

# PROVISORI



O JORNAL DA AEFCAUP

## NESTA EDIÇÃO

### A NOSSA GENTE...

COM A BEATRIZ TEIXEIRA

### ALIMENTO DO MÊS

ERVILHA

### QUEM SABE, SABE!

COM O PROFESSOR  
ALEJANDRO SANTOS

### À CONVERSA COM...

CATARINA OLIVEIRA

### E MUITO MAIS...



# FICHA TÉCNICA

## COORDENAÇÃO

**Joana Baptista  
Juliana Santos**

## EQUIPA EDITORIAL

**Ana Redondo  
Inês Maldonado  
Maria Almeida  
Marta Gaspar  
Rita Pereira  
Susana Martins  
Tânia Gonçalves**

## EDIÇÃO

**Joana Baptista  
Lúcia Nova**

## REVISÃO

**Joana Baptista  
Juliana Santos**

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ervilhas. (14 de Março de 2019). Obtido de Bonduelle: <https://bonduelle.pt/ervilhas>
2. <https://sicnoticias.pt/especiais/40anos25abril/2014-04-25-A-alimentacao-dos-portugueses-antes-da-Revolucao>
3. [https://www.infopedia.pt/\\$sociedade-do-estado-novo](https://www.infopedia.pt/$sociedade-do-estado-novo) Artigo de apoio Infopédia - Sociedade do Estado Novo Na década de 30, do século XX, o Estado Novo acaba...infopedia.pt
4. <https://magg.pt/2018/04/25/o-que-e-que-se-comia-antes-do-25-de-abril/>
5. <https://eg.uc.pt/bitstream/10316/34213/1/CanjadeGalinha.pdf>
6. [http://www.who.int/gpsc/5may/tools/evaluation\\_feedback/en/index.html](http://www.who.int/gpsc/5may/tools/evaluation_feedback/en/index.html)
7. World Health Organization. WHO Guidelines on Hand Hygiene in Health Care. First Global Patient Safety Challenge Clean Care is Safer Care. 2009. ISBN 978 92 4 159790 6
8. <https://www.who.int/infection-prevention/campaigns/clean-hands/5may2019/en/>.
9. <https://ecdc.europa.eu/en/news-events/proper-hand-hygiene-can-prevent-sepsis>.
10. Centers for Disease Control and Prevention. Guideline for Hand Hygiene in Health-Care Settings. Recommendations of the Healthcare Infection Control Practices Advisory Committee and the HICPAC/SHEA/APIC/IDSA Hand Hygiene Task Force. MMWR. 2002; 51 (Nº RR16)
11. ESCMID guidelines for the management of the infection control measures to reduce transmission of multidrug-resistant Gram-negative bacteria in hospitalized patients. (ESCMID, 2013)
12. Circular Normativa nº 13/DQS/DSD de 14/06/2010. Orientação de Boa Prática para a Higiene das Mãos (DGS, 2010).
13. Bernardo, F. (2006) Perigos Sanitários nos Alimentos – Estima-se a existência de mais de 5 mil perigos sanitários de origem alimentar no mundo. Segurança e Qualidade Alimentar, 1, 6-8.
14. Snyder, O. P. (2010) A "safe hands" hand wash program for retail food operations. Hospitality Institute of Technology and Management. St. Paul, Estados Unidos da América, 32 p.
15. <https://www.awarenessdays.com/awareness-days-calendar/global-hand-washing-day-2019/>
16. <https://globalhandwashing.org/global-handwashing-day/>

# 30 ANOS AEFCNAUP

A AEFCNAUP celebrou 30 anos, abrilhantando tanto o evento de referência que é a XXIX Semana da Nutrição, como o Jantar de Gala & Golden Nutrition Awards.

30 anos de um legado ímpar, que foi honrado e celebrado junto daqueles que movem associação de estudantes, assim como, daqueles que construíram a sua história. É certamente um bonito caminho percorrido que serve de inspiração para chegar mais longe a cada ano que passa.

**Obrigada a todos por fazerem parte desta história!**



# ÍNDICE

- 2** **A NOSSA GENTE**  
com a Beatriz Teixeira
- 5** **ALIMENTO DO MÊS**  
Ervilha
- 6** **QUEM SABE, SABE!**  
com o prof. Alejandro Santos
- 8** **À CONVERSA COM...**  
Catarina Oliveira
- 11** **TRADIÇÕES DA PÁSCOA**
- 12** **RETROSPECTIVA**
- 14** **CONTA-ME COMO FOI**  
25 de abril
- 16** **PNPAS, O NOVO RUMO**  
com a prof. Maria João Gregório
- 19** **UMA VISÃO DE FORA**
- 20** **ATUALIZA-TE!**  
Higiene das Mãos



# A NOSSA GENTE

## com a Beatriz Teixeira

Beatriz Teixeira, de 23 anos, licenciada na nossa faculdade, encontra-se atualmente a tirar mestrado em Educação para a Saúde na FMUP e FPCEUP e em simultâneo a trabalhar no Colégio Paulo VI, na clínica “Centro médico do Soutelo” e em três IPSS distintas.



### **Marta Gaspar (M.G.) - 1. O que destaca a FCNAUP das outras faculdades de nutrição?**

B.T. (Beatriz Teixeira) - Na realidade, só posso realmente falar da FCNAUP pois foi a única faculdade de nutrição com a qual tive a oportunidade de contactar, durante os 4 anos da minha licenciatura até hoje. No entanto, penso que o profissionalismo e ética das pessoas que lá trabalham, desde os professores ao próprio Senhor João, criam um ambiente familiar que, com o passar do tempo torna a FCNAUP uma segunda casa para todos nós.

A sensação de pertença que todos os que por lá passam acabam por ter faz desta faculdade, na minha perspetiva, não só a melhor faculdade do país para se aprender o necessário para nos formar enquanto nutricionistas, como também reúne todas as condições para tornar os 4 anos da licenciatura, os melhores das vidas dos seus estudantes.

“ A organização é a base para se conseguir aproveitar tudo. ”

### **M.G. - Qual foi o maior ensinamento que a faculdade te deu?**

B.T.- Esta pergunta não é nada fácil, pois a Beatriz que entrou na faculdade com 17 anos era uma pessoa muito diferente daquela que saiu 4 anos depois. Até hoje, sem dúvida que a FCNAUP marcou a fase da minha vida de maior crescimento a nível pessoal e académico, sendo assim muito difícil destacar apenas um ensinamento. Mas a ter que escolher um momento, gostava de destacar o estágio curricular. As pessoas que me conhecem e me acompanharam durante esse período sabem que teve um início bastante atribulado, e que tive de ser eu a tornar “fácil” aquilo que de fácil, pelo menos para mim, no início não tinha nada. Para além de todos os conhecimentos e competências técnicas inerentes a esta etapa de aprendizagem, esta fase ensinou-me que a vida nem sempre corre como nós queremos, mas que isso não tem mal nenhum. Tudo depende de como encarámos os desafios que são colocados à nossa frente: ou os vemos como algo que não conseguimos ultrapassar, ou como uma aprendizagem com a qual podemos evoluir.

