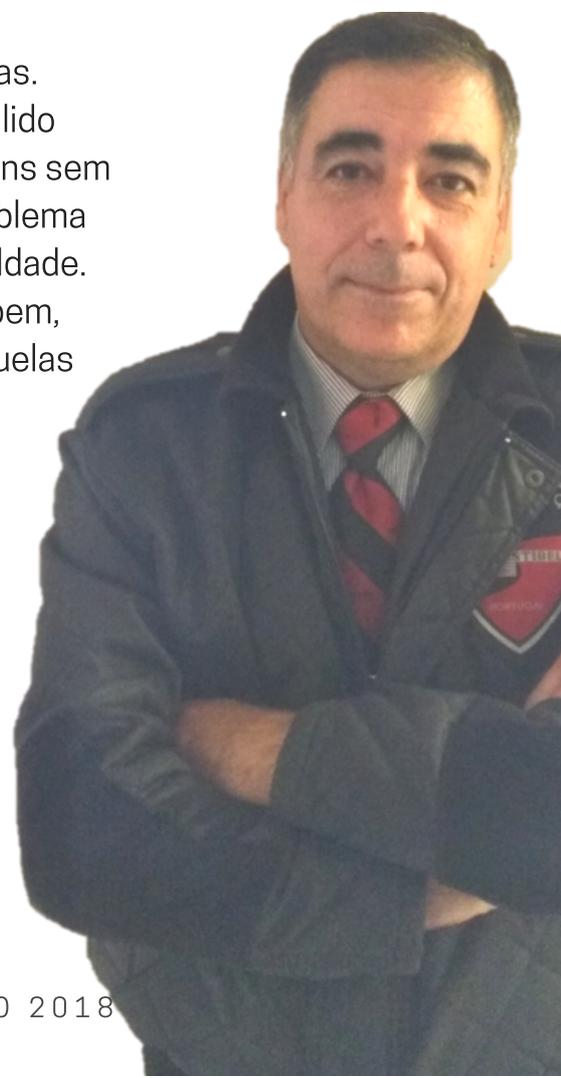
“(...) conviver com juventude diariamente mantém-me sempre com mentalidade e espírito jovem.”

Quais os benefícios de trabalhar/lidar diariamente com jovens?

Os benefícios estão mesmo em trabalhar com juventude. Já estou na idade dos 50, mas o facto de conviver com juventude diariamente mantém-me sempre com mentalidade e espírito jovem.

E as dificuldades?

Dificuldades, não encontro nenhuma. Maioritariamente, lido com pessoas jovens sem nunca ter tido problema algum, nesta faculdade. Damo-nos todos bem, temos sempre aquelas brincadeiras.



Ao longo de todos os seus anos de serviço, deve ter imensos episódios caricatos para contar. Partilhe um connosco.

Muitos episódios, mesmo. Por exemplo: ainda no antigo pavilhão, tinha uma porta de emergência com sistema de alarme. Os caloiros saíam das aulas e para não irem à praxe fugiam por essa porta de emergência. Ora, automaticamente, o sistema de alarme ativava. Lá tinha eu que ir ativar, novamente, o sistema de alarme e fechar a porta. O engraçado é que eles faziam isto constantemente, de 10 em 10 minutos voltava a acontecer. Eles sabiam, perfeitamente, o que estavam a fazer. Não havia problema porque eu estava presente e a central já sabia o que se passava quando isto acontecia. Esta situação era o mais recorrente. De resto, peripécias, deste género, aqui não têm ocorrido muitas.

Visto trabalhar diariamente com alunos e professores de nutrição, já alterou de alguma forma os seus hábitos alimentares?

Nunca! Continuo a comer de igual forma. Se tiver de comer uma boa feijoada, como uma boa feijoada. Se tiver de beber uma cervejinha, também bebo uma cervejinha.

Também nunca me tentaram alterar a alimentação. Aliás, admiram-se da minha alimentação quando fazem aqui inquéritos porque nunca, ao longo destes anos, alterei a minha alimentação por trabalhar junto de pessoas do ramo da Nutrição.

Com o aproximar do fim do semestre, chega a tão temida época de exames... Costuma notar alguma diferença ou mudança no comportamento dos alunos?

Sim, completamente. Costumo notar mais nervosismo, compreensível. Nota-se que os alunos, se aplicam muito mais no estudo. Passam muito tempo no pavilhão de alunos, biblioteca... Admiro! São muito focados.

Já viu sair e entrar muitos alunos por estas portas. Como descreve o ambiente entre os alunos dos diferentes anos durante esta época?

O que eu vejo aqui é que há uma entreajuda entre todos os anos. Passam os apontamentos de uns anos para os outros. Ajudam-se entre todos. Há um bom ambiente.



Focando-nos um pouco na atualidade, a mudança de instalações da FCNAUP nunca esteve tão perto. Qual é a sua opinião sobre esta mudança?

Não sei se essa mudança vai ser benéfica. Os alunos que já são residentes cá, vão sentir uma mudança radical porque a nova faculdade é muito mais longe. Aqueles que entrarem após a mudança, não vão sentir diferença.

Também, não sei como vão funcionar os protocolos dos professores que não dão só aulas em Nutrição.

Por Ângela Faria

Obrigada Sr. João!

