# PROVISORIO

Jornal da AE da Faculdade de
**Ciencias da Nutrição e Alimentação**
da Universidade do Porto

# Índice


- Sumário
- Semana da Receção AEFCNAUP
  - Ser nutricionista
  - Ser estudante universitário
  - Ser empreendedor
  - Recolha de Sangue
  - Torneio desportivo
  - Noite de cinema
  - Passeio pelo Porto
  - Churrasco
  - Workshop 4 all
- FAP no bairro
- Hospital dos pequeninos com AEFMUP
- Jornadas da gastronomia
- Magusto
- Dia Cultural
  - Yellow & Green
  - Cherry night
- Seminário de empreendedorismo
- Festa de Natal
- Campeonatos académicos do Porto
- À conversa com a ordem dos nutricionistas…
- Ser caloiro…
- TAFNUP
- “Sou de Erasmus”
- “Sou licenciado!”
- Nota da Redação
- Ficha Técnica

# Sumário

## A Presidente da AEFCNAUP diz…

**A força unida é mais forte**

Eu faço parte de uma equipa, de dezassete pessoas juntamente com todos os estudantes desta faculdade. Em todas as vitórias não sou eu apenas que venço, não somos só dezassete que sentimos os seus sabores, mas sim todos nós que pertencemos a esta equipa enorme. Foram muitas alegrias, foram muitos erros e muitos sacrifícios que a maioria não percebe. Mas eu percebo, agora. Percebo porquê que "o sonho comanda a vida", percebo onde é que o associativismo ganha o seu lugar nesta premissa. Eu fui e sou uma estudante que cumpriu o seu sonho de entrar nesta faculdade, mas que a partir dela nasceram outros tantos sonhos: um deles, o associativismo. Todos nós temos algo para enriquecer a nossa curta estadia. A Associação de Estudantes, somos todos nós, não divide, não exclui – integra todas as diferenças! Todos nós temos uma responsabilidade, uma força, um sonho.

Obrigada por fazeres parte do meu sonho, obrigada por seres a Associação de Estudantes!

Presidente da Associação de Estudantes da FCNAUP

## O CJAEFCNAUP diz…

E assim começa mais um novo capítulo na vida de por quem já cá anda e na vida de quem é caloiro e é novo nestas andanças. Queremos mostrar o que a nossa mui nobre casa tem de bom. Queremos que fiques a conhecer o espírito, as pessoas, os encantos e recantos! O CJAEFCNAUP é feito por alunos para os alunos, e as nossas portas estão sempre abertas a novos potenciais jornalistas. Por isso, se estás interessado em conhecer mais do que é esta tua segunda casa junta-te a nós!

CJAEFCNAUP

# Semana de Receção da FCNAUP

A Semana de receção da FCNAUP contou com diversas atividades que acolheram os novos estudantes àquela faculdade que os vão acolher durante os próximos anos. Para que estes se sintam em "casa" e se identifiquem pelas com a experiências e conhecimentos de quem já anda neste "mundo" à mais tempo.

## SER NUTRICIONISTA

A semana de receção iniciou-se com grandes expectativas, depositadas nos convidados esperados para este dia, sendo que este seria o primeiro contato com os novos professores e especialistas nas áreas da nutrição. A diretora da FCNAUP, pronunciou as palavras iniciais, com Boas Vindas a todos. Seguidamente, deu-se a apresentação da Associação Portuguesa dos Nutricionistas e da Ordem dos Nutricionistas. Por fim, foi ainda apresentado por vários nutricionistas os seus relatos nas diversas funções desempenhadas, nomeadamente na área da Nutrição no ciclo de vida, na Nutrição Comunitária, na Nutrição Clínica, na Nutrição Desportiva, na Alimentação Coletiva e na indústria.

Joana Silva, 1º ano

**SER ESTUDANTE UNIVERSITÁRIO**

No segundo dia, os recém-chegados estudantes da FCNAUP, foram elucidados acerca da vida universitária. É certo que durante estes anos de faculdade, são muitas as experiências que podem ser vividas e experimentadas, e nada melhor do que estudantes inseridos nestas andanças, para nos apresentar os seus testemunhos. Desta forma, foi possível ficar a conhecer o Clube do Jornal, pela coordenadora Catarina Pinto, as atividades desportivas pelo André Pereira, o Clube de Rádio pelo professor Luís Amaro, e ainda a presidente da Associação de Estudantes Mariana Oliveira, que deu a conhecer o grupo de estudantes que integram a AE bem como todas as atividades a desenvolver. Houve também oportunidade de conhecermos a Associação Nacional de Estudantes de Nutrição (ANEN) representada pela sua presidente Sara Lopes. Por fim, a estudante Sara Bastos deixou-nos o testemunho do seu percurso universitário, deixando a mensagem que um bom estudante não é aquele que passa os teus tempos livres a estudar afincadamente, mas sim aquele que se interessa por outros assuntos e atividades extra curriculares que lhes dão a verdadeira experiência de vida. Ao fim da manhã, os estudantes foram também elucidados acerca da existência da Tuna Feminina da FCNAUP, deixando o convite para quem também quisesse a integrar. Para finalizar a Tuna presenteou-nos com uma atuação.

Miguel Vieira, 1º ano

## SER EMPREENDEDOR

Autoemprego, o futuro dos jovens do presente!

A semana de acolhimento aos novos alunos da FCNAUP teve o privilégio da presença de Manuel Aroso que elucidou os estudantes da importância de ser empreendedor, cada vez mais relevante dada a conjuntura socioeconómica que o país enfrenta.

O empreendedorismo jovem é um mecanismo de relevo na introdução de fatores dinâmicos na sociedade que permitem a evolução económica e social.

A sociedade pode e deve aproveitar a irreverência e o espírito criativo inerentes à nossa geração, a melhor preparada academicamente, menos adversa ao risco e com mais propensão à utilização das tecnologistas de informação e comunicação, fatores fundamentais para empreender e criar autoemprego.

O empreendedorismo deve ser valorizado a todos os níveis, desde o tecido empresarial até ao poder local, passando evidentemente pelo ensino superior, que desde logo é o local de excelência para aproximar os estudantes da execução prática das suas ideias.

O nosso Sistema Educativo deve abraçar como uma prioridade o aprofundamento dos conteúdos curriculares e propiciar iniciativas extracurriculares que coloquem os alunos em contacto com experiências empreendedoras relevantes para a nossa economia e coesão social.

Exemplos de empresas de sucesso criadas por antigos estudantes da FCNAUP são a Nutrir e a Medpoint.

Andreia Lemos, 1º ano

# Semana de Receção da AEFCNAUP

## Recolha de sangue

Foi no dia 25 de Setembro que a AEFCNAUP tomou a iniciativa de iniciar, durante o dia inteiro, uma recolha de sangue no IPO. Além da grande adesão por parte dos estudantes, tivemos ainda a presença e a divulgação nacional por parte dos media, mais concretamente, a SIC. Entrar num local como o IPO nunca é fácil para ninguém, mas a boa disposição esteve sempre presente e todos se mostraram com vontade de ajudar. Pequenos atos que podem fazer "A" diferença na vida de muita gente, e que, para quem ajudou, foram apenas 10 minutos do seu tempo. Foi só um dia de ação solidária, mas é de relembrar a quem não teve a oportunidade de ajudar que há sempre a possibilidade de salvar e ter impacto na vida de alguém! Para o ano lá estaremos de novo com a certeza de que os nossos alunos da grande casa FCNAUP lá estarão!

Sofia Dias, 2º ano

## Torneio Desportivo

Além de poderem contribuir com uma dádiva de sangue, proporcionou-se a oportunidade de os alunos disputarem, divertirem-se, apoiarem e conhecerem mais um pouco do que é esta família a quem eu chamo a minha segunda casa, a FCNAUP. Nada melhor para começar o ano letivo do que uma partida de futebol à boa maneira portuguesa! Foi por este motivo que se decidiu organizar o torneio desportivo com o objetivo de juntar professores, caloiros, alunos e todos os que quisessem participar!

