10ª EDIÇÃO | JULHO 2019

PROVISORI

AEFCNAUP

O JORNAL DA AEFCNAUP

NESTA EDIÇÃO

A NOSSA GENTE...
COM A LÚCIA FIGUEIREDO

QUEM SABE, SABE!
COM A PROFESSORA CLÁUDIA AFONSO

VERDADE OU MITO
ÁGUA MORNA COM LIMÃO

ALIMENTO DO MÊS
CEREJA

E MUITO MAIS...

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Joana Baptista

Juliana Santos

EQUIPA EDITORIAL

Ana Fernandes

Ana Redondo

Inês Maldonado

Maria Almeida

Marta Gaspar

Miguel Cerqueira

Rita Pereira

Susana Martins

Tânia Gonçalves

EDIÇÃO

Joana Baptista

Lúcia Nova

REVISÃO

Joana Baptista

Juliana Santos

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1.Nandini Ghosh, Chandan K. Sen, Chapter 66 - The Promise of Dietary Supplements: Research Rigor and Marketing Claims, Editor(s): Debasis Bagchi, Sreejayan Nair, Chandan K. Sen, Nutrition and Enhanced Sports Performance (Second Edition), Academic Press,2019

2.Ron J Maughan, Doug S King & Trevor Lea (2004) Dietary supplements, Journal of Sports Sciences,22:1, 95-113.

3. Faster, Stronger, Healthier: Adolescent-Stated Reasons for Dietary Supplementation Zdešar Kotnik, Katja et al. Journal of Nutrition Education and Behavior , Volume 49 , Issue 10 , 817 - 826.e1

4. Max H Pittler, Edzard Ernst; Dietary supplements for body-weight reduction: a systematic review, The American Journal of Clinical Nutrition, Volume 79, Issue 4, 1 April 2004, Pages 529-536.

5.https://www.efsa.europa.eu/en/topics/topic/food-supplements

6. https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/food-supplements-who-needs-them-and-when

7. https://www.eufic.org/en/healthy-living/article/dietary-constituents-and-supplements-can-they-affect-mental-energy

8. Hossain MF, Akhtar S, Anwar M. Nutritional value and medicinal benefits of pineapple. International Journal of Nutrition and Food Sciences. 2015; 4(1):84-88.

9.https://www.pingodoce.pt/escola-de-cozinha/ingredientes/ananas-dos-acores-o-mais-doce/

10.https://www.e-konomista.pt/artigo/diferenca-entre-abacaxi-e-ananas/

11.https://www.pingodoce.pt/receitas/chupa-chupas-ananas/

12. Review of the Health Benefits of Cherries (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5872786/#B18-nutrients-10-00368)

13. Cherries and health: a review. (https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21229414)

14. Total Anthocyanins and TotalPhenolics of Fresh and ProcessedCherries and Their Antioxidant Properties (https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1111/j.1365-2621.2004.tb17858.x)

15. CEREJA, UMA FRUTA DESTA ÉPOCA A NÃO ESQUECER – blogue Nutrimento https://nutrimento.pt/noticias/cereja-uma-simples-fruta-ou-concentrado-de-saude/

16. https://sicnoticias.pt/pais/2017-05-04-Producao-de-cereja-representa-70-da-economia-de-Resende

17. https://cm-resende.pt/eventos/2108/

INQUÉRITOS PEDAGÓGICOS

Todos os semestres, a Universidade do Porto dá aos seus estudantes a oportunidade de avaliar as unidades curriculares que frequentam através dos Inquéritos Pedagógicos, de modo a que estes contribuam ativamente para a melhoria no ensino.
Poderás preenchê-los através da tua página pessoal do Sigarra, até dia 15 de setembro, sendo garantido o anonimato das tuas respostas.

Lembra-te que a tua opinião faz a diferença!

ÍNDICE

2 A NOSSA GENTE
com a Lúcia Figueiredo

4 QUEM SABE, SABE!
com o prof. Cláudia Afonso

6 DESFRUTA-ME

8 VERDADE OU MITO
Água morna com limão

9 ALIMENTO DO MÊS
Cereja

10 RETROSPETIVA

12 À CONVERSA COM...
Marlene Morgado

14 DÁ CÁ UM BALÃO!
Tradições no São João

15 ESTUDAR NA FCNAUP

16 ATUALIZA-TE!
Alergias Alimentares

A NOSSA GENTE

com a Lúcia Figueiredo

Lúcia Figueiredo, 22 anos, estudante do 4° ano da Licenciatura em Ciências da Nutrição. Membro da AE FCNAUP desde 2016, e vice-presidente desde 2017.

Ana Fernandes (A.F.) - Antes de estudares na FCNAUP passaste por outra faculdade, o que te fez querer mudar?

Lúcia Figueiredo (L.F.) - Eu senti que estava num curso que não me completava enquanto pessoa, ou seja, não era de todo a minha primeira opção. Mudar para outra faculdade acabou mesmo por ser um impulso, mas sentia que na FCNAUP, ia ter mais ferramentas e ia acabar o curso com outra bagagem, que o curso anterior não me ia dar, por isso é que sempre lutei e tive como objetivo pessoal entrar na FCNAUP.

A.F. - Quais foras as maiores diferenças que sentiste quanto chegaste à FCNAUP?

L.F. - A principal diferença acho que foi mesmo a cidade em si! Enquanto que em Santarém, a cidade era muito mais pacata, e muito semelhante aquilo a que eu estava habituada, porque venho de um meio maioritariamente rural, ao qual Santarém se assemelha mais, o Porto é mais cosmopolitano, muito mais cidade. Acho que aqui acabamos por ter outras oportunidades e perspetivas de futuro, e mesmo o ambiente que se vive aqui, é uma coisa única!
Em termos de faculdade, senti muitas diferenças, ao nível das infraestruturas, porque não tendo edifício próprio é difícil associa-me e ter um espaço próprio para crescer, e até mesmo sentir o espaço como nosso. Em Santarém era precisamente o contrário, nos tínhamos um espaço que era nosso, uma quinta bastante grande, e acabou por se mesmo esta a principal diferença.