QUEM SABE, SABE!

com o Professor Nuno Borges

Licenciado em Ciências de Nutrição e Doutorado em Biologia Humana. Docente na FCNAUP e na Escola de Ciências da Saúde da Universidade do Minho. Membro da Associação Portuguesa de Nutrição . Diretor científico da revista *Nutricias*.

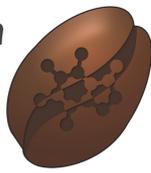


Não restam hoje muitas dúvidas sobre a relação entre a forma como nos alimentamos e inúmeros aspectos relacionados com a nossa saúde e a nossa qualidade de vida. Seria fora do propósito deste pequeno texto enumerar essas relações, que pretende singelamente abordar a eventual importância da alimentação no nosso desempenho cognitivo. Mais concretamente, o início da época de exames que se avizinha constitui o mote para avançarmos nesta reflexão.

Assim, existe evidência abundante de que a alimentação e o estado nutricional das nossas mães, quer no período pré-concepção quer durante a gravidez, são factores que influenciam o desenvolvimento desse complexíssimo órgão que é o nosso cérebro e, por consequência, o nosso desempenho cognitivo pela vida fora. Todavia, esse é um factor que não vamos conseguir modificar às portas de mais uma época de exames, pelo que também não será por aí que iremos.

Existe, então, algum “truque” ou alguma “dica” alimentar/nutricional mais ou menos milagrosa que permita que cheguemos ao exame melhor preparados, com mais garantias de sucesso? A resposta é não, não existe. Parece até estranho que, no contexto que referimos anteriormente, da importância e até da hegemonia da alimentação como factor condicionador de tantas das nossas características (“somos o que comemos” ...), não exista aqui prova suficientemente relevante sobre esta relação. Há que entender, em primeiro lugar, que o cérebro é o mais delicado, e, portanto, o mais protegido, dos nossos órgãos e que, no seu funcionamento normal, tudo, ou quase tudo, é regulado/sacrificado de forma a manter a sua perfeita homeostasia. Depois, e como tantas vezes acontece nesta nossa área, os estudos disponíveis apresentam sempre diferenças metodológicas demasiado relevantes (a que aqui se acrescenta a dificuldade em medir “desempenho cognitivo”) para que seja possível tirar conclusões sólidas sobre eventuais efeitos em meta-análises, por exemplo.

“ A ingestão de cafeína propicia, em doses habituais, um melhor estado de alerta e melhor velocidade na execução de algumas tarefas mentais, sendo que o grau de consumo diário é um importante determinante da magnitude do efeito. ”



Ainda assim, e para tirar um pouco da insipidez do artigo, existem alguns dados pontuais interessantes, que embora não apresentem ainda evidência suficientemente sólida para que deles se possam extrapolar medidas de intervenção. A ingestão de glicose previamente a determinada tarefa mental apresenta resultados geralmente favorecedores, mas nem todos os estudos são concordantes. Existem mesmo trabalhos a referir alguma vantagem em estar em jejum quando se executam determinados tipos de tarefa (flexibilidade mental) mas não noutros (memória).

Outro aspecto comumente associado à performance mental é a ingestão de cafeína. Aqui, restam poucas dúvidas de que esta xantina propicia, em doses habituais, um melhor estado de alerta e melhor velocidade na execução de algumas tarefas mentais, sendo que o grau de consumo diário é um importante determinante da magnitude do efeito.



“ Não esquecer ainda que estar bem hidratado (com água, apenas, já que o álcool prejudica seriamente o desempenho cognitivo, como todo o estudante deve saber!) é igualmente importante. ”

Não esquecer ainda que estar bem hidratado (com água, apenas, já que o álcool prejudica seriamente o desempenho cognitivo, como todo o estudante deve saber!) é igualmente importante, sendo a desidratação demonstradamente comprometedor da capacidade mental. Alguns trabalhos referem ainda que, agudamente, uma refeição rica em gordura típica de fast-food é por si só capaz de prejudicar a performance cognitiva.

Por isso, uma alimentação equilibrada (como decerto todo o estudante de Nutrição fará...) é o que podemos fazer no dia do exame, quiçá com um pouco de café ou chá.

O resto do sucesso nos exames virá da capacidade de planeamento e de estudo, assim como da motivação para as matérias em causa.

A todos deixo o desejo de uma excelente época de exames!

ERASMUS TALK

Com Maria Moreira
e Rosa Tavares

Todos os anos, são muitos os estudantes que entram e saem do nosso país à luz do programa Erasmus e de outros programas de mobilidade. A nossa faculdade não fica de parte desta experiência única na vida dos estudantes, e como tal, recebe todos os anos estudantes de vários países distintos. Estes estudantes trazem com eles culturas diferentes e uma vontade imensa de conhecer e aprender.

A Maria Moreira e a Rosa Tavares são dois desses exemplos, vêm as duas do Brasil, diretamente para a Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

A Maria veio da Universidade Federal do Estado do Rio de Janeiro. Chegou em Setembro, ainda não se foi embora, e já sente saudades da cidade, das pessoas e dos doces maravilhosos. Para quem está habituada a temperaturas mínimas de 19°C no inverno, temperaturas de 5°C não foram fáceis.