Apesar da falta de comparência dos professores, por motivos profissionais, deixo aqui o desafio de que este torneio se possa realizar num futuro próximo para que se dê o convívio fora das linhas da sala de aula.

Sofia Dias, 2º ano

# Semana de Receção da AEFCNAUP

## Noite de cinema

O acolhimento dos novos estudantes à nossa faculdade seguiu-se com uma sessão de cinema no nosso Salão de Alunos. O filme escolhido foi "*American Pie* - O Reencontro" e, como seria de esperar, a noite contou com muitas pipocas e, é claro, com muitas gargalhadas à mistura. Miguel, 1º Ano

**Passeio pelo Porto**

Este ano, numa manhã muito agradável, o típico passeio pelo Porto iniciou-se pela Foz do Douro, de onde partimos de Carro Eléctrico até ao centro do Porto. Quando a manhã já se fazia tarde, continuamos a descer até à Ribeira, onde nos deliciamos com uma bela Francesinha. De barrigas cheias

seguimos à beira rio, apreciando a velha ponte D. Luís e a típica arquitetura desta zona. Subindo pelo Funicular dos Guindais, passando pela Sé do Porto , até à Estação de S. Bento. Foi sem dúvida um passeio muito agradável, onde não faltou boa disposição!

Catarina, 4º ano

# Semana de Receção da AEFCNAUP

## Churrasco

Foi na noite do dia 27 que a AFCNAUP decidiu dar um novo rumo ao "Churrasco" já tão conhecido pelos antigos alunos da instituição: juntamente com AEFCUP, foi feita um "Mega Churrasco Receção 2012 – Rainhas da Noite" no Via Rápida. Enquanto no interior do recinto se dançava ao som de  Dj Luís Pessoa (residente), Dupla CreamCrackers e Van Der Kellen, no exterior do recinto eram distribuídas sandes com carne no churrasco e porco no espeto, para além do caldo verde (ora não fosse esta uma festa também de nutricionistas). O facebook anunciava que "No dia 27 de Setembro a AEFCUP e a AEFCNAUP organizam aquela que será uma das melhores receções de sempre!", e a verdade é que a festa se encheu de gente, música e animação até à manhã do dia seguinte.

Inês Zorrinho, 4º ano

**No mês de Outubro a Associação de Estudantes ofereceu aos estudantes a oportunidade de participar em 10 workshops, durante uma semana, por apenas 10€ :**

# WORKSHOP FOR ALL

| | | |
|---|---|---|
| 8 | 8h-9h | **Balões e Pinturas Faciais:** Contámos com a presença do grupo Animarte que, entre outras atividades, anima festas infantis. Tivemos a oportunidade de, como o nome indica, fazer pinturas faciais em pares e aprender a fazer balões com diferentes formas! |
| | 19h-20h | **YOGA** |
| 9 | 8h-9h | **Plantas Medicinais:** Para este workshop contámos com a Terra Viva, a Associação de Ecologia Social do Porto. Pudemos aprender quais as plantas que possuem propriedades curativas e mesmo as que poderão servir de alimento devido às suas qualidades nutritivas! |
| | 19h30-20h30 | **Aero-Combat na FADEUP** |
| 10 | 8h-9h | **COCKTAILS** |
| | 19h-20h | **Zumba** |
| 11 | 8h-9h | **Medicina Chinesa** |
| | 19h-20h | **Sh'Bam** |
| 12 | 8h-9h | **Primeiros Socorros** |
| | 19h-20h | **Teatro** |

# FAP no Bairro

Foi depois da minha primeira reunião como dirigente associativo, que me foi proposto realizar uma atividade no âmbito do programa da FAP: “FAP no Bairro”. As expectativas eram altas e devo dizer que, apesar da minha pouca experiência com crianças, esta atividade não me podia ter surpreendido mais e da melhor maneira! Realizamos várias atividades de educação nutricional: desde jogos com alimentos até teatros alusivos ao mesmo tema. A receção foi ótima e o trabalho que toda a comunidade tem por aquele pequeno (mas grande) espaço é de exaltar. Existem pessoas que realmente trabalham por uma causa e estão ali, dia após dia, a darem apoio e a formar pessoas num bairro considerado problemático. Deixo aqui a proposta a todos os estudantes de darem um saltinho ao Bairro do Carriçal e a verem na primeira pessoa o trabalho extraordinário que é feito lá, tanto por profissionais qualificados, como por toda a comunidade voluntária da academia.

Sofia Dias, 2º ano

# Hospital dos Pequeninos com a AEFMUP

Sendo uma atividade já muito afamada, o Hospital dos Pequeninos voltou a encher o Hospital de São João de crianças, aliado, mais um ano, à AEFMUP e convidando a FCNAUP para participar. Este evento tem como objetivo principal demonstrar a cada criança que o médico é, mais do que um profissional, um amigo que não magoa, que cura e que, afinal, «ir ao Sr. Doutor é fixe». Para a realização de tal tarefa, as crianças de diversas escolas pré primárias foram convidadas a trazer os seus bonecos e brinquedos mais queridos ao Hospital de São João, percorrendo numa sala, decorada para esta atividade, as diversas especialidades da Medicina e, ainda, uma consulta de Nutrição. Todos estes papéis de profissionais de saúde eram, no entanto, desempenhados por alunos em posição de voluntários que, de sorriso no rosto, afastavam todos os medos dos mais pequenos.

Como voluntários da área da Nutrição, os alunos da FCNAUP recebiam os brinquedos após as consultas médicas e incentivavam os seus donos a escolher um lanche adaptado ao diagnóstico já realizado. Além disso, eram testados os conhecimentos sobre a roda dos alimentos, através de uma roda que podia ser preenchida consoante as sugestões de cada criança. Por fim, partiam com um desenho de um alimento pronto a ser colorido como achassem mais adequado. Escusado será dizer, que todo este evento se revelou um verdadeiro sucesso.

Beatriz Neves e Daniela Lopes 1º ano

# Jornadas de Gastronomia

No dia 23 de Outubro a Associação de Estudantes da FCNAUP organizou as Primeiras Jornadas de Gastronomia, com o tema "Sabores Mediterrânicos". Este evento empreendedor teve lugar o Hotel Eurostars, um dia repleto de conhecimento e demonstrações mediterrânicas!

Durante a manhã tiveram lugar as exposições orais, por parte da Professora Doutora Olívia Pinho, Professora Doutora Carla Pedrosa e Mestre Renata Barros, seguidas de um "Show Cooking", pelo *Chef* Rui Martins, que cozinhou, na própria altura, várias refeições simples que todos tivemos oportunidade de experimentar. Pelo meio da manhã e da tarde, os nossos estudantes tiveram direito a um "Coffee Break" do estilo mediterrânico, elaborado pelos membros da organização. O almoço foi cozinhado pela nossa colega Filipa Costa, a responsável pelo evento. Foi, portanto, bastante familiar e informal.

Na parte da tarde, contamos com a presença de cinco oradores: quatro representantes de restaurantes de comida grega, italiana, espanhola e portuguesa, sendo que o fecho da sessão foi realizado por Daniela Macedo, representante da ViniPortugal, que também foi responsável pela degustação de vinhos.

Pensamos e queremos que seja o começo de uma tradição na nossa faculdade. Esperamos que haja continuidade e que as próximas edições marquem igualmente os estudantes de forma positiva!

Catarina Pinto 4º ano e
Raquel Borges 2º ano

# Magusto

Magusto que é Magusto não dispensa a boa castanha acompanhada da fresca sangria e, sendo Nutrição um curso amigo da barriga, não foi esquecida tal data no nosso Barraco.