A.F. - Sempre estiveste envolvida em vários projetos dentro da faculdade. Achas que isso te ajudou enquanto aluna, e ajudará enquanto profissional?

L.F. - Sem duvida! Se agora olhar para trás e pensar que se calhar se não me tivesse envolvido tanto, não tinha tido a experiencia que tive: não tinha conhecido metade das pessoas que conheci, não tinha conhecido tantas realidades diferentes e não tinha tido as mesmas oportunidades.
Acho que tudo aquilo que fiz, ainda que na altura achasse que era mais uma responsabilidade ou um encargo, agora olhando para trás, consigo ver o quanto isso me fez crescer, que ao nível de aprender a lidar com determinadas situações ou até mesmo de perceber o que quero e não quero para o meu futuro. Tudo o que se cruzou comigo ao longo destes quatro anos foi muito importante para mim e foi uma aprendizagem à qual dou muito valor.

> **“Tudo o que se cruzou comigo ao longo destes quatro anos foi muito importante para mim (...)”**

> **Não consigo imaginar outra forma de viver o que vivi (...)**

A.F. - Chega agora ao fim o percurso de 4 anos. O que é que levas de melhor da faculdade?

L.F. - O melhor são as pessoas! Os meus amigos, as pessoas que entraram comigo e que viveram todo este percurso comigo, mas também todas as pessoas que acabei por conhecer ao longo do tempo, como as que já saíram da faculdade, mas também aquelas que foram chegando. Conhecer tantas pessoas tao diferentes, e de contextos tao diferentes, ajuda-nos a ter outra perspetiva da vida, de certa forma completa-nos!

A.F. - Se pudesses voltar a 2015, mudavas alguma coisa neste percurso?

L.F. - Acho que não. Não consigo imaginar outra forma de viver o que vivi, e aproveitar as coisas de outra maneira.

> **A Associação de Estudantes é um projeto que nunca acaba.**

A.F. - Durante três anos fizeste parte da AE, e nos dois últimos anos foste a vice-presidente, que mensagem gostarias de deixar à nova direção?

L.F. - Não deixem de sonhar e de acreditar! Lutem pelo que defendem e principalmente, lutem por fazer aquilo que querem, e por fazer diferente, porque a Associação de Estudantes é um projeto que nunca acaba. É mesmo essa a lição que eu tiro destes 4 anos de associativismo, e neste caso a AE é isso mesmo, nunca acaba. Há sempre muitas coisas para melhorar, coisas novas para introduzir e oportunidades para crescer, e fazer os outros crescer, porque acaba por ser este o objetivo - dar oportunidades aos nossos estudantes e também reprentá-los. A AE é um projeto que está sempre em construção e que também nos molda e nos faz crescer.

Obrigada Lúcia!

Por Ana Fernandes

QUEM SABE, SABE!

com a Professora Cláudia Afonso

Licenciada em Ciências da Nutrição pela FCNAUP. Mestre em Saúde Pública pela FMUP e ICBAS. Doutorada em Ciências do Consumo Alimentar e Nutrição, pela FCNAUP. É membro integrado da unidade de investigação EpiUnit e colabora com o Centro de Investigação GreenUPorto. Integra o Centro de Excelência em Envelhecimento Ativo da U.Porto, Porto4Ageing.

O PAPEL DO NUTRICIONISTA NO ENVELHECIMENTO

O envelhecimento progressivo da população é uma das particularidades mais relevantes das sociedades desenvolvidas, fenómeno que tem provocado um interesse especial, tendo em vista o seu melhor conhecimento e a identificação de fatores de risco modificáveis para o seu não progresso. Inúmeras patologias associadas ao envelhecimento podem ser reduzidas por uma intervenção adequada ao nível dos estilos de vida nomeadamente da alimentação/nutrição pelo que para o nutricionista, cuidar deste grupo etário, é por um lado um desafio, pela heterogeneidade desta população, mas também uma oportunidade, considerando as necessidades do mercado de trabalho.

O número crescente de idosos na população tem levado ao desenvolvimento redes formais de prestação de cuidados, nos quais se incluem os alimentares. Estes serviços podem ser prestados através de instituições ou de cuidadores informais (família, amigos) ou mesmo aos próprios idosos ainda independentes, contribuindo assim para a manutenção do seu estado funcional e da sua independência.

Nas instituições afetas à Segurança Social, independentemente to tipo de resposta social, como por exemplo as estruturas residenciais, comumente designados de lares, está previsto a existência de um Serviço de Alimentação e Nutrição, como órgão independente que se articula e responde à Direção.

> **“Inúmeras patologias associadas ao envelhecimento podem ser reduzidas por uma intervenção adequada (...)”**

Idealmente dirigido e dinamizado por nutricionistas, deverá este serviço estabelecer procedimentos orientadores de acordo com recomendações nacionais e internacionais vigentes, enquadradas culturalmente e assentes na legislação em vigor, e naturalmente, passíveis de serem mensurados quanto ao seu cumprimento. As valências de atuação deverão ser distintas, porém interligadas entre si como a nutrição clínica, gestão de serviços de alimentação, segurança alimentar e considerando a intervenção comunitária. Promover a saúde através da promoção de hábitos alimentares deverá forçar ao nutricionista a estabelecer intervenções alimentares/nutricionais para atingir objetivos assentes nos principais eixos estruturantes do comportamento da população idosa, seus gostos, expetativas, preferências, de matriz cultural que definem o individuo como membro de uma determinada comunidade.