Encontrou pessoas muito acolhedoras e prestáveis. Mas notou algumas diferenças em relação ao ensino. A relação professor-aluno muito mais formal e menos intimista, e uma maior componente prática, nas diversas cadeiras. Já a comida portuguesa, desde o bacalhau, passando pelas alheiras e pela francesinha, tudo foi provado e aprovado. No entanto, sentiu falta de locais com refeições mais saudáveis e leves, muito frequentes de encontrar no Rio de Janeiro, a sua terra natal.

A Rosa já é nutricionista e está neste momento a tirar o seu mestrado na Faculdade de Ciências da Universidade do Porto, mas há um ano atrás estava a acabar o seu período de mobilidade académica na FCNAUP. E para além de crescer como pessoa e de se conhecer melhor ficou encantada com a cidade do Porto, e com as pessoas.

No entanto, iam surgindo as primeiras dificuldades, o medo e as inseguranças. E foi a sua fé e as pessoas que conheceu por cá que a ajudaram a ultrapassar estes obstáculos. Conheceu pessoas que a fizeram sentir em casa e orgulha-se de cá ter estudado.

Teve a possibilidade de passar cá o Natal e de perceber as diferenças. Enquanto que no Brasil as temperaturas rondam os 35°C, por cá estão uns 5/10°C, o que pensa que pode influenciar aquilo que se come. Na sua terra natal está habituada a comer Salpicão (salada com frango estufado desfiado, uvas passas, cenoura ralada, maçã, palmito, ananás e cebola), pudim, brigadeirão, chocotone. Mas não existem só diferenças, o peru e as rabanadas são algumas semelhanças que juntam estes dois países.

As duas estudantes ficaram encantadas com o espírito natalício espalhado pelas ruas do Porto, com as luzes, as decorações, a abertura da época natalícia.

Os meses em Portugal passaram a correr, mas foi uma experiência única que recomendam e, prova disso, é o caso da Rosa, que este ano esta cá de novo. Já a Maria está a acabar a sua temporada por Portugal e, para além de levar histórias e aventuras para contar, recomenda esta experiência.

Habitamos uma parte do mundo centrada na cura das doenças resultantes de um estilo de vida sedentário, com uma alimentação inadequada, hipercalórica e com um desperdício alimentar enorme. A aparente necessidade da abundância, aliada à má gestão por parte do Homem, está a originar uma exploração intensa e excessiva dos recursos naturais, colocando o futuro do planeta em risco.

A indústria alimentar é responsável pela **desflorestação de 80% das florestas tropicais** e subtropicais e de 30-35% das emissões de gases poluentes, sendo que a carne vermelha encontra-se no topo dos alimentos que mais geram emissões de gases de estufa, ao contrário dos vegetais, os quais têm o menor impacto.

Quando falamos em saúde, é de salientar a classificação por parte da “Agência Internacional de Investigação do Cancro” (IARC) das **carnes processadas como carcinogénico do grupo 1** e da carne vermelha como provavelmente carcinogénica. No caso de Portugal, e segundo dados do “Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física”, quando comparadas com as recomendações da Roda dos Alimentos, os portugueses estão a consumir **mais 10% de “carne, pescado e ovos” e 2% de “laticínios” e menos “fruta” (-6%), “produtos hortícolas” (-12%) e “cereais” (-12%).**

Assim, é crescente a preocupação pelo desenvolvimento de estratégias que permitam e incentivem uma alimentação saudável e simultaneamente mais sustentável. No passado dia 15 de novembro, ocorreu, na cidade do Porto, a **4ª Conferência do Ciclo de Conferências de Sustentabilidade Alimentar da APN.**

Já a nível mundial, foi elaborado um documento no passado mês de dezembro por um conselho que reúne as academias de ciências dos países da União Europeia, Noruega e Suíça. Foi referida a

importância do **combate ao desperdício alimentar** não só a nível ambiental, mas a nível económico, bem como o interesse de aliar ciências como a Engenharia Genética e Agricultura de Precisão para ganhar em “saúde animal” e para a prática de uma “agricultura adequada ao clima e adoção de inovações na criação de plantas para enfrentar as secas”.

Os investigadores sugerem ainda alternativas à proteína animal. Uma nova opção surge ao nível da cultura de carne “*in vitro*”, ou seja, em laboratório, já que poderá ter um impacto ambiental inferior à criação de gado. Foi igualmente mencionado o **consumo de peixe e de insetos em detrimento da carne.**



Um exemplo de um país que passou recentemente da teoria à ação foi a Finlândia, onde as padarias confeccionaram o **primeiro pão a partir de farinha feita com cerca de 70 grilos.** Este é um alimento com maior teor de proteína comparativamente ao pão dito “normal” e os consumidores dizem não sentir diferenças ao nível do sabor.

Além da Finlândia, a Grã-Bretanha, Holanda, Bélgica, Áustria e Dinamarca já permitem a criação de insetos para uso alimentar. Assim, vamos-nos familiarizando com este novo conceito e os insetos podem, aos poucos, começar a ganhar espaço na nossa alimentação. **A garantia de um futuro melhor passa por todos e pode começar por aquilo que escolhemos colocar no prato.**

Por Rita Pereira

Época de exames oficialmente aberta. Para alguns a última, para outros a primeira. Nesta edição que tem como tema subjacente esse período tão desafiante, nada melhor do que descobrir quais as perspectivas e prognósticos de quem está a acabar o curso e dos que estão agora a iniciá-lo. Por isso entrevistamos uma estudante do 1º ano, Inês Garcia, e uma estudante do 4º ano, Mariana Silva.