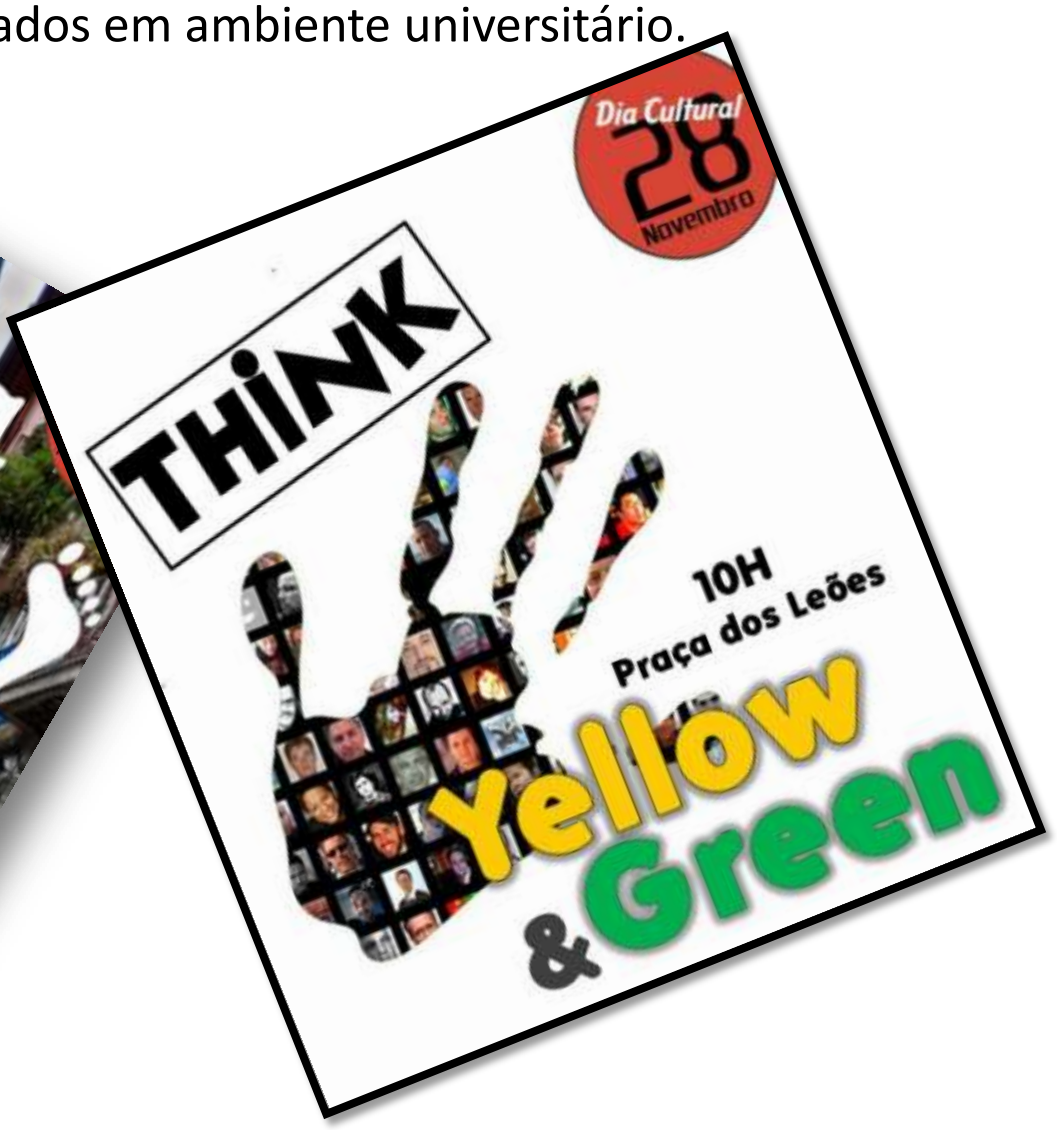
A noite ainda se espreguiçava do fim do dia, e já a UP sentia o cheiro de mais uma festa que se avizinhava, já tradição da nossa casa. Além das especiarias que a data exigia, o caldo verde também aqueceu os participantes de tal evento numa noite que parecia - apenas parecia - demasiado fria.

Efetivamente, o melhor aquecimento foi fornecido pela música que não deixou de acompanhar os desejos dos seus participantes, fervorosos por mais um momento de alegria e companheirismo entre os colegas de curso e outros externos a tal.

Daniela Lopes, 1º ano

# Dia Cultural

Esta primeira edição da Semana Cultural nasceu de um grande desejo em mostrar aos nossos estudantes, que a Faculdade é capaz de unir não só pelos estudos, mas também por outros valores cultivados em ambiente universitário.




## Think Yellow & Green

Esta Dia começou bem cedinho na manhã de 28 de Novembro, na Praça dos Leões. O grande objetivo era juntar os estudantes de Ciências de Nutrição de todo o país em diversas atividades de sensibilização mas também de interação entre eles. De forma a marcarmos a nossa presença, foi ainda distribuído por todos os estudantes t-shirts amarelas e verdes. Foi levado a cabo rastreios, de nutrição, visão e pressão arterial assim como distribuição de panfletos informativos de alimentação à população que ali passava. O final da manhã contou com a realização de um Flash Mob onde não faltou boa disposição e reatividade por parte da nossa coreografa Joana Pinto.

**Cultura Free Pass**

Por motivos de número reduzido de participantes para esta atividade, não pôde se realizar. Apesar disso não faltou uma pequena recordação fotográfica deste encontro de estudantes de nutrição! Este programa consistia num peddy paper cultural, pelas ruas mais emblemáticas da Cidade do Porto, em que os grupos de estudantes eram postos à prova nos seus conhecimentos históricos.

# Dia Cultural

Para terminar da melhor forma possível, a noite prolongou-se com a tão aguardada Cherry Night, que nos fez reviver os magníficos anos 50's. Contou ainda com os famosos shots de gelatina da TAFNUP bem como acessórios muito criativos!

Os The Dixie Boys foram os convidados escolhidos para nos fazer voltar no tempo e nos alegrar com antigas mas tão conhecidas músicas dos anos 50´s.

Os The Dixie Boys são uma banda portuguesa, formada por quatro elementos e com um vasto reportório em Rockabilly dos anos 50´s.

No final do concerto, foi realizada uma entrevista à banda, onde os membros presentes se demonstraram super disponíveis e acessíveis.

## ENTREVISTA
## The Dixie Boys

**1. Pergunta da praxe, qual é o vosso prato favorito?**

Rui Ferreira – bacalhau, tripas à moda do Porto, cozido á portuguesa

Fernando Pereira – Arroz de cabidela

**2. Porquê Dixie Boys como nome para a vossa banda? Porquê este tipo de música dos anos 50´s?**

"Eu e o Fernando somos fans incondicionais, ou seja, depois do Grease e do Grease 2, no anos 80 estava muito em voga as tribos e nós optamos pelo Rock and Roll e pelo Rockabilly não só pelo estilo mas também pela música e em 94 decidimos avançar com este projeto. Eu e o Fernando somos os fundadores deste projeto, foi em 93. E The Dixie Boys porque…vocês são muito jovens e não se recordam dos 3 duques que davam na televisão, aquilo era na dixieland, eramos fans e porque não Dixie?!... e boys porque nós eramos rapazes naquela altura…"

**3. Cantar na banda é a vossa profissão?**

"Sim..."