Aprendi que, às vezes, quando as coisas não correm como esperamos, podem até acabar por correr melhor do que imaginávamos. Por vezes, acontecimentos que à partida, não gostamos ou não queríamos que tivessem ocorrido, podem abrir portas que nunca se abririam de outra forma.

Assim, a FCNAUP ensinou-me que nada acontece por acaso, que o esforço é recompensado e que se queremos muito mudar uma coisa ou atingir os nossos objetivos, temos de ser proativos e trabalhar muito. Nada se consegue apenas a ver os outros fazer ou a apontar defeitos no que os outros fazem. Somos nós que temos de fazer por merecer e por mudar o que quer que achemos que devemos mudar. E sim, mesmo que não seja de imediato, aprendi que no fim as recompensas vão aparecendo pouco a pouco.

### **M.G. - Qual foi a maior dificuldade que sentiste depois de terminar o curso?**

B.T.- A de encarar a realidade da vida profissional. No sentido em que, principalmente nos primeiros meses, entende-se bem o verdadeiro significado de “quero ficar para sempre estudante”. Porque as preocupações da vida de estudante não são nada comparadas com as da vida profissional. É um choque grande porque a vida muda de forma radical muito rapidamente. A grande questão do “E agora? Que faço com a minha vida?”.

“As preocupações da vida de estudante não são nada comparadas com as da vida profissional.”



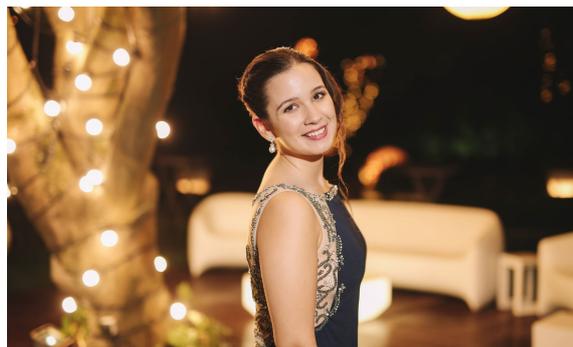
Eu tive a sorte de, mal acabei o estágio pela Ordem dos Nutricionistas, ficar a trabalhar, em part-time, nesse mesmo local e comecei o mestrado em “Educação para a Saúde” este ano letivo. A verdade é que, para já, não me sobra muito tempo mas, ainda assim, procuro bastante e acho que arranjar um trabalho que nos permita ter uma vida estável e independente, é um processo bastante duro e difícil para os Nutricionistas nos dias de hoje.

“Aprendi que no fim as recompensas vão aparecendo pouco a pouco.”

“ Não deixarem que a faculdade passe por vocês, sem vocês garantirem que realmente passam por ela. ”

**M.G. - Que mensagem gostavas de transmitir a quem está agora a iniciar o curso na nossa faculdade?**

B.T.- Que aproveite. Que viva a faculdade ao máximo. Porque a faculdade tem tudo para nos dar dos melhores anos das nossas vidas. Mas que se organize. Acho que a organização é a base para se conseguir aproveitar tudo. Para se saber tirar partido das aulas, aprendendo e estudando corretamente ao mesmo tempo que se aproveita o extra-aulas: os amigos, os momentos simples de convívio, os jantares e as saídas, as noitadas, os grupos que a FCNAUP proporciona (a praxe, a AE, a tuna, a comissão de curso, o jornal e muito mais). Todos os dias vão surgir desafios que vão parecer o maior problema do mundo, mas que rapidamente se resolvem e, portanto, relaxem e vivam! Não stresssem demasiado porque, eventualmente, tudo se resolve. Não deixem nunca de aproveitar o que a faculdade tem para vos dar. Diria para não deixarem que a faculdade passe por vocês, sem vocês garantirem que realmente passam por ela.



**M.G. - Se pudesses, o que dirias à Beatriz de alguns anos atrás que acabou de entrar no primeiro ano de curso?**

B.T.- Essa é uma boa pergunta! Acho que diria que cada problema com que nos vamos deparando não é o fim do mundo e que não há razão para stressar como se assim o fosse. A Beatriz do 1º ano do curso era muito stressada e achava que tudo tinha de correr sempre bem. Dir-lhe-ia talvez que certas coisas estão destinadas a não correr bem para que possamos aprender com elas. Como diz a minha avó “o que não tem remédio, remediado está” e assim, diria que tudo o que a stressasse, mas que ela não pudesse fazer muito, não valia a pena estar a matutar sobre o assunto. Que só se vive a faculdade uma vez, e que por muito que 4 anos pareçam uma eternidade, passam a voar. Graças a Deus tenho o privilégio de poder dizer que voltava a viver os meus 4 anos da faculdade exatamente da mesma forma, provavelmente agora com um pouco mais de calma e de menos stress no dia-a-dia.



**Obrigada!**

**Por Marta Gaspar**

# ALIMENTO DO MÊS

## ...Ervilha

A ervilha pertence à família das leguminosas. Das suas vagens são extraídos diversos grãos, sendo que ambos são utilizados na alimentação, tanto em sopas, como saladas.

Este é um alimento que faz parte da nossa alimentação há séculos devido ao seu valor nutritivo. Trata-se de um alimento rico em fibras e vitaminas, sendo uma das hortaliças com maior teor em vitamina C. Contém ainda ácido fólico, vitaminas B1, B2, B3, B6, A e E.

Apesar de não ser a principal razão do seu consumo, as ervilhas também têm benefícios na nossa saúde. Devido ao seu escasso conteúdo em sódio e gordura e à sua elevada quantidade de potássio, elas podem ser consideradas benéficas ao nível cardiovascular. Para além disso, e apesar de ter uma quantidade significativa de hidratos de carbono, como estes são de assimilação lenta, permite controlar os níveis de glicose no sangue, importante na diabetes.

Este é um alimento que pode ser encontrado em qualquer altura do ano, e cujo cultivo é feito num clima temperado e um pouco húmido.

Não são conhecidos efeitos tóxicos relacionados com o consumo excessivo, no entanto o consumo deve ser moderado, e inserido numa alimentação variada e equilibrada.