Inês Garcia, 18 anos, frequenta o 1º ano da licenciatura.

Apaixonada por desporto, desde os 13 anos que sonha em ser nutricionista pelo que o curso de Nutrição na FCNAUP foi claramente a sua primeira escolha.



Olá Inês, desde já o nosso obrigada por teres aceite o nosso convite. Aproxima-se a tua primeira época de exames na faculdade. Quais os prognósticos?

Devo confessar que estou um pouco ansiosa e receosa. É uma novidade para mim, embora se assemelhe um bocado com os exames que tive no final do secundário. Agora a complexidade das cadeiras é maior e isso exige muito esforço da minha parte e muito trabalho em pouco tempo. Ainda me estou a ambientar a este ritmo, mas vou dar o meu melhor e espero que corra bem!

Qual a metodologia que pensas utilizar (sebentas, livros, slides, apontamentos próprios)?

Um pouco de tudo. Normalmente estudo pelas sebentas, pelos slides da aula, pelos apontamentos que tiro e em algumas cadeiras por livros. E vou continuar a fazer exactamente o mesmo, claro que tudo depende da cadeira.

Foste procurar conselhos dos alunos mais velhos? Achas que isso é importante?

Confesso que não tive essa preocupação. Mas penso que é sempre uma mais valia ter conselhos de alguém que já viveu e sentiu o que estou a passar. Há sempre algum pormenor, alguma dica que podem dar e que até pode fazer a diferença no final.

Qual a cadeira que mais te assusta?

Talvez Biologia Celular e Molecular pela complexidade da cadeira, mas confesso que gosto muito.

Como pensas gerir o teu tempo? Momentos de estudo intercalados com momentos de descontração ou hibernação total?

Eu vou fazer uma boa gestão do meu tempo, até porque é época natalícia ... é apelativa a muitas festas. O meu estudo vai ser diário, no entanto vou fazer pausas para fazer desporto, passear e ver televisão, que é algo que já não faço há muito tempo! A minha vida tem sido basicamente estudar.

Como definirias uma boa época de exames?

Fazer tudo em época normal.
E com boas notas... era perfeito!

Embora não tenhas tido nenhum exame ainda, prevês que seria mais vantajoso o sistema de frequências ou o sistema de exames?

É assim, eu gosto do sistema de frequências porque exige de mim um estudo mais diário, embora seja muito mais trabalhoso. Mas acho que a divisão entre frequências e exames nos permite organizar melhor o nosso estudo. Caso consigamos passar às frequências, conseguimos fazer uma boa gestão do nosso tempo na época de exames.



Mariana Silva, 22 anos, frequenta o 4º ano da licenciatura.

Mulher dos sete ofícios (mais de sete): Presidente da Direção da AEFCNAUP 2016/2017, Membro do Conselho Pedagógico da FCNAUP desde 2016, Relatora Conselho Fiscal AEFCNAUP desde 2017, Membro da Comissão de curso nos 4 anos, Membro da TAFNUP de 2014 a 2016, Secretária e Vice-presidente MAG da ANEN, Secretária Conselho Fiscal FAP mandato 2017, Membro da júnior empresa SportUnity

Avizinha-se a tua última época de exames. Quais os prognósticos?

Espero passar a tudo para não ter que fazer nada na época especial. No final da época normal talvez fique um bocado nostálgica.

Como definias uma boa época de exames?

É ter os apontamentos todos antes de começar a época de exames, devidamente organizados, pelo menos isso. Ter as aulas todas, os slides, perguntas que me possam ajudar no estudo. Faço sempre um plano antes de começar para todos os dias das férias porque para além das aulas fiz coisas extra e, por isso, durante o semestre a minha disponibilidade para estudar não era muita.

Ao longo destes anos, o que tem mudado na tua época de exames?

Confesso que ao longo dos tempos fui aligeirando a minha preocupação porque sabia que conseguia estudar isto, isto e isto naquele dia. Comecei também a perceber quais as melhores sebentas. Sabendo como te preparares, a tua época de exames é muito mais fácil.

Que conselho darias a um estudante do 1º ano?

Primeiro para falarem com as pessoas mais velhas porque no primeiro ano cai-se de paraquedas. É muita informação, não fazes ideia por onde começar. Ou mesmo com a associação de estudantes porque tem sempre sebentas. A cadeira mais complicada do primeiro ano é BioCel, um cadeirão autêntico. É uma disciplina que deve ter uma atenção especial. Hábitos e MAIA não acho que sejam cadeiras complicadas.

Qual a tua opinião acerca do sistema de avaliação da FCNAUP?

Boa questão. Uma avaliação que se faça só por exames pode não ser muito proveitosa porque

as pessoas deixam o estudo todo para a última, o que não se traduz em aquisição de conhecimentos, que é muito importante. A avaliação contínua é uma vantagem porque obriga as pessoas a estudar e, com a redução da época de exames, deveria ser um método a adotar por esta faculdade. Mas talvez não nos moldes em que está. Os alunos devem ter uma voz muito ativa de como isso deve ser efetuado porque quem está a estudar somos nós.

Qual achas que é o maior erro quer dos estudantes quer dos professores que vai influenciar a época de exames?