**4. Se pudessem escolher outra profissão, o que escolheriam?**
"Mas foi isto que a gente escolheu, porque haveríamos de escolher outra e é aqui que somos felizes e que vamos continuar…"

**5. Foi fácil começar este projeto? As pessoas adiram bem?**
"Curiosamente na década de 90 tínhamos uma projeção fantástica, atualmente é tudo mais organizado, ou seja, nos tocamos em Rock and Roll clubs em Espanha, Itália. Em Itália há um grupo de rapazes e de raparigas aficionados pelo Rock and Roll, as meninas todas vestidas com vestidos dos anos 50´s, as flores, os carros, todos sabem bailar…é impressionante…nós portugueses somos um bocado pé chato não é, as vezes até ficamos envergonhados. E tocamos muito nesses Rock and Roll clubs e é lindo…é da primeira música ate à última tudo a bailar, tudo a dançar, sorriso largo…"

**6. Aparência é importante para a vossa banda?**
"Claro, sem dúvida…"

**7. Adotam esse estilo no dia-a-dia ou apenas nos concertos?**
"Sim, completamente…"

**8. Acham que as pessoas mais novas gostam deste tipo de música e aderem bem ou acham que esta música é só para pessoas a partir de certa idade?**
"Achamos que é para todas as idades, é preciso é gostar deste tipo de música…"

**9. Em relação ao vosso público, qual acham que é o melhor? Portugal, Espanha, Itália,** Reino Unido, etc.?
"Olha, é muito estranho, o publico é muito distinto e todo têm qualidades…por exemplo o público mesmo na própria Espanha é distinto…os The Dixie Boys no estrangeiro são mais valorizados…"

**10. Sentiram que a crise afetou o vosso trabalho ou continuam em alta?**
"Sim, afetou, claro que afetou, há meses piores e meses melhores, já antes havia. Nós tivemos um boom de concertos em 2008,2009,2010, 2011 já sentimos um pouco e este ano…o verão até nem foi mau mas estes meses de invernos tivemos de fazer mais bares e os bares pagam pouquinho..."

**11. O Rockabilly dos anos 50´s é para vocês mais que uma música, um lema, um estilo de vida?**
"Sem dúvida… "

**12. De que modo isso afeta a vossa vida, sem ser andarem vestidos a rigor?**
"Já afetou muito…já afetou muito mesmo, divórcios, repara…um músico como nós entra em tour e é muito complicado a namorada ou a mulher ficar cá e é sempre um problema. Quando se trabalha com algo que produz alegria, é complicado às vezes justificar certas coisas e gerir…"
**Muito obrigada pela atenção!**

Andreia Lemos, 1º ano

# Seminário de Empreendedorismo

Durante este dia, poucos foram os sabores que estiveram associados às conversas entre "amigos" estabelecidas entre aqueles que estavam a dar a conhecer as suas experiências de vida e aqueles que assistiam e tentavam aprender mais sobre a vida dos empreendedores e dos nutricionistas.

Desde crianças (mais precisamente das que são portadoras de paralisia cerebral, através da Dr. Ana Araújo – elemento da Associação Portuguesa de crianças com paralisia cerebral de Guimarães e nutricionista ) - e, se falamos destas, temos que falar de doces que também não faltaram, sendo que as gomas foram as estrelas de uma das palestras que mais cativaram aqueles que assistiam, talvez porque tiveram oportunidade de provar estas guloseimas que, ao contrário de muitas outras, eram saudáveis e inovadoras, se bem pensarmos que existiam nas versões vegetarianas, sem açúcar e com vitaminas. Passado o lanche das gomas fomos até ao almoço, onde nos foram apresentadas ideias inovadoras, que a EUREST põe em prática ao confecionar receitas sem sal, sem glúten, sobremesas sem açúcar, ou pratos de todos os tipos elaborados com restos de alimentos não aproveitados, como cascas das maçãs sendo que estas receitas foram solicitas, mas até ao momento, o jornal não obteve qualquer resposta.

Depois do almoço fomos para o desporto que se encontra cada vez mais próximo da área da Nutrição, tal como as Doutoras Ana Isabel Brito, Luciana Ciprinano e Diana Saraiva demonstraram.

O empreendedorismo esteve sempre presente e mensagens de otimismo foram deixadas ao longo de todo o dia, onde o ótimo trabalho que os portugueses realizam foi exibido e glorificado, sendo que a doutora Clara Gonçalves foi a rainha na transmição destes sentimentos de esperança e confiança a todos os presentes, ora não fosse essa uma das gerentes executivas da UPTEC, uma das maiores empresas de recrutação de jovens de todo o país.

Não faltaram sorrisos, ainda que associados a reflexões; sabores que a todos agradaram e mesmo inovações: sim, porque as cruckers com queijo fresco e compota de morango criadas durante o seminário foram um autêntico furor para as bocas dos presentes.

Pode ser que este seminário tenha aberto as mentes daqueles que nele participaram e, quem sabe, talvez, as cruckers se tornem, no futuro, um negócio de empreendedorismo.

Sara Moreira, 1º ano

# Festa de Natal

Numa altura próxima do fim das aulas, a Associação de Estudantes decidiu organizar um pequeno convívio, no Pavilhão da FCNAUP. Afinal, como todos temos aulas na FEUP, poucas são as oportunidades que temos para nos encontrarmos com aqueles que não fazem parte da mesma turma ou ano. Portanto, este foi um dia no qual professores e alunos se puderam reunir debaixo do mesmo teto. Para além de uma venda de vários doces relacionados com a época, decorámos o nosso pavilhão a rigo, fitas e bolas de Natal a pender do teto, karaoke, enfim, tudo numa tentativa de quebrar a rotina. No fim assistimos a uma atuação da TAFNUP, que nos brindou com músicas facilmente reconhecidas por todos os ”fcnaupianos”, juntamente com outras de Natal. Esperamos que continuem a ser criados momentos de convívio informal, porque qualquer desculpa servirá para celebrar ocasiões especiais de forma despreocupada, especialmente dadas as circunstâncias em que nos encontramos.

Raquel Borges, 2º ano

# Festa de Natal

# Campeonatos Académicos do Porto

Equipa de Voleibol Feminino da AEFCNAUP

Este ano a AEFCNAUP contou com três equipas a competir nos Campeonatos Académicos do Porto (CAP), mais uma do que no ano lectivo anterior. As equipas inscritas foram as já tradicionais Voleibol Feminino e Futsal Masculino, sendo que a novidade foi o Futsal Feminino.

A nossa equipa de Voleibol foi naturalmente a que teve melhor prestação, passando à fase final, contudo eliminada nos quartos-de-final pela AEESTSP. Ficou-se assim pelo 5º lugar embora ainda poderá ter acesso aos CNU's (campeonatos nacionais universitários), após vencer a AEFMUP (campeã nacional no ano transacto) e a AEFADEUP (finalista vencido dos CAP no passado ano também).

No Futsal Masculino a prestação foi semelhante à do ano passado, 1 vitória e 4 derrotas, que ditaram o afastamento da prova, contudo relegando o último lugar do grupo para a AEICBAS. A nossa equipa irá ainda disputar a Taça dos CAP.

Já no Futsal Feminino, a nossa equipa estreante e ainda pouco experiente, ficou-se pelo último lugar, somando 4 derrotas em 4 jogos, contudo as nossas atletas demonstraram sempre esforço e dedicação, antecipando boas exibições para a Taça dos CAP que se avizinha.

Fica aqui terminada a reportagem do desporto na nossa faculdade, e não se esqueçam, sempre que puderem venham apoiar as nossas equipas!

André Pereira, 3º ano

Equipa de Futsal Feminino da AEFCNAUP

Equipa de Futsal Masculino da AEFCNAUP

# Com a Ordem…

**1- Como é que encara o empreendedorismo na área da nutrição?**
Eu, devo-lhe dizer que é fator essencial, se não formos empreendedores no presente dificilmente conseguimos ter sucesso em termos profissionais. Tal como referi na introdução que dei no seminário, nós temos que conhecer o mercado de trabalho, temos que conhecer as áreas de intervenção de um nutricionista, isto é, conhecer a vasta área da alimentação e da nutrição para percebermos qual é a inserção profissional que um nutricionista poderá ter. Se não formos arrojados, se não formos empreendedores, se não formos inovadores dificilmente, e refiro-me aos jovens licenciados, poderão ter um futuro que seja risonho . mas como acredito , com toda a sinceridade, nesta características nos jovens licenciados na área das ciências da nutrição, acredito que o futuro possa ser bastante interessante e bastante risonho para os nutricionistas.