Por Ana Redondo

## SUGESTÃO DE RECEITA

### Creme de ervilhas

Refeição para: 1 porção

#### Ingredientes

- 1 chávena ervilhas
- 1 chávena alface
- 1 chávena abóbora em cubos
- 1/2 cebola
- 1 colher de chá azeite
- 1 colher de chá sementes de chia

#### Preparação

1. Colocar o azeite e a cebola num tacho e levar ao lume, sempre baixo, juntando de seguida as ervilhas e a abóbora.
2. Depois de cozinhar ligeiramente, cobrir com água e, quando estiver quase cozinhado, juntar a alface (bem lavada).
3. Transformar em puré e servi com sementes de chia.

#### Informação Nutricional

140  
kcal

17,0  
hidratos

8,0  
proteína

4,0  
gordura

9,0  
fibra

Receira Nutrição com o coração



## com o Professor Alejandro Santos

Licenciado em Ciências da Nutrição pela FCNAUP e Doutorado em Nutrição Humana pela Universidade do Porto. Professor auxiliar, Subdiretor e Vogal do Conselho Científico, Membro do Conselho de Representantes da FCNAUP. Vogal do Conselho Geral da Ordem dos Nutricionistas.



## OSTEOPOROSE E ALIMENTAÇÃO

**A** osteoporose é uma patologia caracterizada por perda de massa óssea e alterações na microarquitetura do tecido ósseo condicionando maior fragilidade e, consequentemente, maior risco de fratura. O risco de fratura é particularmente elevado nas mulheres acima dos 50 anos de idade. Em 2016, a prevalência da osteoporose em Portugal foi estimada em 17% para mulheres e 2,6% nos homens. O peso económico das fraturas resultantes da maior fragilidade óssea é muito elevado, para além do impacto negativo na qualidade de vida dos doentes. Assim, é necessário garantir as condições que permitem obter o perfil ideal de evolução da massa óssea ao longo do ciclo de vida. Surge então o conceito de “desenvolver, manter e minimizar a perda” que tem como dois dos principais pilares a alimentação equilibrada e a atividade física. A importância do ambiente intrauterino na futura saúde óssea é de grande relevo. São preditores de menor densidade óssea do neonato e ao longo da vida baixas percentagens de gordura corporal da mãe, a realização de exercício vigoroso 3º trimestre, ser fumadora, baixo peso à nascença e hipovitaminose D materna. O pico da massa óssea é atingido pouco depois dos vinte anos de idade. É assim crucial que o desenvolvimento ósseo na infância e adolescência permitam que esse valor seja o mais elevado possível, pois como é normal a perda de massa óssea (sobretudo a partir dos 40 anos de idade) se partirmos de um valor mais elevado menor será o risco de desenvolver osteoporose.

“ Em 2016, a prevalência da osteoporose em Portugal foi estimada em 17% para mulheres e 2,6% nos homens. ”

Os padrões alimentares que considerámos equilibrados garantem uma adequada saúde óssea. De entre os fatores de a alimentação e estilo de vida com potencial impacto negativo na saúde óssea destacam-se o consumo excessivo de cafeína, álcool, tabaco, oxalatos, refrigerantes tipo “cola” e sódio. Há nutrientes com maior relevo para a saúde óssea, nomeadamente proteína, cálcio, vitaminas A, D e K, zinco e magnésio. A ingestão inadequada de proteínas, em quantidade e/ou qualidade, afeta a construção da massa óssea durante a infância e a adolescência (interferindo com o crescimento do esqueleto) e a preservação da massa óssea durante a velhice. Uma dieta hipoproteica leva também a perda de massa muscular e de força nos idosos, o que que aumenta o risco de queda e de fraturas. A International Osteoporosis Foundation propõe para indivíduos acima dos 65 anos uma ingestão de proteína de 1,0 – 1,2 g/kg de peso corporal por dia.



## “ É necessário garantir as condições que permitem obter o perfil ideal de evolução da massa óssea ao longo do ciclo de vida. ”



Os dados do inquérito alimentar nacional (IAN) revelam que no grupo dos 65 aos 84 anos de idade, 48,6% dos indivíduos tem uma ingestão de proteína de inferior a 1,0 g/kg de peso corporal por dia, sendo que para a generalidade da população portuguesa esse valor é 30,2%. As proteínas da matriz óssea são essenciais para um osso saudável, mas micronutrientes como a vitamina K são também essenciais, pois esta vitamina permite a carboxilação da osteocalcina e outras proteínas com grupos  $\gamma$ -carboxiglutamilo da matriz óssea. A osteocalcina subcarboxilada é mesmo usada como um marcador sensível dos níveis de vitamina K e é um preditor de fratura da anca e densidade mineral óssea. O papel do cálcio e da vitamina D na saúde óssea é por demais conhecido e é fundamental garantir um aporte adequado destes nutrientes em cada fase do ciclo de vida. Os dados do IAN alertam para a possibilidade de muitos portugueses não atingirem as recomendações de ingestão de cálcio ao longo do ciclo de vida. No caso da vitamina D trabalhos recentes mostram valores preocupantes de deficiência ou inadequação na população portuguesa. A título de exemplo no estudo Nutrition UP65 foi possível determinar numa amostra representativa da população portuguesa com mais de 65 anos uma prevalência de deficiência de vitamina D de 40 % (concentração plasmática de calcidiol  $<30$  nmol/l) e de inadequação de 29% (concentração plasmática de calcidiol  $>30$  nmol/l e  $<50$  nmol/l). Neste estudo parâmetros funcionais como a velocidade da marcha e a força de preensão da mão apresentavam associação positiva com os níveis de vitamina D. A suplementação com cálcio e vitamina D resulta em modesta redução do risco de fratura.

A suplementação isolada de Cálcio não é suportada por dados robustos. Os dados que suportam a suplementação com cálcio e vitamina D para a redução do risco de fratura são mais robustos para indivíduos com maior risco de insuficiência de cálcio e/ou vitamina D; as intervenções de base populacional não demonstram benefício de forma convincente. Apesar do forte envolvimento do cálcio na fisiologia muscular, os dados clínicos sugerem que a otimização dos níveis de vitamina D, e não a suplementação com cálcio, é a intervenção que reduz o risco de quedas. Os suplementos de cálcio estão associados a efeitos gastrointestinais e a um ligeiro aumento do risco de desenvolver cálculos renais sendo por isso necessário particular cuidado com esquemas de suplementação que promovem ingestão de cálcio muito acima do limite superior tolerável de ingestão diária. O conceito de que a suplementação com cálcio e vitamina D aumenta o risco cardiovascular está baseado em dados inadequados; são vários os estudos que mostram efeito protetor ou ausência de efeito cardiovascular. São necessários ensaios clínicos de suplementação com cálcio adequadamente desenhados para detetar os seus efeitos em fraturas e o risco de eventos cardiovasculares. Com base nos dados disponíveis, a suplementação com cálcio e vitamina D é geralmente adequada em situações de alto risco de insuficiência destes nutrientes e nos doentes a receber tratamento para a osteoporose.