Em termos dos professores, talvez seja a forma como lecionam as aulas, se informam, ou não, sobre a estrutura do exame e o tipo de materiais que são disponibilizados. Por vezes, são PowerPoints que não têm qualquer tipo de informação e muitas vezes iguais há 3 anos atrás. Nem todos os professores são assim, muitos atualizam e é assim que deve ser feito, porque a nossa área está em constante atualização. Os alunos, claro que é a não comparência às aulas, se as pessoas não aparecem às aulas, claro que não vão saber o que estudar.

Qual o exame que repetirias tranquilamente e qual o exame que “fugirias a 7 pés”?

Fugia a 7 pés de Bioquímica III e repetia tranquilamente o de MAIA e NSP.

Época de exames significa fim das noites académicas ou achas que devem continuar?

É sem dúvida fim das noites académicas. Eu hiberno completamente na época de exames. Mas devemos ter um tempo para descontrair um bocadinho.

Por Susana Martins e Tânia Gonçalves

Os Nutricionistas das Redes Sociais

Ser-se *fit* tornou-se moda. Ainda bem que assim se tornou, pois neste tipo de movimento está inerente uma vida saudável e um bem estar na sociedade. No entanto, ser-se nutricionista também se parece ter tornado *mainstream*, porque pensam que está ao alcance de qualquer um. Isto porque pensam que apenas é preciso tirar selfies no *gym* e fotos ao *after workout* que juram ser a melhor alimentação para quem acabou de treinar, isto é, quem esteve a fazer três séries de levantamento de *smartphone* e vinte repetições de *clicks* no botão da câmara. Pronto, também estou a exagerar. Peço desculpa, não façam já *unfollow* aqui do jornal!

Agora um pouco mais a sério: é de notar o crescimento exponencial de opiniões acerca de *fitness* e Nutrição nas nossas redes sociais, seja Facebook, Twitter, Youtube ou naquele blog que seguimos afincadamente. Até aqui, nada de mal. Se formos usar a internet para algo, que seja para nos mantermos informados sobre qualquer assunto que nos diga algo (ou mesmo que nada nos diga e queiramos só desdenhar). Não obstante a todas estas vantagens que a boa recolha de informação a partir de todos esses artigos que vemos a circular pela *net*, há um grande problema neste movimento: a fonte de toda esta informação que sugamos imponderadamente sustentável.

Ora se virmos uma partilha que nos diz que o pão engorda (principalmente se for a nossa blogger favorita ou o youtuber que sempre seguimos), vamos defender com todo o nosso coração depositado em cada argumento que o pão engorda, deixando de o consumir para a eternidade. Quem diz do pão, diz de qualquer outro exemplo que por aí anda (infelizmente não faltam), sem sequer ter noção de que podemos estar a restringir o nosso corpo a nutrientes importantes.

Mas pronto, de nutrição também não percebo assim tanto, por isso vou-me cingir a “falar mal”. O que quero dizer é que é necessário ter cuidado com tudo o que se vê por aí, não caindo em nenhum extremo, desde o “isto é tudo mentiradas”, ao “se está no face é porque é verdade”. Saber de nutrição não é assim tão fácil quanto parece e andam muitos mitos por aí espalhados que se mostram falsos, como o caso de o leite fazer mal depois da fase de aleitamento. Como disse um nutricionista português uma vez: “Se dizem que o ser humano é o único animal que bebe leite na idade adulta, o gato da minha vizinha parece discordar com isso.”. Cabendo, no entanto, o argumento de outro profissional de nutrição que o cálcio do leite se poderá obter com outras coisas. É discutível, tal como grande parte das coisas que se diz sobre nutrição, além de que cada organismo é diferente e o efeito num, poderá ser o contrário noutro. Isto só aumenta a importância de não sermos teimosos e abriremos os braços a uma discussão.

Portanto, se quiserem uma opinião credível e mais ponderada sobre esses tipos de assuntos, não desdenhem dos vossos amigos que estão a tirar Ciências da Nutrição quando vão contra a palavra da vossa blogger. Acreditem, eles sabem mais disto que ela, muito provavelmente. Não esperem que elas vistam uma bata e vos comecem a cobrar por cada dica, e, ao invés, aproveitem enquanto vos dão de graça.

Vamos lá então voltar a ser fits, agora que já passou o Natal e já podemos deixar de comer doces outra vez. Mas desta vez, tenham atenção ao que veem por aí, não vão começar a dizer que comer Snickers ao pequeno-almoço faz bem e depois andamos todos tipo Maltesers.

Boa sorte para os exames e um excelente 2018!

Por Pedro Afonso Estorninho



brigadeiros saudáveis

O cacau é considerado um dos alimentos funcionais mais importantes. Rico em minerais (ferro, magnésio, cálcio, fósforo e cobre) e flavonóides, possui várias qualidades capazes de trazer vários benefícios para a nossa saúde.

Um estudo demonstrou que o cacau exibe maior atividade antioxidante que o chá preto, o chá verde e o vinho tinto. A presença de flavonóis como epicatequinas e catequinas no cacau revelou efeitos benéficos no tratamento de doenças neurodegenerativas como é o caso da doença de Alzheimer. Os dados desse estudo sugerem que esses fitoquímicos possuem qualidades sinérgicas, que ajudam a reduzir o stress oxidativo na mente, prevenindo o dano das células neuronais. Os cientistas levantaram então a hipótese de o cacau poder auxiliar na manutenção de um cérebro saudável.