**2- Qual são as condições que o mercado de trabalho português e internacional para os nutricionistas?**
Se nós compararmos dados que temos na nossa profissão com outras áreas profissionais, então somos levados a dizer que o cenário não é negativo visto que o desemprego na nossa área é muito menor do que o desemprego em outras áreas profissionais. Porém, não podemos ler muitas vezes os números com esta frieza, é preciso saber interpretá-los e nós sabemos que muitas das vezes os nutricionistas não estão desempregados mas podem não ter o emprego desejável ou um bom emprego. Podem estar a trabalhar mas a fazê-lo num numero insuficientes em termos semanais, podem ter condições de insegurança perante o trabalho e, por último, podem estar a desempenhar funções numa área que não é aquela do seu desejo, do seu gosto. Aqui, podemos ter níveis de insatisfação face à atividade profissional e é uma questão preocupante. Todas estas questões têm de ser pensadas e trabalhadas e daí ser importante haver um observatório da profissão e, como deve imaginar, um observatório da profissão neste momento é uma dos grandes objetivos da ordem dos nutricionistas. No ano de 2013 vamos ativar o observatório da profissão. A

Associação Portuguesa dos Nutricionistas tem também um olhar sobre a profissão, os gabinetes de inserção à vida ativa, nas diversas instituições de ensino superior também têm um olhar sobre a profissão e, por isso, também obtêm dados sobre a profissão. Eu mesma, devo dizer, tenho o meu trabalho de mestrado exatamente sobre a inserção profissional dos nutricionistas e portanto, também tenho dados em concreto e, portanto, conheço bem a profissional mas a profissão é um constante evoluir, por isso é preciso estar sempre a oscultar o mercado e oscultar a profissão.

**3- Qual é o conselho que dá aos jovens que estão agora a acabar o curso e encontram-se alarmados face à crise existente no mercado e às escassas oportunidades que terão?**

Em primeiro lugar tranquilidade, sem tranquilidade nada se faz. Em segundo lugar que estudem os dados que têm disponíveis para melhor os conhecerem a profissão, as várias áreas de intervenção. Em terceiro lugar, que se saibam reunir e rodear de profissionais no terreno, portanto que não se sintam constrangidos de inquirir, de perguntar, solicitar ajuda e em quarto lugar, mas sendo até primazia nesta ordenação que lhe estou a dar, que é que encarem , que olhem e que se liguem à Ordem dos Nutricionistas como a instituição que regula o acesso à profissão e o exercício da profissão mas sendo uma instituição que tem de ser parceira e ombreira para o inicio da atividade profissional dos recém-licenciados.

Sara Moreira, 1º ano

ORDEM DOS NUTRICIONISTAS

# Ser caloiro…

A entrevista foi feita a uma aluna de 1º ano, Helena Gomes.

**Olá! Ciências da Nutrição era a tua primeira opção?**

Não, Ciências da Nutrição não era a minha primeira opção, era a segunda, mas estava em pé de igualdade com a primeira, por isso, para mim, era como se fosse. Estou bastante feliz por ter entrado neste curso porque agora vejo que tem muito mais a ver comigo. Interessei-me por Nutrição já no 10ºano pois sempre acreditei que muitos dos problemas de saúde da população estão diretamente ligados a uma má alimentação e sempre quis trabalhar em algo que me ligasse à área da saúde.

**Com a entrada na faculdade a vida do estudante muda quase drasticamente. Sentiste esta mudança? Como estás a lidar com ela?**

A minha vida de estudante mudou, a todos os níveis, drasticamente com a entrada na faculdade. Gradualmente vou-me habituando, as próprias cadeiras lecionadas exigem um nível de empenho e estudo que não eram exigidos pelas anteriores, as horas de sono foram reduzidas e, claro, os momentos de lazer são mais escassos. Mas como se costuma dizer, quem corre por gosto não cansa.

**Tens conhecimento e/ou participas em alguma atividade extracurricular ligada à FCNAUP? (ex: atividades desportivas; Clube do Jornal, etc…) Se não, tens interesse em participar em algum?**

Sim, tenho conhecimento da existência dessas atividades, no entanto não tenho tempo extra que possa disponibilizar para as mesma, especialmente neste ano em que ainda estou na fase de adaptação a todas as novidades da faculdade. Para já, não tenho interesse em participar nessas atividades, mas, no futuro, nunca se sabe, se algo me cativar poderei

experimentar.

**Tens conhecimento dos programas de mobilidade internacional para estudantes universitários? (ex: ERASMUS) Mostras interesse em participar em algum?**

Tenho conhecimento de programas de mobilidade internacional, embora não esteja muito bem informada. Ainda não pensei muito nisso, sinceramente, mas, tenho consciência de que são ótimas oportunidades para qualquer estudante e que, certamente,

me trará muitas mais valias no futuro mas, não posso dizer que tenha considerado fazê-lo. No entanto, obviamente, não está totalmente fora de questão.

**Tens alguma ideia sobre a área da Nutrição em que pretendes atuar enquanto profissional?**

Sim, já tenho uma ideia formada. Desde muito cedo que tenho vontade de trabalhar em algo que me ligue à oncologia e, por isso, uma das áreas da nutrição que mais me atrai é Nutrição Oncológica. Desde cedo que tenho lidado indiretamente com estes problemas e contribuir, de alguma forma, no futuro, para poder melhorar a situação destes pacientes é algo que me deixaria muito feliz.

Beatriz Neves, 1º ano

# Tuna Académica Feminina de Nutrição da Universidade do Porto
# - TAFNUP -

**Data fundação**: 12 de Novembro de 2008

**Como tudo começou:** Depois de várias tentativas infrutíferas de formação de uma tuna em Nutrição, em 2008 um grupo de estudantes, que já há muito partilhava esse sonho, decidiu reunir todas as interessadas e começar a dar forma a este projecto. O gosto pela música e pelo espírito académico uniu as estudantes dos vários anos, que de imediato começaram por aprender os vários instrumentos necessários à formação de uma tuna, com a preciosa ajuda do Grupo de Fados de Nutrição. Inicialmente a tuna investiu essencialmente em músicas populares e, a partir de 2009, conta com a ajuda de um ensaiador, o que em muito contribuiu para a evolução musical da TAFNUP.

**Nº elementos:** 15 elementos + 13 aprendizes

**Magister:** Liliana Ferreira

**Instrumentos:** Guitarra, Cavaquinho, Bandolim, Acordeão, Violino, Percussão (brevemente: Contrabaixo)

**Músicas:** Bandeira-flor (Daniela Mercury); Por verte reir (Adriana Mezzadri); Mal por Mal (Deolinda); Maria (Flor-deLis); Hino de Nutrição

**Algumas atuações:** Mega Pic Nic Modelo, Parque Bela Vista, Lisboa 20.06.2009; II Congresso Mundial de Nutrição em Saúde Pública & I Congresso Latino Americano de Nutrição Comunitária 23.09.2010; VII Desportunaite (Festival de Tunas Femininas da Faculdade de Desporto da Universidade do Porto) 23.03.2011; Atuação Comemorações do Centenário da UP 22.03.2012; Festas de São Simão de Litém, Pombal, 19.08.2012; X Festa FIN (Festival de Tunas Académica Femininas de Idanha-a-Nova) 15.12.2012

**Ensaios:** 2ªs e 4ªs nas salas B001, 2 ou 3 da FEUP

**Para onde irá a tuna**? É nossa pretensão que a TAFNUP continue a evoluir e a crescer cada vez mais. Para isso contamos com a ajuda de todos os atuais elementos e aprendizes e de todas aquelas que se queiram juntar a nós. Nos próximos tempos, é pretensão da TAFNUP atuar em palcos cada vez “maiores”, organizar uma digressão de Verão por Portugal e eventualmente por um país estrangeiro e continuar a representar da melhor forma possível o grande nome da casa de Nutrição.