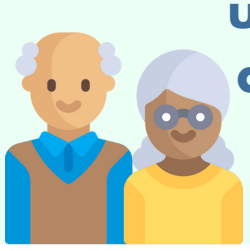
> **A avaliação do estado nutricional desde grupo é uma medida obrigatória da intervenção do nutricionista.**

Todos estes aspetos deverão ser tidos em consideração quando se trabalha com a população idosa, pois uma inadequada intervenção considerando por exemplo dietas restritivas e desenquadras, são desaconselhadas a menos que a situação clínica determine o contrário.
Programas/formas de auxílio alimentares/nutricionais, deverão ser assim concebidos tendo como base uma identificação das reais necessidades nutricionais dos diferentes grupos de idosos.
Para tal uma adequada avaliação do estado nutricional desde grupo é uma medida obrigatória da intervenção do nutricionista que tem como objetivos primordiais, identificar situações de desajuste da ingestão alimentar e estado nutricional, determinar a adequação da ingestão alimentar/nutricional às necessidades individuais, identificar fatores de risco de desnutrição, diagnosticar situações de malnutrição, identificar a etiologia dos défices nutricionais, elaborar e aplicar estratégias terapêuticas e, avaliar a efetividade da estratégia aplicada.
A avaliação do estado nutricional deve ser feita considerando uma avaliação clínica e funcional, a ingestão alimentar, antropométrica e da composição corporal e bioquímica e imunológica. Mais do que em qualquer outro grupo etário é fundamental ter presente que a avaliação do estado nutricional não pode ser efetuada através de um único indicador pois nenhum tem sensibilidade e especificidade para, por si só, para diagnosticar o tipo e gravidade da desnutrição. Assim o recurso a uma combinação de indicadores é recomendado.
Com o objetivo de facilitar a monitorização do estado nutricional foram desenvolvidos métodos de avaliação que conjugam diversos tipos de indicadores, dos quais se destaca o Mini Nutritional Assessment.

Considerando a realidade atual dos idosos Portugueses, resultados do projeto Nutrition UP 65 apresentam dados preocupantes como a elevada prevalência da obesidade (39%) por um lado e por outro o risco de desnutrição e desnutridos apresentado é de 16,1 %. A presença de sarcopenia foi de 11,8% e de pré-fragilidade e fragilidade 75,8%. 16,3% dos idosos estavam em risco de hipohidratação e um consumo de sal excessivo estava presente em 85% dos avaliados.
No que se refere a recomendações alimentares, resultados deste projeto ilustram a necessidade de incluir/reforçar conceitos inerentes ao padrão alimentar mediterrânico. Os resultados do Inquérito Alimentar Nacional e de Atividade Física, destacam um consumo de álcool excessivo e superior às demais faixas etárias assim como uma elevada prevalência de sedentarismo, como aspetos inquietantes nesta faixa etária.
Assente nos problemas acima mencionados é fundamental e urgente contribuir para a construção e manutenção de um papel social do cidadão mais velho, como alguém útil, promovendo assim um envelhecimento feliz e uma sociedade mais rica e inclusiva.
Porque o envelhecimento não é uma escolha é um privilégio, envelhecer bem é uma necessidade a que todos temos direito.
De forma a intervir precocemente com esta faixa etária, a FCNAUP possibilita aos seus alunos e alumni a possibilidade de integrar a rede de voluntários do Projeto Nutrition UP 65 que tem como objetivo administrar formação básica em alimentação saudável para pessoas idosas e seus cuidadores. Para mais informações visite o site do projeto em https://nutritionup65.up.pt/

nutrition UP 65

> **Envelhecer bem é uma necessidade que todos temos direito.**



Por Professora Cláudia Afonso

DESFRUTA-ME

Desfruta-Me, este é o nome do projeto desenvolvido pela Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto. Esta iniciativa teve início no passado mês de abril, tendo passado pela Faculdade de Engenharia, Faculdade de Direito e pelo Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar/Faculdade de Farmácia, pretendo promover o consumo de fruta junto de toda a comunidade académica da Universidade do Porto.

Gil Gonçalves, 20 anos, estudante da FCNAUP a frequentar o 2º na da licenciatura.

Vindo de Vila do Conde, é um estudante muito participativo e dinâmico e junta-se a nós para nos dar a conhecer a sua visão sobre o projeto Desfruta-me.

Ana Margarida Redondo (A.M.R.) - De uma forma geral, qual é a tua opinião sobre o Desfruta-Me? Já tinhas ouvido falar deste projeto?

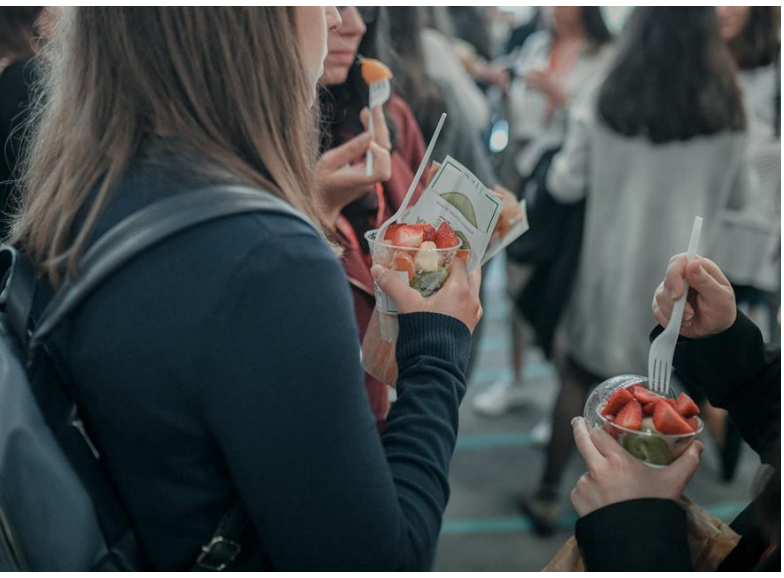
Gil Gonçalves (G.G.) - Acho que o Desfruta-Me foi uma excelente iniciativa. Este é um projeto que consegue chegar facilmente aos jovens universitários, conseguindo que estes aumentem o seu consumo de fruta. E isso acaba por ser muito importante, uma vez que, como todos sabemos, em ambientes universitários não é muito comum haver um consumo de fruta regular.
A primeira vez que conheci este projeto foi num corredor da FEUP, numa das ações, quando estavam a oferecer as embalagens com a fruta. Acho que este projeto tem muito potencial para continuar a crescer.