Um dos principais efeitos positivos do cacau reside na sua capacidade de melhorar o humor e reduzir o stress devido à presença de feniletilamina (utilizada pelo cérebro) para produzir serotonina, a substância responsável pela sensação de bem-estar. Além disso, estimula a libertação de endorfina, que funciona como um anti-stress natural.

Por esta razão, quando precisamos de recuperar energia, comer um ou dois quadrados de chocolate com mais de 70% de cacau pode ser uma boa ajuda. Vai melhorar sensivelmente o teu humor e aumentar a tua capacidade de concentração!

Mas atenção! Quanto mais puro for o chocolate, melhor! Deves optar por chocolates com pouco açúcar, gordura e com % de cacau a partir de 70%. Sim... lembra-te que não são aqueles chocolatinhos apetitosos (e calóricos) que a tia e a avó oferecem!

Para além dos chocolates, existem à venda pepitas de cacau cru ou cacau em pó que podem ser úteis na preparação de inúmeras receitas nutritivas e deliciosas!!

Ingredientes:

Para 10-12 bolinhas pequenas

- ½ chávena de tâmaras (aproximadamente 10)
- ½ chávena de amêndoas laminadas
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- ½ colher de sopa de água

Modo de Preparação:

1. Descaroçar as tâmaras e colocar num processador ou picadora;
2. Juntar os restantes ingredientes e picar até formar uma pasta;
3. Com as mãos, formar pequenas bolinhas e reservar no frigorífico durante alguns minutos para endurecerem.

Sugestão: Podes usar também cajus, ou uma mistura de cajus e amêndoas.



Foto e receita: Laranja Lima Nutrição e Bem-Estar

Energia (por bolinha)	47,7 kcal
Hidratos de carbono	5,6 g
Proteína	1,4 g
Gordura	2,4 g
Fibra	1,1 g

Bom Apetite!

Por Rita Lourenço

12 "PASSAS" PROVISÓRIAS

O estudo, a alimentação e o descanso

Cientes que a época de exames é um período de muito estudo e pouco descanso, deixamos-te algumas sugestões para que comeces este ano em grande.

1 Organizar o estudo: fazer esquemas de modo a repartir as várias matérias ao longo dos dias, fazendo um esforço para o cumprir. Deves deixar alguns dias reservados apenas para revisões e para exercícios.

2 Deves começar o dia com o um bom pequeno almoço. Optando por alimentos ricos em hidratos de carbono complexos como o pão/cereais integrais, frutas com casca e leite.

3 Evitar alimentos ricos em açúcar uma vez que provocam uma redução do açúcar no sangue e vão deixar-te cansado mais rapidamente.

4 Hidratação: é essencial beberes bastante água durante a época de exames, especialmente em dias que tenhas dormido mal.

5 Reservar algumas horas para a prática de alguma atividade que te proporcione sensação de bem-estar e descontração, sendo o exercício físico uma excelente opção.

6 Comer de 3 em 3 horas é ainda mais essencial nesta etapa. É uma altura de grande desgaste psicológico pelo que é essencial fornecer a quantidade de energia necessária para que o cérebro tenha sempre o "combustível" adequado ao seu funcionamento.

7 Falar com alguém: muitas vezes o que precisas é de partilhar o que te inquieta com alguém de forma a obteres uma visão geral da situação e a tentar encontrar soluções para enfrentares os nervos.

Na véspera do exame deves optar por alimentos ricos em triptofano (substância anti stress e que ajuda na sensação de bem-estar) como as bananas, os ovos e também a carne de peru.

Dormir bem. Deves ter sempre em mente que independentemente de se estar a aproximar uma época decisiva, as 7/8 horas (mínimas) de sono devem continuar a fazer parte da tua rotina.

Uma dica para não ter "pesadelos" com os exames e ter uma noite tranquila é parar de estudar e, durante 30 minutos, deves fazer alguma coisa que te faça sentir bem e, deste modo, abstrair o cérebro da época de exames que se aproxima (ouvir música, tomar um banho relaxante, ver tv, etc...).

Se fores estudar para bibliotecas, deves levar uma lancheira com lanches preparados em casa de forma a evitar recorrer às opções, muitas das vezes pouco saudáveis, presentes nas máquinas de snacks ou no bar da faculdade.

Se tiveres dificuldade em memorizar algum conceito ou conjunto de conceitos, as mnemónicas podem ser muito úteis. Fazer trocadilhos entre palavras ou até mesmo canções, não só facilita o teu estudo, como o torna mais animado.

A época de exames é uma altura em que somos postos à prova (literalmente). Segue as nossas dicas e verás que tudo se torna mais fácil. Mas acima de tudo, no dia dos exames, vai com calma, acredita nas tuas capacidades e no teu esforço e verás que o teu trabalho será recompensado. Bom estudo!

Por Rita Lourenço

VI JORNADAS DA GASTRONOMIA

Uma Edição Sustentável

Pavilhão de Alunos

No dia 27 de outubro decorreu a VI edição das Jornadas da Gastronomia, organizada pela AE FCNAUP. O tema subjacente a esta edição foi a Sustentabilidade. Ao longo do dia foram realizadas diversas palestras, com o objetivo comum de incutir a importância de uma alimentação saudável e simultaneamente sustentável.