**Contactos:** tafnup@gmail.com
http://www.facebook.com/TAFNUP

**Porque deves vir para a tuna?** Em breves palavras, a TAFNUP é um grupo de amigas que se reúne para representar Nutrição, partilhando o gosto pela música e pela dinâmica praxista. Sem prejuízo das capacidades individuais de cada uma, a TAFNUP é um grupo académico que se faz valer pelo seu todo, aproveitando o que cada uma tem de melhor e explorando ao máximo o espírito juvenil das estudantes da FCNAUP. Assim, ficámos à espera de todas as que se queiram juntar a nós e perpetuar este projecto que nos é tão querido.

**Liliana Ferreira**

# Sou de

## " Changing Lives, Opening Minds!"

**Mariana Santos - Sevilha**

Faz um pouco mais de um ano, estava eu ainda na Época de Exames do 1ºsemestre, quando vejo um email da "mobilidade da FCNAUP" com o seguinte assunto: "Abertura de Pré-Candidaturas Mobilidade".

Toda a gama estudantil (e não só) tem ideias pré-concebidas sobre Erasmus e Mobilidade. Dizem os (des)entendidos que Erasmus serve para conhecer uma nova realidade, fazer imensos amigos, divertir-se à brava e, ainda por cima, vir com 18, 19 e 20 às cadeiras. Além do mais, serve também para enriquecer um Currículo. E então, se assim o é, qual o estudante que não quer passar por tal experiência?

Sem saber ao certo o que estava realmente a fazer, pré candidatei-me a Erasmus para Universidades Espanholas. Tudo bem que Espanha é mesmo aqui ao lado e, para muita gente, Erasmus em terras de "nuestros hermanos" é como ir apenas à casa do vizinho, mas para mim, que nunca estive tanto tempo longe de casa, da minha família e do meu namorado, já era uma verdadeira aventura!

Não demorou para saírem os resultados. Tinha conseguido entrar na minha 1ªopção: Universidad Pablo de Olavide (UPO), em Sevilha. Quando recebi a notícia, admito que a minha reação foi, relativamente, "neutra".

Passados uns dias houve na FCNAUP uma Sessão de Esclarecimento sobre os Programas de Mobilidade Internacional. No final da sessão, foi uma estudante, que já tinha realizado Erasmus (por sinal, em Sevilha) falar da sua experiência. Aquele enorme brilho nos olhos, o grande sorriso e todo o entusiasmo que a envolviam enquanto ela falava daqueles meses passados em Espanha eram, indiscutivelmente, notáveis!

# erasmus

E foi aí… Foi graças a ela que decidi, oficialmente, fazer parte dos milhões de estudantes que têm histórias num país estrangeiro para contar, e memórias nostálgicas para sempre relembrar…! Por conseguinte, eu não iria embarcar nesta aventura sozinha, pois mais 3 colegas da FCNAUP tinham também entrado na UPO, o que, à partida, tornava as coisas mais simples.

Foi então, dia 7 de Setembro de 2012, dia de dizer um "Até já rotina, até já Porto!"… Sabia que ia ter "saudades de tudo aquilo que tenho", mas também sabia que a minha estadia em Sevilha iria ser provisória e, quando desse conta, já era a altura de voltar para "as minhas pessoas".

Partimos as quatro juntas. É certo que íamos de espírito aberto, mas as expectativas não deixavam de ser um pouco elevadas.

Quando lá chegamos, nem queríamos acreditar que iríamos passar os próximos 5 meses das nossas vidas em tal local. Digamos que " foi amor à primeira vista"! Sevilha é uma cidade lindíssima que transmite liberdade, bem-estar, conforto, inspiração e arte! As próprias pessoas "transpiravam" alegria. Deslocarem-se para qualquer lado de bicicleta era um acontecimento super natural, quer para crianças, jovens estudantes, empresários e até mesmo os mais idosos, uma vez que naquela cidade todos os caminhos são planos.

# Sou de

Mas como diz o velho ditado, “mais importante do que onde estás, é com quem estás!”
Conhecemos imensa gente logo na primeira semana, gente essa que vinha de todas as partes do mundo. Não sei se era por estarmos todos com o mesmo fim, ou se por outra razão qualquer, mas após 5minutos de conhecermos uma pessoa era como se já fossemos amigos desde o início da infância. Afinal, uma das “ideias pré-concebidas” sobre Erasmus estava correcta!
A Universidad Pablo de Olavide também superou as nossas expectativas. Fomos muito bem recebidas, quer pelos professores, quer pelos alunos. Admito que no início era um pouco complicado perceber a 100% as aulas, mas rapidamente nos habituamos ao espanhol. Foi bom conhecer também outro método de ensino que, apesar de muitas semelhanças, era diferente do que estávamos habituadas na FCNAUP, o que era natural. Notava-se uma relação muito mais próxima entre professor-aluno (acreditam que os alunos tratavam o professor por “tu” e pelo próprio nome?). Na universidade tivemos também que apresentar e realizar trabalhos escritos, o que foi óptimo para desenvolvermos as nossas capacidades ao nível do idioma

# erasmus

Mas se pensam que éramos facilitadas na avaliação só porque vínhamos de Erasmus, estão muito enganados. Esta era uma das "ideias pré-concebidas" que não se aplicava na Pablo de Olavide. Lá, éramos totalmente tratadas como todos os outros estudantes espanhóis. Mas o pior ainda não vos contei: como estávamos a fazer UC's do 2º e 3º ano da UPO, tivemos os 6 exames seguidos numa semana! Foram noites e noites seguidas a "queimar pestanas", mas tinha de ser… Foram momentos que fizeram parte da história!

É verdade que não vim de Sevilha com vintes às cadeiras, mas afirmo que trouxe algo muito mais importante! Em Sevilha aprendi a ser mais independente, a desenrascar-me para tudo que de bom ou de mau acontecesse. Fiquei fluente num novo idioma, conheci diferentes culturas, adquiri conhecimentos sobre nutrição que vão ser imprescindíveis para o meu futuro.

A verdade é que quer o idioma, quer os conhecimentos, se não forem praticados/relembrados diariamente são coisas que se perdem com o tempo, embora sempre que forem precisos, uma pessoa senta-se, estuda e actualiza-se! Mas tenho a certeza que há uma coisa de que nunca me vou esquecer, algo que nunca ninguém vai ser capaz de me tirar, que são as amizades que criei!

Erasmus é realmente uma experiência que fica para sempre no coração, onde depois o que resta são as memórias dos momentos bem passados e a nostalgia sentida por cada foto, por cada conversa no facebook, ou até por ver cada estudante Erasmus em Portugal.

Se me pedissem agora para definir ERASMUS, só estas palavras não chegavam. Porque ERASMUS não se define. ERASMUS vive-se! ERASMUS sente-se!

Mariana Pinho Santos
3ºano

# Sou de

**Fábio Costa - Brasil**

**1. O que é que te levou a escolher o Brasil? Quais eram as tuas expectativas?**

Eu sempre sonhei fazer uma Viagem (sim, com V grande) e através dos programas de Mobilidade vi que tinha a oportunidade de continuar o curso e viajar ao mesmo tempo. O Brasil sempre me fascinou, quer pela sua cultura, dimensão e potencial em todas as áreas. Na altura que vim para aqui tinha muito poucas expectativas, porque geralmente quando começo a criar expectativas acabo sempre por ter (des)ilusões. O que eu tinha em vista era simplesmente enfrentar um desafio, que é viver num país diferente, onde apesar de falarmos a mesma língua, temos culturas muito distintas. Na altura acabei por escolher a cidade de Florianópolis no estado de Santa Catarina porque segundo os relatos que ia recolhendo era o lugar que mais se enquadrava comigo.

**2. Sentes falta do Porto e de Portugal? O que te faz mais falta?**

Se eu dissesse que não sinto falta do Porto e de Portugal estaria a mentir. É claro que sinto saudades de algumas coisas tais como família, amigos, de alguns lugares e momentos bons que passei. Mas também sinto que se tivesse em Portugal neste momento estaria estagnado e eu detesto essa sensação. Além disso, neste momento estou envolvido num projeto muito ambicioso e tal como te disse, sempre disposto a uma nova aventura, independentemente do lugar que seja.