## “ A suplementação com cálcio e vitamina D é geralmente adequada em situações de alto risco de insuficiência destes nutrientes e nos doentes a receber tratamento para a osteoporose. ”

Por Professor Alejandro Santos



## Catarina Oliveira



Chamo-me Catarina Oliveira, tenho 30 anos e sou do Porto. Estudo Nutrição na UP, faço parte de uma dupla de Dj, tenho um canal no YouTube e sou embaixadora da Associação Salvador e do Projeto Egoísmo Positivo. Recentemente estou também a colaborar com a federação portuguesa de canoagem. A minha vida seguia normal, até que há três anos enquanto estava de férias tive uma inflamação na medula, de causa até hoje desconhecida, que fez com que ficasse paraplégica e por isso que passasse a utilizar cadeira de rodas. Com esta brutal mudança tudo na minha vida se transformou, e hoje em dia já perfeitamente adaptada à minha nova realidade, um dos principais objetivos que tenho é de mudar mentalidades, quebrar preconceitos e tabus.

**Susana Martins (S.M.) - Bom dia Catarina, em nome da equipa, obrigada por teres aceitado o nosso convite. Se esta primeira pergunta fosse para te apresentares, contarias que tiveste uma mielite? Porquê?**

Catarina Oliveira (C.O.) - Acho que sim. Acho que contaria porque obviamente faz parte do meu percurso e foi uma coisa que, sem dúvida, mudou muito a minha vida. Apesar de, à primeira vista poder parecer que poderá ter sido uma coisa má, trouxe-me muitas coisas boas e, portanto, seria sempre uma coisa que eu diria.

**S.M. - Qual a principal diferença entre a Catarina antes e após a mielite?**

C.O. - Ui, são muitas, é complicado dizer... Mas acho que me tornei uma pessoa muito mais paciente, foi obrigatório isso acontecer... Mas também acho que principalmente passei a ver (isto é, eu sou igual, no meu íntimo sou igual, continuo, como eu costumava dizer, com o meu mau feitio e etc e continuo a fazer tudo que fazia antes), passei a ver as coisas de outra forma, a vida de outra forma.

Isto parece clichê, mas é verdade! Dou pouquíssimo valor a coisas que dava antes e para mim é tudo muito mais fácil (entre aspas), todos os problemas são mais fáceis de resolver...

“Acho que passei a relativizar mais a vida.”

**S.M. - Sentes dificuldades a nível de deslocação aqui na faculdade? Ou seja, apesar das instalações da FEUP serem relativamente recentes, estão bem-adaptadas para quem tem mobilidade reduzida?**

C.O. - É assim, o edifício da FEUP está otimamente bem-adaptado, ou seja, não tenho dificuldade nenhuma. O problema é mesmo no barraco, ou seja, eu só tenho uma aula lá (e pelos vistos acho que é a última), mas é mesmo complicado. Ainda por cima eu saio às três e meia daqui da FEUP e tenho que estar às três e meia lá, portanto é impossível!

Por acaso tenho ajuda para me levarem até lá, porque se não, por mim, demorava para aí 10 minutos a chegar lá, ou seja, chegava atrasada à aula. Mas dentro do edifício da FEUP, perfeito, não tenho problema nenhum.

**S.M. - Felizmente aceitaste tudo o que te aconteceu relativamente rápido e bem. E os teus familiares? Foi igual ou ainda hoje não estão conformados?**

C.O. - Obviamente que não estou dentro da cabeça deles, mas acho que eu tive um papel muito importante, como levei tudo “na boa” (apesar de na altura em que estava internada ter sido complicado), mal saí só quis voltar à minha vida normal e acho que isso ajudou toda a gente, facto de me verem ativa, de verem a Catarina que era antes... Ou seja, eu acho que para ninguém foi fácil, porque não é uma situação desejável para ninguém, mas a forma como lidei ajudou (de uma forma também inconsciente, porque também não te consigo explicar exatamente por que é que eu lidei tão bem! Se me dissessem há 5 anos atrás que eu ia ficar numa cadeira de rodas, eu dizia “ai meu Deus, que fim do mundo”). Mas a verdade é, pronto, acho que somos todos mais fortes do que imaginamos e acho que isso ajudou a minha família, os meus irmãos, os meus amigos a não andarem mal..

“Mal saí só quis voltar à minha vida normal e acho que isso ajudou toda a gente.”



**S.M. - Dada essa experiência de não te teres sentido feliz no curso que frequentavas, será que passaste a conseguir identificar outros estudantes que estão atualmente a passar pela mesma situação, mesmo aqui na faculdade?**

C.O. - Consigo, consigo mesmo! E é incrível, já tive conversas com pessoas (obviamente que eu, como já estive nessa situação, sei que quando estás nessa situação e tens muito medo de mudar, tu não aceitas bem que estás nessa situação), mas eu já estive com pessoas aqui que eu vejo perfeitamente que estão completamente desmotivadas, não querem ir às aulas, faltam, e depois mesmo nas aulas não aproveitam (o que eu também se calhar com a bagagem que tenho, estou a aproveitar muito mais o curso do que muitas pessoas). Mas o meu papel, quando essas pessoas vêm falar comigo porque, sabendo do percurso que eu tive, têm algum à vontade para falar comigo, é de desrelativizar tudo, de dizer “Se não estás feliz, muda! .

Procura outra coisa se isto não é para ti". Isto porque esta situação resulta em maus profissionais em todas as áreas e é isso que eu acho que está mal.

**S.M. - Qual o teu maior sonho atualmente?**

C.O. - Ui, é assim, um é complicado porque ainda por cima eu faço muita coisa, eu estudo, sou DJ, tenho o meu canal no YouTube, sou embaixadora da Associação Salvador, que é uma associação de apoio à deficiência motora... Ou seja, acho que é um conjunto de coisas: continuar a fazer o que eu gosto, acabar o meu curso e começar a exercer o que eu gosto e ajudar pessoas que estão na minha situação, que têm algum tipo de deficiência. Mas principalmente, continuar a ajudar pessoas que não têm qualquer tipo de deficiência com o meu canal no Youtube, com as minhas redes sociais, a desmistificar muita coisa que está ligada às pessoas com deficiência, que é uma coisa que acho que tenho feito e que me dá muito gosto.