Mariana Costa, 18 anos e frequenta o 1.º ano da licenciatura. Esteve presente pela primeira vez nas Jornadas. Em retrospectiva, expõe a sua opinião, não só relativamente a esta atividade, como também à generalidade das atividades da AEFCNAUP realizadas no 1.º semestre, deixando-nos com uma visão de recém-chegada à faculdade.

Achas que esta edição das Jornadas da Gastronomia foi pertinente?

Sim, acho que foi bastante pertinente. Por exemplo, no meu caso, eu estava um bocadinho receosa de estar a faltar a tantas aulas teóricas visto que tinha frequências e assim, mas senti que foi fundamental ter esta atividade completamente diferente, porque me fez sentir que é realmente este o curso que eu quero. Estando ainda no 1.º ano, sinto que as disciplinas são bastante gerais e nada de muito aprofundado e ao participar nestas jornadas senti que estava mesmo no lugar certo.



“ **Temos que ainda mudar de atitude e procurar aceder a mais informação ter mais conhecimento.** ”



Qual foi a tua palestra preferida?

Talvez a da nutricionista Eva Neves de Carvalho, porque eu já a seguia há muito tempo no Instagram e era, digamos, “fã”. Mas gostei de todas. Aquele workshop das hortas biológicas e aquela senhora que era da Lipor e que foi falar da agricultura sustentável e de todos aqueles projetos que eu, a maior parte deles, não tinha conhecimento, também gostei imenso.

Se houvesse outra edição das Jornadas, irias?

Sem dúvida.

Pegando no tema subjacente a esta edição, a sustentabilidade, o que é que te chocou mais perceber?

Talvez o impacto ambiental que muitas vezes as nossas escolhas têm. Nós achamos ser as melhores escolhas e se calhar não são as melhores. Temos que ainda mudar de atitude e procurar aceder a mais informação e ter mais conhecimento.

Após estas Jornadas, mudaste algum dos teus comportamentos para comportamentos mais sustentáveis?

Tive mais cuidado em fazer a separação do lixo, tentei comprar, se bem que são um bocadinho mais caros, alguns produtos biológicos... Comecei aos poucos a tentar modificar pequenas coisas.

Durante o 1.º semestre, a AEFCAUP realizou diversas atividades, das mais lúdicas às mais informativas. Sentes que estas atividades tiveram algum papel na tua integração, enquanto aluna do 1.º ano?

Sim, desde início que sinto que a AE é muito dinâmica, organiza muitas atividades. Apesar de nem sempre ter tido tempo para estar presente, acho bastante bom a AE ter tanto dinamismo.



Por Adriana Ramos



Já chegou a época dos exames e precisas de um sítio calmo para estudar mas já não aguentas estar fechado em casa ou na faculdade?



Que tal passares pelo **E-Learning Café da Asprela?**

O E-Learning Café da Asprela é um espaço da Universidade do Porto destinado ao estudo, lazer e convívio, onde podes ter acesso a recursos de multimédia e didáticos, tais como computadores, internet wi-fi e livros desde as 8h às 2h.

Nas tuas pausas de estudo podes ainda usufruir dos almoços/jantares e lanches servidos no café ou utilizar o espaço de refeições com máquinas de vending e micro-ondas.

Este espaço encontra-se bastante bem localizado, no Pólo Universitário da Asprela, em frente à Faculdade de Medicina Dentária da Universidade do Porto e da estação de metro Pólo Universitário.



Outro espaço dedicado ao estudo é o **Pólo Zero!**

O Pólo Zero localiza-se no centro do Porto, na Praça de Lisboa (no Passeio dos Clérigos) e é um espaço multifacetado que aposta no empreendedorismo, inovação e na cultura do meio académico.

Neste espaço podes encontrar o silêncio que precisas para te focar nos estudos e ainda serviços de apoio como a reserva de sala própria para reuniões e estudo em grupo, disponibilização de computadores, acesso wireless, serviço de vídeo projecção e videoconferência e espaço de refeições com máquinas de vending e micro-ondas.

Tendo em conta a localização no coração da cidade, há uma panóplia de espaços para uma boa pausa do estudo. Aconselhamos-te o Costa Café, para te aconchegares com uma bebida quentinha e um cupcake, ou o Brick Clérigos para uma refeição mais requintada.



Por Mafalda Pinto

EM DESTAQUE

A formação contínua e extracurricular é crucial para a construção do currículo de um Nutricionista, que o fará sobressair na candidatura a um emprego. Desta forma, existem inúmeros cursos, workshops e formações que poderão ser deveras interessantes a fim de alargares os teus conhecimentos nas mais diversas áreas das Ciências da Nutrição e da Alimentação. Assim, deixamos-te algumas sugestões que poderás já marcar na tua agenda para este mês na zona do Porto e arredores, para que não tenhas a distância como desculpa para os perder.