**3. Fala-nos um pouco sobre o projeto "O Pão Saloio": o que era e porque foi cancelado.**

O projeto d “O Pão Saloio” surgiu exatamente quando realmente comecei a sentir saudades de casa, mais propriamente da gastronomia Portuguesa, que por sinal é muito reconhecida mundialmente. Para constatarmos isso precisamos de passar um tempo fora de Portugal e perceber que as coisas lá da terrinha afinal são mesmo muito boas. Visto isto, comecei a fazer coisas que nunca tinha feito em Portugal porque nunca houve essa necessidade. O exemplo perfeito é realmente o Pão, a base alimentar do mundo ocidental, que infelizmente aqui no Brasil é muito industrializado, como a grande maioria da alimentação Brasileira, apesar de existir por aqui matéria prima em abundância e de muito boa qualidade. Comecei então a fazer em casa. Os amigos e os amigos dos amigos começaram a provar e quando dei por mim estava a distribuir diariamente para vários lugares de Floripa, assim como outros produtos. Contudo, surgiu um desentendimento com um dos sócios e o projeto foi abandonado.

**4. Sei que já estás a entrar num novo projeto. Podes adiantar-nos pormenores?**

Neste momento estou a trabalhar com outros 2 portugueses e um Brasileiro local num projeto muito ambicioso em parceria com uma empresa de Santa Catarina que já se encontra no mercado há 17 anos, sendo o nosso objetivo produzir a uma grande escala produtos típicos Portugueses e distribuir a nível Nacional. Neste momento estamos a desenvolver um Pastel de Nata congelado sem uso de qualquer aditivo alimentar e com qualidade muito acima dos produtos que se encontram no mercado, mas pretendemos em breve alargar a lista de produtos.

# erasmus

**5. Passar de um estudante da FCNAUP para um empreendedor/empresário no Brasil é difícil?**

Antes de passar de estudante da FCNAUP para "empreendedor/empresário" há um caminho muito longo a percorrer, principalmente quando se pretende fazer isso num país estrangeiro. A quantidade de burocracia necessária é gigante, interiorizar-se realmente com a cultura não é fácil também. E eu ainda nem a meio do caminho vou!

**6. Quais achas que são as características que tu tens que te fizeram ter sucesso nesta aventura que é o empreendedorismo e que achas necessárias que alguém que queira seguir também um caminho idêntico?**

Esta aventura ainda agora começou, mas é certo que para começar algo assim é necessário uma grande capacidade de adaptação e um espírito de sacrifício gigante. Além disso, quando se chega num país diferente é tudo muito novo e, principalmente aqui, existe muito mais vontade de curtir do que trabalhar! Mas se conseguirmos gerir bem o tempo, é possível curtir ao máximo e trabalhar mais ainda. Acima de tudo, o mais importante é realmente ter prazer no que se está a fazer e nunca se desviar muito do seu foco e objetivo final.

**7. Que conselhos darias a um estudante da FCNAUP?**

Algo que tenho vindo a verificar nos processos de candidatura para programas de Erasmus/mobilidade é que sobram imensas vagas (e muitas delas com bolsas!). Acho que todos os estudantes deveriam agarrar estas oportunidades que a FCNAUP nos proporciona e aventurar-se num programa desses. Não importa para onde se vá, quer seja para as metrópoles europeias – Paris, Londres, Amesterdão, Barcelona.. - como para cidades do interior do Brasil, ou até mesmo as Cidades gigantescas da América do sul como São Paulo, Rio de Janeiro, Buenos Aires, ou outro lugar qualquer do mundo. O que realmente importa é a experiência em si, todo o conhecimento prático (o conhecido "desenrasque") que se adquire e os ensinamentos para a vida que se leva de uma Viagem (com V grande) como estas. Podem até conseguir oportunidades de trabalho, ou como eu, visualizar potencial de negócio e começarem algo novo no lugar que se encontram. Às vezes, o primeiro passo é sempre o mais difícil. Mas como dizia Miguel Torga "Em qualquer aventura, o importante é partir não é chegar"

# Sou de

**David Suárez - Sevilha**

**1) Qual é o teu nome, idade? De onde vens?**
Chamo-me David Suárez Fontalba, tenho 20 anos e sou de Sevilha, Espanha.

**2) O que te motivou a escolher Portugal como destino de Erasmus?**
Na minha faculdade da Universidad Pablo de Olavide, só oferecem vagas para Itália, Portugal e Eslovénia. Num primeiro momento escolhi Koper (Eslovénia) porque achava que as aulas eram em inglês ou italiano, mas eram em esloveno e o coordenador de lá disse-me que era melhor desistir. Então tive que modificar o meu destino e escolhi o Porto porque tinha cadeiras muito similares à minha faculdade, era uma cidade grande e a universidade tinha prestígio. Também tenho de agradecer à Universidade do Porto por abrir mais vagas Erasmus.

**3) Como está a ser a tua experiência na FCNAUP? Foste bem recebido?**
A minha experiência está a ser fantástica na FCNAUP, os portugueses em geral são muito amáveis e sempre me ajudaram quando tinha algum problema.

**4) Consideras que há muitas diferenças culturais ou, por exemplo, ao nível do sistema de ensino entre Portugal e Espanha? Quais?**
A gastronomia, por exemplo, é diferente de um pais para o outro, nós, espanhóis, comemos muito menos sopa e não costumamos comer arroz branco como acompanhamento de um prato. Os horários das refeições são diferentes também.
Em referência ao sistema de ensino as práticas são diferente em Sevilha, aqui no Porto trabalha-se muito mais com os computadores, o inglês está muito mais presente nas aulas, começa-se a trabalhar antes com artigos científicos e olhando o curriculum dos professores a maioria são nutricionistas. Em Sevilha, nas práticas, o laboratório está mais presente e a escolha de disciplinas é mais flexível porque há mais optativas.

Beatriz Neves

# erasmus

**Saeko Yamasawa – japão**

**1- O que te motivou na língua portuguesa para a quereres aprender?**
Eu estou a especializar-me na língua portuguesa e nos estudos lusos-brasileiros na Universidade de Tóquio dos Estudos Estrangeiros porque tinha interesse na língua portuguesa. Também queria saber e pensar mais sobre a saúde, os alimentos saudáveis e história alimentar, como sofro da anafilaxia induzida pelo exercício dependente do glúten.

**2- O que esperavas de Portugal antes de chegares? Como foi a recepção das pessoas neste país?**
Esperava um ambiente agradável para melhorar a forma como falo e escrevo a língua portuguesa e duma vida nova e ativa, com um grande valor. A receção das pessoas com quem me encontrei foi cordial! Apesar da minha baixa capacidade para comunicar em português, são tão simpáticas que me ajudam nas várias situações. Agradeço-lhes por isso.

**3- Quais são as principais diferenças entre Portugal e o Japão, no geral? Consideras que é um bom país para se viver e andar na faculdade?**
Aqui as lojas fecham nos domingos e nas férias!
Sim, Portugal é um bom país visto que é seguro e as pessoas são simpaticas. Quando perguntei a um velhinho o caminho para uma estação, ele levou-me lá e ainda mostrou-me como comprar o bilhete!
Acho que é dispensável ter uma grande capacidade em falar a língua para estudar na faculdade e estava preocupada com isso. Ainda assim, acho e queria melhorar o meu português apesar dos estudantes e dos professores simpáticamente ajudarem-me muito e ter uma boa relação com eles.
Queria dizer para as pessoas que pensam em estudar aqui que não precisam de se preocupar!

# Sou de

**4- Quais as principais diferenças na tua alimentação quando viste morar para Portugal? Existem alimentos na alimentação portuguesa que desconhecias e/ou outros que te surpreenderam ou repugnaram?**

Eu tinha lido sobre alimentos portugueses e também viajado pelo país antes de começar a estudar aqui. Surpreendeu-me o facto de vocês quase sempre usarem azeite (em vez de molho de soja, o molho típico que os japoneses) e que por vezes, as batatas cozidas/fritas e o arroz estão no mesmo prato embora ambos sejam alimentos principais com bastante quantidade de hidratos de carbono. E cada prato é imenso, mesmo em menores quantidades ou meia-dose é bastante ou ainda muito para mim.