“ É na diferença que está a riqueza.”



**S.M. - Por fim, tens alguma mensagem que queiras deixar?**

C.O. - Eu acho que a mensagem principal que queria deixar é que as pessoas passem a ver quem tem algum tipo de deficiência, seja motora seja psicológica, com naturalidade. Acho que o que me aconteceu e o que acontece a tanta gente pode acontecer a qualquer um de nós e não deixamos de ser pessoas iguais, eu sou a mesma Catarina que era só que agora estou sentada. Acho que faz falta desmistificar isto, do género, olharem para as pessoas e mesmo sendo todos diferentes, verem que é na diferença que está a riqueza..

“ Se não estás feliz, muda! Procura outra coisa se isto não é para ti. Esta situação resulta em maus profissionais.”



**Obrigada!**

**Por Susana Martins**

# TRADIÇÕES DA PÁSCOA

A Páscoa é uma festividade vivida intensamente, é a comemoração da ressurreição de Jesus, e mais uma oportunidade de juntar a família. Esta é festejada em todo o mundo, e as suas tradições variam nos diferentes lugares, é uma comemoração de cor, alegria e muitos sabores.

Em Portugal são várias e evidentes as tradições desta festividade por todo o país. Desde a comida até às procissões. Os ovos, os coelhos da páscoa, as amêndoas, os folares, a cruz, o cordeiro, o borrego, o compasso que visita as casas de quem quiser ser visitado, há de tudo e para todos os gostos.

No Minho, as casas esperam pelo compasso, com vários pratos típicos, bolas recheadas, cabrito, folar. Há ainda as broinhas ou pão de ló. Em Braga, a grande festa é na quinta-feira Santa, com a Procissão do Enterro do Senhor.

Em Trás-os-Montes, a festa começa com o folar, que é recheado de carne de vitela, porco, presunto e rodela de salpicão, que enriquecem a massa com a sua própria gordura.

Nas Beiras, o folar é feito com canela e erva-doce, enfeitado por um ou vários ovos cozidos, que podem estar coloridos. Na Beira Litoral, antes dos doces, come-se chanfana ou leitão assado, para marcar o fim do jejum da carne. Mas há sítios onde este é feito com o Enterro do Bacalhau.

No Alentejo, o ingrediente principal é o borrego, não esquecendo as queijadas, os bolos fintos e o folar.

A sul do país, em São Brás de Alportel, temos a Festa das Tochas Floridas, que enche as ruas de alecrim, rosmaninho, alfazema e flores campestres. Temos também o folar de Olhão, que junta canela, açúcar amarelo, limão e manteiga.

**E agora que já sabes mais sobre esta festa, não te esqueças de aproveitar. Boa Páscoa!**

**Por Ana Redondo**

# NUTRIÇÃO DE LÉS A LÉS

AMARANTE | 22 E 23 DE FEVEREIRO

Faz crescer o nutricionista que há em ti!



A 22 e 23 de Fevereiro decorreu em Amarante o Nutrição de Lés a Lés. O evento, organizado pela AEFCNAUP, consistiu num conjunto de atividades que proporcionaram aos estudantes conhecer e contactar diretamente com o mundo da Nutrição neste conselho. O primeiro dia de atividades iniciou-se com uma visita à Universidade Sénior de Amarante na qual se procurou promover um Envelhecimento Saudável. Durante a tarde, os futuros nutricionistas puderam visitar a Dólmén, uma empresa de produção local. Os participantes tiveram também a oportunidade de ouvir o testemunho da Nutricionista Sara Bastos, e de participar numa atividade de “Team Building”. A realização de um showcooking e de rastreios de nutrição preencheram a manhã de dia 23 no Mercado Municipal de Amarante. Os estudantes exploraram a cidade durante a segunda metade do dia, antes de regressarem ao Porto



**M**aria Teixeira, 19 anos, frequenta o 2º ano da licenciatura

É de Marco de Canaveses, uma estudante empenhada e que adora o curso. Gosta muito de ver Anime e estar com os amigos. Aqui conta-nos a sua experiência no Nutrição de Lés a Lés.

**Inês Maldonado (I.M.) - Relativamente ao Nutrição de Lés a Lés, o que te levou a querer participar neste evento?**

Maria Teixeira (M.T.) - Quando vi o plano dos dias adorei as atividades, e achei que ia ser uma boa experiência com bons desafios, pois poderia finalmente por em prática o que abordamos na faculdade. Acabou por ser muito melhor do que o que estava à espera, adorei a experiência.

O facto de ser perto da minha terra também ajudou assim como o ir com amigas, fui com as minhas melhores amigas da faculdade.

“ **Acabou por ser muito melhor do que estava à espera, adorei a experiência.** ”

**I.M. - Crês que esta atividade foi importante para o enriquecimento da tua formação enquanto futura nutricionista?**

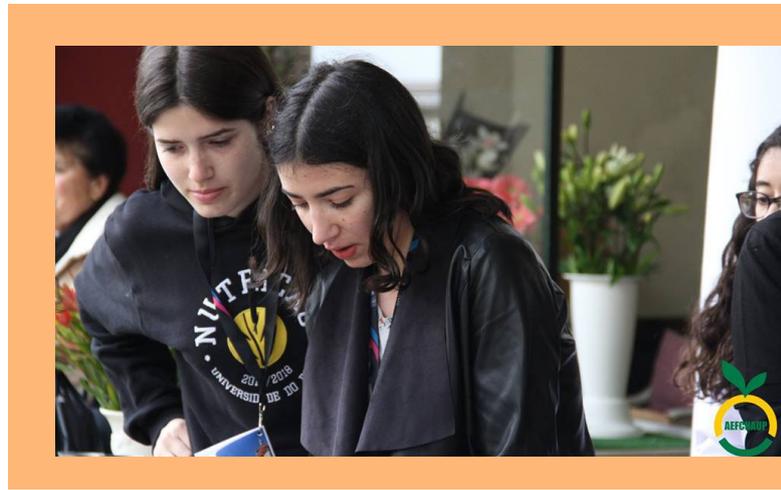
M.T. - Sem sombra de dúvida. Conviver com vários tipos de pessoas, que se mostraram interessadas pela nossa área fez-me sentir que somos valorizados. Porque as pessoas mostram algum preconceito, porque não sabem muito bem o que fazemos, mas o facto de falarmos com elas e elas connosco fez-me perceber de que as pessoas têm bastante interesse.