A.M.R. - Achas que pode surtir influência na comunidade UP? Que consequências poderá ter?

G.G. - Sem dúvida que poderá ter influência na comunidade UP. Em primeiro lugar, porque consegue trazer uma maior disponibilidade de fruta fresca, fazendo com que pessoas que não costumam consumir fruta possam ter, para além de interesse, essa oportunidade. E em segundo lugar, também tem consequências nas pessoas que já costumam comer. Permite que tenham uma maior oferta e variedade de fruta, o que normalmente não é fácil em contexto universitário. Falo por experiência própria quando trago fruta para a faculdade, a quantidade e diversidade é muito reduzida.

A.M.R. - Enquanto estudante da FCNAUP consideras estes projetos importantes? Porquê?

G.G. - Enquanto estudante da FCNAUP só tenho de aplaudir este projeto. Tanto este, como outros projetos do género são sempre bastante importantes na comunidade, e acabam por melhorar os hábitos alimentares deste grupo alvo.



A.M.R. - Achas que este tipo de iniciativa se deve repetir? Chegando também a outras faculdades?

G.G. - Acho que este tipo de iniciativas se deve repetir, tanto aqui como nas outras faculdades, para tentar aumentar o raio de influência deste projeto. O Desfruta-Me é um projeto que se devia tornar algo definitivo, e não decorrer apenas em alguns dias, de modo a criara um impacto mais positivo para toda a comunidade da UP.

Por Ana Redondo

VERDADE OU MITO

ÁGUA MORNA COM LIMÃO

Se fores ao Google e pesquisares: "Água morna com limão", vão aparecer-te uma enorme quantidade de entradas que patrocinam os seus benefícios e a forma como pode mudar vidas. Dizem que desintoxica o fígado, melhora a imunidade, ajuda na digestão, ajuda a eliminar gorduras, ajuda a controlar a presssão... um sem fim de efeitos positivos para a saúde. Concordas com estas afirmações?

Será verdade ou mito

A verdade é que quando a esmola é muita, o pobre tende a desconfiar. E a nutrição não é exceção. Por muito que haja publicidade às maravilhas da água morna com limão em jejum, isto não passa de mais uma moda, como foi a onda do óleo de coco. Muita publicidade se faz mas, lá no fundo, a única vantagem de ingerir um ou 2 copos de água com limão ao acordar é exatamente essa: a hidratação. Devemos beber entre 1,5 a 2 L de água diariamente e, portanto, ter o hábito de acordar e beber logo água, não deixa de ser uma forma de dares um boost de hidratação ao teu corpo, que passou a noite toda sem água. Por outro lado, já é um desconto de 200 ou 400 mL de água em relação ao que tens de beber diariamente para atingires as recomendações.

O facto de ser com limão, apenas irá acrescentar uma coisa à tua água: acidez. Que é como quem diz, um sabor que te vai fazer torcer o nariz de cada vez que pões o copo à boca e fazer com que bebas tudo de uma vez, só para passar mais depressa. Quase como quando estamos a tomar aqueles comprimidos efervescentes! Mas por certo que existem pessoas a quem lhes sabe bem e, sinceramente, se sabe bem, ótimo! Volto a insistir que, apesar de tudo, esta foi uma moda que contribuiu para fomentar a hidratação. Por isso, para quem se tenha habituado a isso, há que ver o lado positivo. Por outro lado, há também que acabar com esta onda de desinformação que afeta a área da nutrição.
Assim, atenção à informação que se segue: para te desintoxicares, tens os rins. Para emagreceres, tens a alimentação saudável e a prática de exercício físico. Basicamente, gastares mais do que aquilo que ingeres, o chamado balanço energético negativo. Para a imunidade, também uma alimentação saudável, sem carências nutricionais te vai ajudar. E por aí fora. Na saúde não há shortcuts. É a manutenção de um estilo de vida equilibrado que não compromente as nossas funções vitais e nos mantém saudáveis. Portanto, invistam nisso, em vez de investir em limões!

Por Adriana Ramos

ALIMENTO DO MÊS

...Cereja

Existem essencialmente 2 tipos de cerejas: as doces (Prunus avium L.) e as ácidas (Prunus cerasus L.). As cerejas doces são frequentemente consumidas na sua forma natural (75-80%), enquanto que as ácidas são maioritariamente consumidas processadas (97%). Um exemplo bem conhecido que resulta do processamento das cerejas ácidas é a bebida alcoólica "Ginjinha".

Nutricionalmente falando, as cerejas caraterizam-se pelo seu baixo valor energético (cerca de 60Kcal/ 100g, segundo a Tabela da Composição de Alimentos portuguesa), mas por um teor significativo de vários nutrientes e compostos bioativos essenciais, nomeadamente fibra, polifenóis, flavonoides, carotenoides, vitamina C e potássio. No que refere aos polifenóis e antocianinas, o seu teor varia consoante a região do cultivo, grau de maturação, condições e tempo de armazenamento e mesmo consoante o local da cereja - é na pele que se encontra a maior quantidade destes compostos antioxidantes. Devido a esta riqueza, que confere importantes propriedades de proteção celular e anti-inflamatórias. O consumo de cerejas está associado a vários outcomes positivos na saúde humana. Com efeito, numa revisão recente acerca dos efeitos na saúde associados ao consumo de cerejas(1), foi concluído que a ingestão de cerejas diminui os marcadores de stress oxidativo, inflamação, pressão arterial, dor muscular induzida pelo exercício físico e diminuição de força muscular de forma aguda. No entanto, em muitos dos estudos incluídos na referida revisão a ingestão de cerejas foi relativamente elevada.