WORKSHOP DE VEGETARIANISMO: UM CAMINHO DE AMOR E COMPAIXÃO

- 📅 6 e 7 de janeiro
- 🕒 10h-17h
- 📍 Avenida Villagarcia de Arosa, Matosinhos
- 📄 Tantra Lounge - Ginásio Holístico
- ✉️ tantraporto@gmail.com | 935 153 143

FORMAÇÃO WELLX PRO SCHOOL Nutrição e Controlo de Peso

- 📅 6 de janeiro
- 🕒 10h-19h
- 📍 Hotel Holiday Inn Porto Gaia
- ✉️ geral@wellxproschooll.com

FORMAÇÃO COGNOS

Nutrição e Dietoterapia Oncológica

- 📅 8 de janeiro
- 🕒 30H presencial ou 3 semanas e-learning
- ✉️ geral@cognos.pt

FORMAÇÃO COGNOS

Necessidades Nutricionais no Ciclo de Vida

- 📅 9 de janeiro
- 🕒 30H presencial ou 3 semanas e-learning
- ✉️ geral@cognos.pt

FORMAÇÃO COGNOS

Farmacologia Nutricional e Suplementos Alimentares

- 📅 9 de janeiro
- 🕒 45H presencial ou 5 semanas e-learning
- ✉️ geral@cognos.pt

WORKSHOP COMIDA SAUDÁVEL

- 📅 13 de janeiro
- 🕒 10h30-13h
- 📍 Av. Menéres 810, Matosinhos
- 📄 O Forno D'Avó
- ✉️ ofornodavo@gmail.com | 967612391

EM DESTAQUE

WORKSHOP DE ALIMENTAÇÃO E SAÚDE

- 📅 13 de janeiro
- 🕒 15h-18h
- 📍 Avenida Marquês Sá da Bandeira 320, Vila do Conde
- 🏠 CMIA Vila do Conde
- ✉️ cmia@cm-viladoconde.pt | 252 637 002

WORKSHOP COMO LICENCIAR A SUA COZINHA DOMÉSTICA

- 📅 15 de janeiro
- 🕒 19h-22h30
- 📍 Pensínsula Boutique Center Praça do Bom Sucesso 159 Loja 228, Porto
- 🏠 Work Espaço Criativo
- ✉️ work@sott.pt | 917 001 852

WORKSHOP HACCP EM COZINHAS DOMÉSTICAS

- 📅 22 de janeiro
- 🕒 19h-22h30
- 📍 Pensínsula Boutique Center Praça do Bom Sucesso 159 Loja 228, Porto
- 🏠 Work Espaço Criativo
- ✉️ work@sott.pt | 917 001 852

WORKSHOP SOBREMESAS E SNACKS SEM GLÚTEN

- 📅 27 de janeiro
- 🕒 15h30-18h30
- 📍 Pensínsula Boutique Center Praça do Bom Sucesso 159 Loja 228, Porto
- 🏠 Work Espaço Criativo
- ✉️ work@sott.pt | 917 001 852

WORKSHOP RÓTULOS ALIMENTARES

- 📅 13 de janeiro
- 🕒 15h-16h30
- 📍 Rua de Faria Guimarães 765, Porto
- 🏠 Árvore com Alma
- ✉️ arvorecomalma@gmail.com | 919 862 332

O WORKSHOP ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

- 📅 21 de janeiro
- 🕒 10h30-14h30
- 📍 Rua Arquitecto Cassiano Barbosa 72C, Porto
- 🏠 Dicas da Oksi e O Vegetariano
- ✉️ dicasdaoksi@hotmail.com

WORKSHOP INTRODUÇÃO À ALIMENTAÇÃO VEGETARIANA

- 📅 27 de janeiro
- 🕒 10h30-13h30
- 📍 Pensínsula Boutique Center Praça do Bom Sucesso 159 Loja 228, Porto
- 🏠 Work Espaço Criativo
- ✉️ work@sott.pt | 917 001 852

WORKSHOP SNACK'S PALEO XXI DOCES E SALGADOS

- 📅 27 de janeiro
- 🕒 15h-18h30
- 📍 Rua do Almada 275, Porto
- 🏠 Workshops PopUp
- ✉️ info@workshopspopup.com | 966 974 119

Por Rita Pereira e Vera Cunha

AGENDA CULTURAL

CAMINHADA NOTURNA PELO PORTO

Não percas uma viagem histórica de 5,5km pela nossa “Muy noble, sempre leal e Invicta”, cidade do Porto!

- 📅 5 de janeiro
- 🕒 21h30
- 📍 Terreiro da Sé
(no Pelourinho, em frente à entrada da Igreja)

CONCERTO DE ANO NOVO - ORQUESTRA METROPOLITANA DE LISBOA

Queres começar o ano da melhor maneira?
O Concerto de Ano Novo promete!

- 📅 6 de janeiro
- 🕒 21h30
- 📍 Coliseu do Porto

FRANCISCO RUA EM CONCERTO NA PORTO D'ARTES

Se gostas de música não podes mesmo perder o concerto intimista do encantador Francisco Rua.

- 📅 6 de janeiro
- 🕒 22h30
- 📍 Porto d'Artes
(a dois minutos do metro de Campanhã)

PORTO IN THE NIGHT

As manhãs da Comercial vêm animar a noite do Porto com muita música, mixórdias, homens que morderam o cão e outras surpresas a não perder.

THE BEATLES TRIBUTO "THE BEEToes"

Se és fã da banda britânica The Beatles não percas o grande tributo feito pelos The Beetoes.

- 📅 27 de janeiro
- 🕒 23h30
- 📍 Mary Spot Vintage Bar, Matosinhos

- 📅 20 de janeiro
- 🕒 21h30
- 📍 Coliseu do Porto

Por Mafalda Pinto
Desenhos de Maria Almeida