**I.M. - Qual a atividade que mais gostaste? Porque é que a preferiste?**

M.T. - A Universidade Sénior. O contacto com as pessoas de idade, o facto de termos preparado previamente a atividade, mas termos chegado lá e terem-nos sido feitos inúmeros comentários, foi uma boa surpresa. Foram muito interativos connosco. O facto de eles terem as bases empíricas e nós as bases científicas, todo o debate entre nós, foi muito giro.

**I.M. - Achas que faz sentido promover este tipo de atividades noutros conselhos do país?**

M.T. - Sim. Por acaso eu não sabia, mas agora estão a integrar nutricionistas nas escolas, e o município de Amarante foi pioneiro. Agora, Marco de Canaveses também está a integrar, e gostava de ver mais municípios onde houvesse a participação de nutricionistas neste tipo de atividades. Atualmente, a propósito da sustentabilidade, também se fazem muitas coisas, e é muito bom que participemos nestas iniciativas..



**“Conviver com vários tipos de pessoas, que se mostraram interessadas pela nossa área fez-me sentir que somos valorizados.”**

**I.M. - No início desta entrevista referiste que o Nutrição de Lés a Lés correspondeu às tuas expectativas, pergunto-te agora, se houvesse uma atividade deste género para o ano, virias?**

M.T - Sim.

**I.M. - O que dirias a uma amiga para a convenceres a vir contigo ao Nutrição de Lés a Lés?**

M.T - Em relação ao ano transato, verifiquei que houve mais sessões/workshops e com temas mais diversificados e, lá está, para além de nos mostrar a oferta de emprego na área de ciências da nutrição, focou outros aspetos igualmente importantes e de interesse para quem procura emprego.

**Muito obrigada pelo teu testemunho e pela tua disponibilidade!**

**Por Inês Maldonado**



# CONTA-ME COMO FOI

## 25 de abril

Há 45 anos atrás, no dia 25 de Abril de 1974, Portugal dava fim a 48 anos de ditadura. A Revolução dos Cravos foi um episódio histórico pacífico que abria portas ao período democrático no qual ainda vivemos, instaurando o dia 25 de abril como o feriado nacional do Dia da Liberdade. Mas e a nível alimentar? O que nos trouxe este dia?

Durante a ditadura o pão era presença obrigatória na mesa dos portugueses: o de trigo, refinado (que agora tanta gente evita consumir) era o “pão dos ricos” e o mais escuro pertencia à mesa dos mais pobres.

Nesta altura predominava também o consumo de muitos hortícolas, sopa e muitas leguminosas. Ao contrário das zonas mais interiores, nas regiões litorais o peixe era mais abundante e barato. O marisco era um produto de luxo, a carne para dias de festa e não havia acesso a frutas como papaias, kiwis, mangas... Os alimentos eram essencialmente os da época e muito dificilmente a cultura gastronómica dos outros países chegava até nós (parecia que a moda do sushi ainda teria de esperar uns bons aninhos!).

Para acompanhamento, predominava o uso da batata, mas também do arroz. O leite que se bebia era entregue diariamente, porta em porta, e o consumo de coca-cola estava proibido.

Nas cidades havia mais conforto, enquanto em algumas aldeias predominava a fome. Um pequeno-almoço comum era beber cevada acompanhada de pão com manteiga, marmelada ou compota. Já nas zonas mais pobres, muitos camponeses começavam o dia com as conhecidas sopas de cavalo cansado, feitas de pão, água, vinho e açúcar. A carne que havia, apesar de pouca, era bem aproveitada (um porco podia durar até um ano!)

# CONTA-ME COMO FOI

**25 de abril**

Quanto ao peixe, dependendo da zona, o mais comum era o bacalhau, carapau ou sardinha (e uma sardinha dava para 2 ou 3!).

Apenas a partir de meados dos anos 50, com o aparecimento da eletricidade, é que houve melhoria da qualidade de vida, especialmente nas cidades, onde a alimentação se tornou mais abundante!

Em 1961 abria o primeiro supermercado em Portugal, o “Supermercado Saldanha”, com um modo de comércio que surpreendeu a população pela oportunidade que o cliente tinha em escolher os produtos que queria levar. Até então estes eram essencialmente adquiridos em mercearias. Somente anos depois da Revolução e com a entrada de Portugal na União Europeia, em 1986, é que a importação de produtos vindos de outros países seria facilitada. A crescente globalização foi permitindo a chegada de alimentos que vêm de vários pontos do mundo! Hoje é possível sair para almoçar num restaurante chinês, japonês ou indiano e já quase não existem fronteiras a separar a nossa cultura alimentar da de muitos outros países.

Ao final das contas, o 25 de Abril não acabou apenas com um regime de ditadura e censura política. Além de abrir portas à liberdade de expressão, trouxe-nos também uma maior diversidade e abundância alimentar!

**Se isto apenas trouxe benefícios à  
alimentação dos portugueses?**

**Bem, isso já seria  
outro tema a debater!**

# PNPAS , O NOVO RUMO

## com a Professora Maria João Gregório

Licenciada em Ciências da Nutrição e doutorada em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição pela Universidade do Porto. Professora de Política Nutricional na FCNAUP. Diretora do Programa Nacional para a Promoção de Alimentação Saudável da DGS. Investigadora da Unidade de Investigação EpiDoC do CEDOC da NOVA Medical School.



**Ana Fernandes (A.F.) - É licenciada e Doutorada pela FCNAUP, sendo desde 2011 professora nesta instituição. Para si a nutrição sempre foi um sonho?**

Maria João Gregório (M.J.G.) - A área da saúde eu tinha a certeza que queria. A área da nutrição não foi a minha primeira opção, numa fase inicial, mas depois de ter entrado no curso não tive dúvidas que esta era a área em que eu gostaria de investir para o meu futuro profissional.

**A.F. - Enquanto estudante fez parte da Direção da AE FCNAUP. Em que medida acha que isso a capacitou para o mundo do trabalho, neste caso, enquanto Nutricionista?**

M.J.G.- Foi um desafio muito importante! Numa fase inicial comecei só como membro do Conselho Fiscal, e só depois passei para a Direção. Tínhamos uma equipa muito dinâmica, com vontade de fazer muita coisa, e sem dúvida que me deu competências muito importantes.

Foi a possibilidade de gerir uma equipa, que é algo que não aprendemos na licenciatura, mas que diria que em quase todas as áreas de atuação do nutricionista é muito importante. Sem dúvida que foi determinante para mim, e uma experiência única.