A apanha do fruto é tipicamente realizada após a 2ª quinzena de maio e até o mês de julho. Em Portugal, o município de Resende destaca-se pela sua elevada produção de cerejas (mais de 600 hectares de cerejeiras em 2017 e popularidade das mesmas, atraindo centenas de pessoas ao Festival da Cereja de Resende, este ano realizado nos dias 1 e 2 de junho.

SUGESTÃO DE RECEITA

Tartes de cereja

Receita para: 4 unidades

Ingredientes

250 g cerejas sem caroço
1/2 banana madura
2 c. sopa de iogurte natural
2 c. sopa linhaça triturada
90 g coco moído
35 g mix panquecas
1/2 c. chá fermento
q.b. stevia (opcional)
q.b. canela

Preparação

Base: Colocar numa taça a banana esmagada, o iogurte, a linhaça, o coco moído, o mix de panquecas, o fermento e a canela. Amassar e forrar 4 formas untadas. Levar ao forno a 180 graus durante cerca de 20 minutos (ou até tostarem). Depois de arrefecer, rechear com o doce de cereja.

Recheio (doce de cereja): colocar as cerejas num tacho com duas colheres de sopa de água, sempre em lume brando. Deixar cozinhar (adicionando água aos poucos, se necessário). Antes de desligar, adoçar com stevia, se assim desejar.

Informação Nutricional

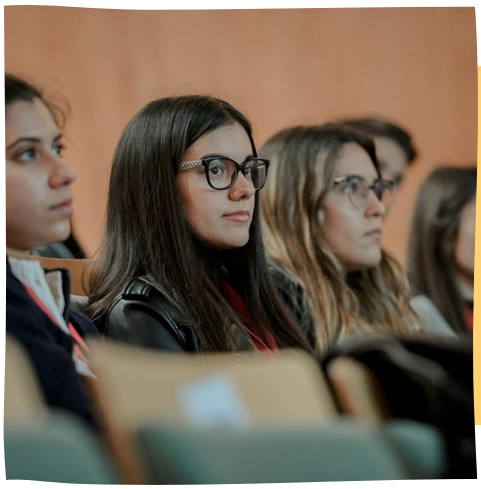
Por unidade

257 kcal	17,9 hidratos	4,7 proteína
18,1 gordura	8,9 fibra	

Por Susana Martins

RETROSPETIVA

Nos dias 11 e 12 de abril realizou-se a XXIX Semana da Nutrição na Biblioteca Almeida Garrett. No primeiro dia foram abordados temas como sustentabilidade, as novas tecnologias e perturbações alimentares. No segundo dia, predominaram assuntos como o envelhecimento, políticas nutricionais, a nutrição no desporto e inovação alimentar.
A XXIX Semana da Nutrição foi encerrada com o maravilhoso Jantar de Gala, onde se celebrou o 30º Aniversário da AEFCNAUP.



Leonor Pinto, 19 anos, estudante do 1º ano de Licenciatura

Reside em Aguas Santas, é uma aluna dedicada e interessada em atividades for da sala de aula e que contribuem para o seu crescimento enquanto futura nutricionista. Disponibilizou-se para nos contar como foi a sua experiência na Semana da Nutrição e no seu primeiro Jantar de Gala.

Marta Gaspar (M.G.) - Consideras importante para o desenvolvimento dos estudantes, atividades como a Semana da Nutrição? Porquê?

Leonor Pinto (L.P.) - Considero uma oportunidade única para o desenvolvimento dos estudantes de nutrição, o contacto direto com nutricionistas de diversas áreas e igualmente com outros profissionais que se interrelacionam com a nutrição.
A Semana da Nutrição proporciona-nos uma visão da atualidade da nutrição e igualmente permitiu-nos adquirir competências que poderemos desenvolver no futuro.
Este evento surge como mais uma oportunidade de termos uma visão prática do papel dos nutricionistas, algo que no nosso dia-a-dia por vezes se torna complicado.

> **“Este evento surge como mais uma oportunidade de termos uma visão prática do papel dos nutricionistas.”**

M.G. - De entre todas as palestras que se realizaram na XXIX edição da Semana da Nutrição qual foi aquela que te suscitou mais interesse e aquela que menos gostaste? Porquê?

L.P. - No meu ponto de vista, todas as palestras foram bastante cativantes, mas a mesa que me suscitou mais interesse foi “Envelhecer com saúde”, dado ser um tema que sempre me interessou.

Envelhecer de forma ativa e saudável só é conseguido através de uma alimentação saudável e equilibrada. Para nós, futuros nutricionistas, é de extrema relevância estar à vontade com este tema, atendendo que a população portuguesa é envelhecida necessitando do nosso acompanhamento com vista a uma boa qualidade de vida.

M.G. - Que temas gostarias que fossem abordados numa próxima edição da Semana da Nutrição?

L.P. - Os temas abordados na XXIX Semana da Nutrição foram muito abrangentes e globalizantes, e tal como disse anteriormente, muito atuais. Deixo como sugestão para a próxima edição, uma palestra sobre alergias e intolerâncias alimentares e suas implicações no dia-a-dia. Outro tema, seria a alimentação nas companhias de transporte, nomeadamente companhias áreas.

> **"O jantar foi repleto de momentos divertidos, em que a entrega de prémios foi o momento alto da noite."**

M.G. - Durante o Jantar de Gala qual foi o sentimento que predominou e qual foi o teu momento preferido da noite?

L.P. - O Jantar de Gala, sendo um momento de convívio entre estudantes e professores, predominou ao longo da noite um sentimento de partilha e união. O jantar foi repleto de momentos divertidos, em que a entrega de prémios foi o momento alto da noite.

> **"Permite-nos ouvir diferentes perspetivas, algo que considero relevante para moldar a nossa opinião."**

M.G. - Voltarias a participar nestes eventos nas próximas edições?

L.P. - Estou desejosa de voltar a participar nas próximas edições destes eventos, de modo a adquirir novos conhecimentos e competências sobre a área de nutrição. Este evento para além de ampliar conhecimentos, permite-nos ouvir diferentes perspetivas, algo que considero relevante para moldar a nossa opinião formada sobre diversos temas, de forma devidamente fundamentada e baseada em conhecimentos científicos.

Obrigada Leonor!

Por Marta Gaspar

À CONVERSA COM...

com a Marlene Morgado

Chamo-me Marlene tenho 30 anos, trabalho no I3S. Sou licenciada em Bioquímica e Mestre em Engenharia Biomédica, pela Universidade do Porto. No meu tempo livre gosto de praticar exercício físico e correr, em particular, mas infelizmente tive uma lesão que me impede de o praticar com a frequência que gostaria. Adoro estar com as pessoas de quem mais gosto, o meu namorado, a minha família e os meus amigos.

Inês Maldonado (I.M.) - Encontravas-te a trabalhar na tua área, porque é que quiseste voltar a estudar e enveredar em Ciências da Nutrição?

Marlene Morgado (M.M.) - Confesso que foi uma área que descobri mais tarde, via do meu anterior trabalho, em investigação em Neurociências, uma área extremamente exigente do ponto de vista laboral. Ao mudar para o meu emprego atual comecei a ter mais tempo disponível para mim, aí que descobri que gostava de cozinhar, e aí entrou a minha vertente de cientista e de querer saber mais sobre alimentos. Nunca quereria ser uma chef profissional, porque a minha área de interesse são os alimentos, e o que pode ajudar a melhorar a nossa saúde. Nesse sentido pensei: "ok, tenho algum tempo livre, o meu namorado foi para fora estudar, isto é claramente uma mais valia para mim, acho que vou gostar".
Acabei por descobrir a minha paixão, que provavelmente nunca descobriria se não fosse todo este percurso, ou seja, não me arrependo de nada, esta descoberta aconteceu no momento certo e levou-me a perceber que o que eu quero fazer na vida é ser nutricionista.
Não é que eu não goste do que faço, amo, mas daqui a 10 anos o que quero ser é nutricionista.

> **"Acabei por descobrir a minha paixão (...) não me arrependo de nada (...)"**

I.M. - És trabalhadora estudante, em regime integral, já sentiste necessidade de diminuir a carga de alguma destas ocupações?

M.M. - Não, devido ao facto de ter a paixão aliada a duas coisas que faço e gosto. Obriga-me a ter uma organização muito maior e uma gestão de tempo muito mais rentável do que tinha quando só estudava ou só trabalhava, mas, acima de tudo, mesmo quando tenho muitas coisas para fazer, como é um gosto enorme, não me custa. Claro que a nível físico sente-se um bocado, mas acho que efetivamente o facto de gostar daquilo que faço e que estou a estudar faz com que não tenha sentido essa necessidade.

I.M. - Quem trabalha contigo conhece-te pela tua capacidade de organização e gestão de tempo, esta característica é determinante para conseguires fazer tudo? Qual é o segredo?

M.M. - O segredo é, sem dúvida, organização do meu tempo, e planeamento.

Tenho que ter tudo muito bem planeado, tanto a curto como a longo prazo, para que tudo corra na perfeição. De qualquer maneira, o surgimento de imprevistos implica que tenha uma boa capacidade de adaptação e de conseguir arranjar soluções facilmente. Sinto muito isso a nível académico: "ok não consegui fazer isto agora, então tenho que conseguir arranjar uma alternativa, para que da próxima vez corra melhor".

I.M. - Crês que a tua experiência, académica e laboral, te influenciam enquanto estudante?

M.M. - Completamente. Muitos dos conceitos que aprendemos a nível teórico na FCNAUP, por exemplo Segurança Alimentar, aplico diariamente no meu trabalho, o que ajuda muito, em ambos os lados. Também existem matérias que demos, conceitos da microbiologia alimentar, por exemplo, que foram aplicáveis no meu trabalho, é um contributo mútuo.

> **"O segredo é mesmo, sem dúvida, organização do meu tempo, e planeamento."**

I.M. - Relativamente à Nutrição, há alguma área que te suscite maior interesse?

M.M. - Acho que a Nutrição para mim é uma tão grande paixão que não posso especificar uma área de interesse pura. Adoro a área clínica, mas acho que não é tudo. Acho que há muito para fazer em comunitária, facto que é muito referenciado. Considero que a área do desporto é claramente uma área na qual temos que intervir, mas de forma efetiva. Sem dúvida, que há muitas outras áreas, por exemplo, em hotelaria, área emergente, na qual não estamos integrados, mas na qual fazemos toda a diferença. No fundo, mesmo em investigação, é ainda necessário muito, e eu falo, mesmo sabendo de outras áreas, que é muito difícil, mas simultaneamente essencial. Enfim, gosto de tudo.

I.M. - O curso na FCNAUP tem correspondido às tuas expectativas?

M.M. - Sim, tem correspondido. Comparando, a qualidade e capacidade de entrega e motivação dos professores, para connosco, é muito maior do que aquilo que presenciei na outra licenciatura e no mestrado.

Acho que há um interesse muito grande, não só em que os alunos saiam daqui bem formados, mas que, acima de tudo, saibam o que é o valor da nutrição, a sua importância, e qual é a diferença que podemos fazer nesta área. Sinto isso, talvez, por ter uma maturidade diferente e absorver a mensagem, se calhar, um pouco de maneira diferente, mas eu acho que é isso que nos transmitem: querem que sejamos uma representação fiel daquilo que é a nossa faculdade, daquilo que é o nosso curso.

I.M. - Por último gostaria de te desafiar a contar-nos onde te vês daqui a 10 anos?

M.M. - Posso dizer que claramente uma nutricionista, não sei se de sucesso ou não. Não posso prever o futuro, mas onde quero estar daqui a 10 anos é claramente a ajudar em tudo o que possa na área da nutrição, seja na clínica, na comunidade, num hotel, seja simplesmente num escritório a dar conselhos, a fazer investigação, seja onde for eu quero, sem dúvida, estar a intervir em Nutrição.

Muito obrigada pelo teu testemunho tão inspirador Marlene!