**“ Foi um percurso que foi percorrido por nutricionistas em que muito se fez, e muito se evoluiu. ”**

## **A.F. - O que a levou a iniciar o seu percurso no projeto PNPAS?**

M.J.G.- Nas aulas com professor Pedro Graça, o que aprendíamos não acontecia em Portugal, porque não havia nenhuma estratégia nesta área, e era muito difícil percebermos no terreno o que representava, mas foi uma das áreas que me interessou logo. Mais tarde, decidi fazer o meu estágio curricular no Brasil onde tinha obrigatoriamente de passar pelas três áreas principais: nutrição clínica, alimentação coletiva e saúde pública.

Na área da saúde pública fiquei no Ministério da Saúde, em particular no departamento que coordenava a política de alimentação e nutrição brasileira, e acabei por fazer a minha tese de licenciatura nesta área, comparando as estratégias no Brasil e em Portugal. Fiz também o meu Doutoramento nesta área, e comecei a trabalhar com o professor Pedro Graça. Mais tarde, quando ele ficou a coordenar a plataforma contra a obesidade, comecei a dar aulas de política e a acompanhar as atividades da plataforma. Quando ele teve o desafio de contruir o PNPAS, acabei por participar no pensamento e na construção do que seria uma estratégia em Portugal.

“ Se numa fase inicial investíamos essencialmente em medidas relacionadas com a educação, neste momento sabemos que não é suficiente. ”

## **A.F. - Como encarou o desafio de continuar o trabalho do professor Pedro Graça?**

M.J.G.- É uma responsabilidade enorme e fiquei surpresa com o convite, mas acho que foi o resultado da experiência que tive no últimos anos, e para quem trabalha nesta área é provavelmente o maior desafio que podia ter recebido. Embora tenha muitos receios, acho que era uma oportunidade que não podia perder, e apesar de todos os obstáculos que eu sei que irei enfrentar, achei que devia aceitar, e dar continuidade aquilo que foi o trabalho do professor Pedro Graça nesta área. Foi um percurso que foi percorrido por nutricionistas em que muito se fez, e muito se evoluiu.

“ Foi a possibilidade de gerir uma equipa, que é algo que não aprendemos na licenciatura (...) ”



## **A.F. - O que acha que seria importante acrescentar a este projeto, e quais vão ser as suas prioridades?**

M.J.G.- Nos últimos anos temos tentado modificar ligeiramente aquilo que são as nossas medidas nesta área. Se numa fase inicial investíamos essencialmente em medidas relacionadas com a educação, neste momento sabemos que não é suficiente. Tem aumentado o investimento na parte da alteração da oferta alimentar, quer nas escolas, quer nas instituições do SNS, assim como a criação do imposto que existe sobre as bebidas açucaradas, mas sabemos que ainda muito há a fazer nomeadamente nas instituições do Ensino Superior e penso que será possível implementar um conjunto de medidas que certamente farão a diferença na melhoria da alimentação dos estudantes e colaboradores. Também nos setores da indústria e distribuição alimentar vamos estabelecer um conjunto de metas para diminuir os teores de sal, açúcar e ácidos gordos trans, num conjunto de categorias de alimentos que identificamos com altos teores destes nutrientes.

Vamos iniciar a implementação do despacho que determina que a avaliação de risco nutricional tem de ser realizada a todos os doentes internados nas unidades hospitalares já que sabemos que a desnutrição está associada a piores resultados em saúde. Pretendemos iniciar projetos piloto, nos cuidados de saúde primários para que a pré obesidade seja identificada precocemente, e que estas pessoas possam iniciar um plano de cuidados. Uma das medidas que é também muito importante para o programa é a regulação da publicidade de alimentos dirigida a crianças. Portugal coordena uma network da OMS, nesta área do marketing, e neste momento cabe à DGS, em particular ao PNPAS, definir o perfil nutricional e identificar aqueles alimentos que não serão alvo de publicidade.

“**Eu não gosto de fazer planos para o futuro, mas a minha resposta não tem a ver com falta de objetivos, mas com aquilo que tem sido a minha experiencia profissional (...)**”

## **A.F. - O que se imagina a fazer daqui a 10 anos?**

M.J.G.- Pergunta difícil... Eu não gosto de fazer planos para o futuro, mas a minha resposta não tem a ver com falta de objetivos, mas com aquilo que tem sido a minha experiencia profissional, que me diz que é muito difícil fazer planos. Gostava de continuar ligada à faculdade e a desenvolver a política nutricional. Juntamente com o professor Pedro Graça pretendemos desenvolver ferramentas de apoio às políticas alimentares e nutricionais a nível nacional e internacional com uma equipa de muita qualidade, mas talvez não sejam necessários 10 anos. Por agora sei que vou estar mais focada no trabalho na DGS, com os projetos agora em curso, e que irão claramente absorver grande parte do meu tempo. Mas sei que no futuro gostaria de contribuir para o desenvolvimento desta área no contexto da investigação.

**Muito obrigada!**

**Por Ana Fernandes**

# UMA VISÃO DE FORA

## A Importância do Veganismo

Tem sido um dos trends a nível global. O veganismo tem vindo a ganhar força em todos os cantos do mundo, à medida que estes movimentos se globalizam com a ajuda das redes sociais. Existem challenges de veganismo que tentam converter as pessoas, ou pelo menos levá-las a experimentar esta dieta e sensibilizá-las em prol de uma rotina alimentar com cada vez menos carne. Existem manifestações apelando à proteção dos animais que são explorados e injetados para poderem servir a procura de carne da população mundial. Inúmeras formas de se fazerem ouvir, os veganos têm cada vez mais a palavra espalhada. Será que é assim tão importante esta batalha? Uma coisa é inegável, sendo logo esse o primeiro impacto que os adeptos desta dieta querem provocar: os animais que comemos, na maioria das vezes (porque como em tudo, há exceções), são absolutamente explorados. Vivem em condições miseráveis, sujeitos a inúmeras patologias, sofrem na hora da morte para que se possa retirar o melhor de toda a sua carne e, mesmo essa que nos alimenta, está muitas vezes contaminada por hormonas de crescimento e ração com químicos para que os animais que a fornecem possam ser grandes o suficiente para ter o maior proveito possível. Lucro. Nesta guerra, vale tudo.

Lembro-me assim de repente do filme documental *Cowspiracy* que retrata um pouco isto. Por vezes, choque é necessário para converter as massas.

Outro facto, que talvez possa passar mais ao lado é o de haver uma vítima colateral desta overdose carnal com que o ser humano atualmente vive.

O ambiente não consegue suportar este tipo de vida.