Por Inês Maldonado

DÁ CÁ UM BALÃO!

Tradições no São João

O **São João** é a segunda das grandes festas a celebrar no mês de Junho, todo ele dedicado aos Santos Populares. Tem lugar na noite de 23 para 24 de Junho em várias localidades portuguesas, sendo a data mais utilizada como feriado municipal no nosso país. No entanto, é no Porto que a festa se faz sentir com mais intensidade, apesar do patrono da cidade pertencer a Nossa Senhora da Vandoma. Oficialmente, é reconhecida como uma celebração católica, que comemora o nascimento de São João Batista, protetor dos doentes e dos casados. Contudo, na era pré-cristã, à semelhança do que atualmente se verifica, possuía um cariz essencialmente pagão, com origem no solstício de Verão. Com mais ou menos peculiaridades regionais, os festejos de São João cumprem, por todo o país, uma série de tradições semelhantes, das quais se enumeram as cascatas joaninas, o lançamento de balões de ar quente, o alho-porro e os martelinhos de plástico e ainda os vasos de manjerico. As cascatas sanjoaninas são uma tradição bastante antiga, que surgiram como uma derivação dos presépios de Natal. Começam a ser contruídas algumas semanas antes da grande festividade e têm como elemento principal a água e representação de são João batista no Rio Jordão. No Porto, local provável da sua origem, as cascatas recriam, em miniatura, os locais mais emblemáticos da Invicta, assim como o quotidiano e os ofícios de antigamente.

O lançamento de balões de ar quente, também chamados de Lanternas do Céu são outro costume da noite de São João, que está associado ao culto pagão ao sol e ao fogo. Atualmente, esta prática têm vindo a ser substituída pelo fogo-de-artifício, que representa o ponto alto da noite, fazendo encher as margens do Rio Douro na cidade do Porto e de Gaia. Os típicos vasos de manjerico, embandeirados com os típicos versos populares, também têm lugar cativo nesta comemoração. Conhecidos como "erva dos namorados" eram oferecidos pelos homens às suas namoradas, simbolizando um voto, um pedido ou um simples ato de carinho. Os alhos-porros são o símbolo fálico da fertilidade masculina, sendo usados para bater gentilmente na cabeça de quem passa. Nos anos 70 foram introduzidos os martelos de plástico, que com o mesmo aspeto fálico, apresentam a mesma função do alho-porro, tendo vindo a substituí-lo nos últimos anos. No campo gastronómico, os protagonistas eram o anho, o cabrito assado e o pão quente. No entanto, estes pratos foram substituídos pelas carnes e sardinhas grelhadas, pimentos assados, broa, caldo verde e, claro, um bom vinho. Esta tradição, segundo o historiador João Cleto, teve origem depois de um feirante ter trazido as sardinhas que sobraram da Festa do Nosso Senhor de Matosinhos, festa que se realiza antes do São João e tê-las assado nas Fontainhas, um dos locais mais típicos para viver o São João.

Por Tânia Gonçalves

ESTUDAR NA FCNAUP

É bom saber que entramos na FCNAUP
Uma pessoa nem sabe se chore ou se ria
Esta faculdade está de tal forma avançada
Que temos aulas na de Engenharia

É o sonho de muitos a Universidade do Porto
Uma instituição de enorme prestígio e imortal
Que ao fim de 4 ou 50 anos te entrega O desejado diploma
Porém, em troca fica com toda a tua saúde mental

Contudo, o universitário aguenta tudo
Até uma horrível dor lombar
Pois graças aos preços do quarto que se vê pelo S.João
Somos obrigados a ir para as Virtudes acampar

No que toca à faculdade de Nutrição
Bem, não há muito que se lhe diga
Cerca de 10% não chora com as notas
E 90% do curso é rapariga

O nosso edifício principal é o mítico barraco
Constituído por uma porta e meia dúzia de tábuas
Onde o pessoal pode fingir que estuda
Aquecer a comida e afogar uma ou duas mágoas

Estudar fica difícil porque os sofás têm íman
Afogar as tristezas é como a nota de Biocel, ninguém se esquece
No que toca à comida as coisas não melhoram
Uma vez que dos três micro-ondas só um é que aquece

A personalidade deste templo é o Sr.João
Guarda como ele não há igual
Parece impossível, mas consegue ser mais valioso
Que a água com limão no jejum matinal

Aconselho a todos os futuros universitários esta instituição
Nesta área, é a que melhor educa e ensina
Vem concretizar o teu sonho académico
Ou então porque não tiveste nota para Medicina

Por Miguel Cerqueira

ATUALIZA-TE

Alergia Alimentar

Médico Imunoalergologista, Professor de Imunologia na FCNAUP e de Imunoalergologia na FMUP, Investigador do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto

“A alergia alimentar não é uma doença trivial!”

As **doenças alérgicas** são a patologia crónica mais frequente nos países Europeus. No nosso país, uma em cada cinco pessoas, vive diariamente com a possibilidade de um ataque de asma, de um episódio de anafilaxia ou, mesmo de morte por uma reação alérgica grave.

A **alergia alimentar** tornou-se um problema de saúde pública pelo impacto significativo na qualidade e no estilo de vida das pessoas. Causa maior perturbação que qualquer outra doença crónica. A alergia às proteínas do leite de vaca atinge 2 a 3% das crianças, sendo a causa mais frequente de alergia alimentar em idade pediátrica. Apenas em crianças, é responsável por 10 a 19% das anafilaxias nos serviços de urgência.

A incidência de anafilaxia é de cerca de 50 por 100,000 pessoas-ano e a proporção de eventos fatais é de 1 a 5 episódios por milhão de habitantes por ano.

A **alergia alimentar** é uma epidemia recente. É uma doença nova e que, também por isso, ainda desconhecida por muitos na forma como é diagnosticada, tratada e acompanhada. Contudo, para quem lida com a alergia alimentar a preocupação permanente pelo medo de uma reacção imprevisível não é, infelizmente, desconhecida.

Um beijo entre adolescentes, uma festa de aniversário, uma viagem de lua-de-mel à Tailândia, uma bolacha feita na escola, uma sande num intervalo de um jogo de futebol na escola ou na Liga dos Campões, uma merenda preparada por uma mãe preocupada.
Situações reais que deveriam permanecer ligadas a boas recordações e que, interrompidas pela aflição de não conseguir respirar, de sentir o corpo inchar, de sentir a morte antes do tempo, se tornam memórias do desespero.

> **“As pessoas primeiro! Podemos fazer mais e melhor.”**

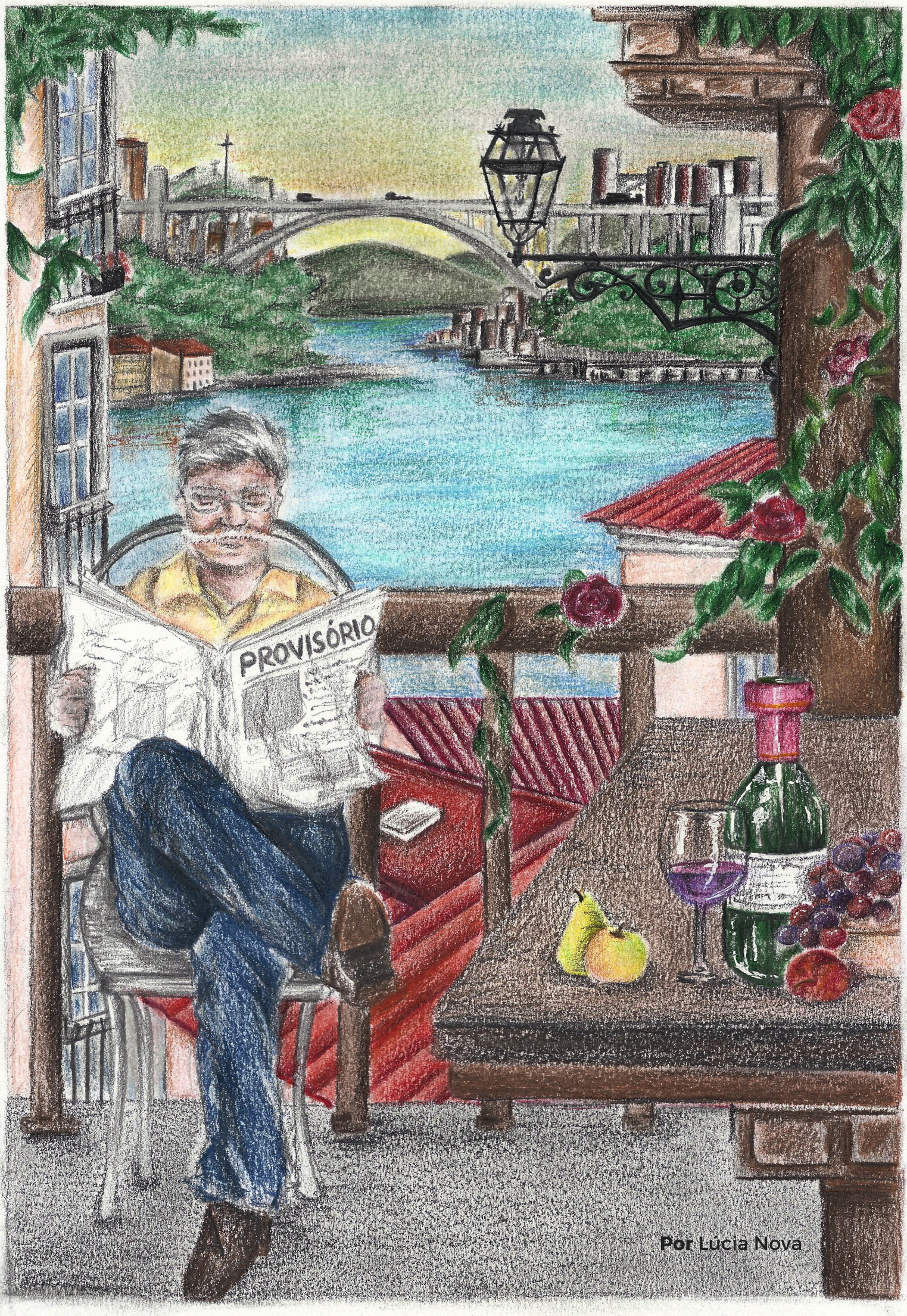
A canadiana Sabrina Shannon, que em 2001 produziu o documentário “A nuttty tale”, foi uma das primeiras adolescentes a relatar como era viver com alergia alimentar grave. Faleceu, na sua própria Escola, em 2003 após uma refeição com batatas fritas que, por contaminação cruzada, lhe levaram ao contacto com alergénios do leite a que era fatalmente alérgica. Três anos após, o Canadá tornou-se o primeiro país a desenvolver e aprovar legislação que obriga as Escolas Púbicas a terem um plano de gestão da alergia alimentar com anafilaxia – no que ficou conhecido como Sabrina’s Law em sua homenagem.

> **“Um problema da comunidade tem de ter soluções da comunidade!”**

Em Outubro de 2017, o Reino Unido torna-se o segundo país, a implementar legislação que obriga as escolas a manterem autoinjetores de adrenalina para uso de emergência permanentemente disponíveis de forma a que não se repitam estas mortes trágicas.

Para quem tem esta manifestação de alergias os cenários de maior tensão são os de mais difícil controlo: a restauração e a escola. A escola tem de ser amiga da criança e da família com alergia alimentar. No restaurante ou refeitório os procedimentos para minimar riscos de contaminação cruzada maximizados. E todos os indivíduos com suspeita de diagnóstico devem ter acesso a cuidados especializados: o imunoalergologista para o diagnóstico e o nutricionista para um planeamento alimentar adequado, personalizado. Em suma, medicina de precisão.

Por Professor André Moreira



Por Lúcia Nova