Segundo estudos da Organização das Nações Unidas para a Agricultura e Alimentação (FAO), a pecuária mundial representa cerca de 14,5% de todas as emissões de gases com efeito de estufa de origem antropogénica (devido à atividade humana), e a maioria, diz respeito aos animais de carne vermelha (vacas e porcos, por exemplo). O veganismo tem sido amplamente discutido. Se recorrermos à análise do Google Trends, vemos que em 2004, o termo “vegan”, em todo o mundo, tinha índice 15 de popularidade (comparado com a popularidade máxima da palavra), atingindo o pico máximo (índice 100) em janeiro de 2018, assim como em janeiro de 2019 – percebemos que um elevado número de pessoas deve ter colocado nos seus objetivos de novo ano o de se tornar vegano. A verdade é que não é preciso uma mudança de alimentação assim tão radical. Não precisamos todos de deixar de comer carne e derivados. Basta que todos tenhamos um equilíbrio para que o impacto deixe de ser negativo. Eu não sou vegan, nem pretendo ser. Porém, faço a minha parte e limito o consumo de carne vermelha ao longo da semana. Se todos derem uma pequena ajuda, teremos um grande resultado que sairá a favor de todos.

Por Pedro Estorninho



# ATUALIZA - TE

## Higiene das Mãos

Docente da FCNAUP.

Licenciada em Medicina Veterinária pela UTL.

Doutorada em Ciências do Consumo Alimentar e

Nutrição pela FCNAUP.



### Lavar as mãos, o hábito simples que pode salvar milhões de vidas!

As mãos são uma das principais vias de transmissão de doenças e lavá-las é uma das medidas mais importantes para impedir a sua propagação. Onde quer que as mãos toquem existem microrganismos e a zona onde mais se concentram é na ponta dos dedos.

É nos hospitais onde existe o maior perigo devido às bactérias multirresistentes e onde estão internadas as pessoas mais frágeis. Foi apenas no século XIX que se concluiu que a lavagem das mãos por parte dos médicos evitava mortes e contágios e só desde então a lavagem e desinfecção das mãos para prevenir a propagação de doenças aconteceu, muito graças a Pasteur e Lister.

Na maioria dos casos de transmissão cruzada de infeção, as mãos dos profissionais de saúde constituem a fonte ou o veículo para a transmissão de microrganismos da pele do doente para as mucosas ou para locais do corpo habitualmente estéreis e, de outros doentes ou do ambiente contaminado.

A doença de transmissão por via alimentar pode resultar de contaminações por mais de 5 mil perigos sanitários diferentes, que podem ser transmitidos pelos alimentos, repartidos entre as moléculas químicas, os agentes biológicos e os físicos.

Os perigos biológicos são os que representam o maior risco à inocuidade dos alimentos, e neles incluem-se as bactérias, fungos, vírus e parasitas, normalmente, associados aos manipuladores e à manipulação dos alimentos, às matérias-primas e ao ambiente circundante.

Apesar dos progressos na saúde pública e nos cuidados hospitalares, as infeções continuam a surgir nos doentes hospitalizados, podendo mesmo atingir os profissionais de saúde. Na Europa, estima-se que cerca de 80 000 pacientes hospitalizados tenham pelo menos uma infeção associada aos cuidados de saúde e, de acordo com o Centro Europeu de Prevenção e Controlo das Doenças, a limpeza adequada das mãos, usando fluído anti-séptico, continua a ser a maneira mais eficaz nos profissionais de saúde, para prevenir/evitar infeções que podem levar à sepsis.

Ora, a Higienização das Mãos é reconhecida mundialmente como uma das medidas mais simples e mais efetivas, de baixo custo e com maior impacto para prevenir e reduzir as infeções associadas aos cuidados de saúde. Assim, a higiene das mãos integrada no conjunto das precauções básicas, constitui a medida mais relevante na prevenção e controlo da infeção, sendo também, considerada uma medida com impacto indireto no controlo das resistências aos antimicrobianos



Não é exagero, portanto, dizer que o simples hábito de lavar as mãos com frequência pode salvar vidas, não só a de cada um de nós, como também as das pessoas com quem temos contacto, especialmente, bebés, idosos ou pessoas debilitadas e doentes.

Não é por acaso que lavar as mãos tem dois Dias Mundiais: um criado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) - **Dia Mundial da Higiene das Mãos a 5 maio** e, outro, que surge de um movimento que junta entidades privadas e públicas como a Unicef - **Dia Mundial da Lavagem das Mãos a 15 de outubro**.

## Modelo conceptual da OMS para a higiene de mãos



O **Dia Mundial da Higiene das Mãos** - foca a importância de melhorar a higiene das mãos nos cuidados de saúde indicando que o simples e rápido ato de lavar as mãos com sabão impede em 40% a incidência de infeções. Atenta que para além de prevenir e atenuar as infeções, o hábito de lavar as mãos com sabão fomenta a segurança de pacientes, profissionais e de todas as pessoas com as quais se convive no dia-a-dia. O foco da SAVE LIVES: Clean Your Hands é que todos os profissionais de saúde devem lavar as mãos, no momento certo e da maneira certa. Nesta data convidam-se todas as unidades de saúde a promoverem a lavagem das mãos e os profissionais que trabalham com alimentos são também incentivados a tomarem medidas mais seguras e higiénicas.

Todos os anos no mês de maio, a Direção-Geral da Saúde através do Programa Nacional de Prevenção e Controlo de Infeções e das Resistências aos Antimicrobianos, associa-se à OMS e comemora o Dia Mundial de Higiene das Mãos, seguindo as diretrizes desta entidade e do seu projeto “WHO Save Lives”, subordinado ao lema: “Lave as Mãos, Salve Vidas” (SAVE LIVES: Clean Your Hands).

Em 2019, a OMS, no âmbito do seu desafio “**WHO Save Lives – Clean Care is Safer Care**” comemora o seu 11º aniversário subordinado ao tema: “**Cuidados Seguros para TODOS – Está nas Tuas MÃOS**” (Clean care for all – it's in your hands). Este repto é um apelo inspirador no movimento global, que pretende melhor saúde e bem-estar para todas as pessoas em todas as idades, incluindo proteção contra riscos financeiros, acesso a serviços essenciais de saúde e acesso a medicamentos essenciais e vacinas seguras, eficazes, de qualidade e acessíveis para todos.



Por Professora Cristina Santos

Representação  
estudantil

Rainhas da Noite

INFORMA-TE

Magusto

Golden Nutrition  
Awards

Semana da  
Nutrição

Sunset de Boas  
Vindas

Nutrição de  
Lés a Lés

Concurso de Culinária

Jornadas da  
Gastronomia

Natal  
Chill Out

Jantar de  
Gala

Dia D

# Aqui

## celebramos

# 30 anos

## de história