Basicamente gosto muito dos alimentos portugueses mas não posso aceitar arroz doce porque arroz doce não abre o apetite. Arroz deve ser com algo salgado, ácido ou picante!

# erasmus

**5- Como está a ser a tua experiência na FCNAUP? Qual a tua opinião perante a faculdade?**

Não existem diferenças na quantidade dos trabalhos entre os estudantes portugueses e eu (uma estudante estrangeira) e posso dizer que isso pode ser encargo muito duro. Mas como já repeti várias vezes, graças aos meus colegas, posso continuar a esforçar-me. Obrigada! Queria dizer só uma coisa para a faculdade: ela deve tornar mais fácil a obtenção dos documentos para conseguir os trâmites legais porque, no início do ano letivo é muito difícil conseguí-los e tive que ir para os gabientes muitas vezes perguntar por eles.

# SOU LICENCIADO!

**João Lima – Recém-licenciado**

**1. Licenciar-se em Ciências da Nutrição sempre foi a sua ambição/sonho?**

Não poderei dizer que sempre tenha sido um sonho… A ambição começou a constituir-se no 11.º ano, com o aproximar da necessidade imperiosa de fazer uma escolha para o meu futuro. Nesta altura, a escolha tornou-se séria, e o sonho de vir a ser nutricionista também. De facto, a FCNAUP foi a minha 1ª opção, sendo os preparatórios da licenciatura, nos Açores, a 2ª opção, tendo acabado por ingressar na primeira.

**2. Acha que a licenciatura em Ciências da Nutrição na FCNAUP lhe forneceu todas as ferramentas necessárias para o ingresso no mercado do trabalho?**

Creio que, apesar da licenciatura em Ciências da Nutrição estar bem construída no sentido de preparar o melhor possível os seus estudantes para o ingresso no mercado de trabalho, penso que é muito arrojado dizer que fornece todas as ferramentas.

Somos seres vivenciais e como tal, todas as experiências pelas quais passamos nos marcam, nos moldam, nos tornam possivelmente profissionais mais competentes para o ingresso no mercado de trabalho. Por forma a complementar a formação inerente à licenciatura realizei estágios extracurriculares, formações… e assim me preparar o melhor possível para o dito "mundo do trabalho".

Gostaria, a este propósito, de citar uma frase, que se encontra inscrita num painel num dos locais por onde passei enquanto estagiário… e que ficará para sempre gravada ma minha memória… "Aqueles que passam por nós não vão sós, deixam um pouco de si… levam um pouco de nós." (Antoine de Sant-Exupéri) É mesmo isto!

**3. Na sua perspetiva, quais são as maiores dificuldades que um recém-licenciado na área da Nutrição enfrenta?**

Penso que as maiores dificuldades dos recém-licenciados são transversais a todas as áreas e não específicas da área da Nutrição.

Acima de tudo, creio que o mais difícil será mostrar o nosso valor, sem aparentemente, ter tido experiência...

Grande parte das propostas de emprego que aparecem exigem experiência que pelo fato de sermos recém-licenciados não possuímos!

O que é fato é que para a adquirirmos precisamos de uma oportunidade! Depois de a conseguir é só saber agarrá-la e mostrar aquilo de que somos capazes!

**4. Na sua opinião, além da licenciatura, que outras atividades extra-curriculares podem contribuir para uma maior e melhor formação na área de nutrição?**

Como referi anteriormente, a formação não se deve resumir aquilo que aprendemos na licenciatura… Deveremos completar a formação, por melhor que ela seja, com outras atividades que serão a garantia de diferenciação perante os restantes colegas e certamente contribuirão para uma maior e melhor formação na nossa área do saber. A nível pessoal acredito que 4 meses de estágio curricular acabam por ser pouco tempo de contacto com a realidade profissional, pelo que enquanto estudante, tentei aproximar o meu percurso o mais possível ao mundo do trabalho, realizando estágios extracurriculares (fiz três, de duração mais curta que o curricular).

Paralelamente, penso ser importante investir na formação complementar à licenciatura, através da presença em congressos científicos, seminários… e formações em áreas nas quais necessitemos de aprofundar conhecimentos, quer por lacunas que a licenciatura possa manifestar, quer por outra razão qualquer. Eu, na fase final da licenciatura, realizei formação em Higiene e Segurança Alimentar, Sistema HACCP e Nutrição no Desporto.

A participação em órgãos como a Associação de Estudantes, Comissão de Curso… a meu ver é também muito importante… pois através destas responsabilidades, ganhamos ritmo de trabalho, conhecimentos e competências em diferentes áreas, que serão sempre uma mais valia enquanto profissional.

**5. Quais são as suas expectativas futuras como nutricionista?**
Enquanto nutricionista ambiciono construir uma carreira sólida, pautada pelo trabalho, pela dedicação e pela entrega a uma área do saber que para mim é apaixonante… a Nutrição.

**6. Quais são as melhores recordações que guarda da FCNAUP?**
Do tempo enquanto estudante da Licenciatura na FCNAUP guardo na minha memória… o primeiro momento em que cheguei ao barraco e me cruzei com este mundo que era novo para mim, as atividades de praxe, no 1.º ano, a diversão nas festas, as conversas nos sofás do barraco, ou nos bancos da FEUP, a organização da XXI Semana da Nutrição, os momentos de ansiedade antes dos exames, ou enquanto abria o sigarra para ver se uma nota tinha sido publicada e com ela a certeza que a cadeira estava feita, a felicidade por concluir a licenciatura, no dia da defesa, rodeado das pessoas mais importantes: alguns professores que fizeram parte da caminhada, família e alguns amigos.

**7. Conselhos para os futuros nutricionistas.**
Acima de tudo creio que temos de ser apaixonados por aquilo que fazemos ou que pretendemos fazer. Se isso acontecer, torna tudo mais fácil… Gostaria de partilhar convosco um comentário de uma pessoa que me fazia uma entrevista, pouco tempo depois de concluir a licenciatura: "Vê-se pelo brilho nos olhos, que adora aquilo que faz! É de pessoas apaixonadas que precisamos". Senti que a mensagem que queria passar, de que era a pessoa certa para o cargo, tinha chegado ao recetor, não pelas palavras, não pelo curriculum (que também contam), mas pela expressão! É preciso sermos empreendedores (voltamos à palavra que parece estar na moda). Não que tenhamos todos de abrir empresas, de nos endividar-mos ou ter ideias milionárias… Precisamos é de não ficar sentados, atrás de um computador, à espera que surja a oportunidade de uma vida! É preciso ir a luta, correr atrás dos nossos objetivos, bater às portas, estar informado e atualizado… Porque parar é morrer!

**8. E como curiosidade, qual é o seu prato preferido?**
Por muito estranho que possa parecer, não tenho nenhum prato preferido!
Gosto de sentir prazer à mesa, com comida saborosa (não que para isso tenha de ser hipercalórica) e entre boa companhia!
Entrevistador: Mariana Barros
Entrevistado: João Lima

**Nota da Redação**

E assim passou mais um semestre, aventuras, amizades, festas, convivências e partilhas de experiências que esta grande FCNAUP viveu.

Esta é a primeira edição do presente ano letivo, e gostaríamos de agradecer a toda a comunidade FCNAUP, porque é graças a ti que o espírito e a união se fazem, sem vocês este jornal não seria possível, e estamos aqui para, além de informar, espalhar este encanto que a tua casa proporciona.

Contamos contigo para o próximo semestre!

Até já…
CJAEFCNAUP

# Ficha Técnica

Coordenadores:

Sofia Dias (2º ano), Catarina Pinto (4º ano) e Ana Cunha (3º ano)

Redatores:

Miguel Vieira (1º ano), Joana Silva (1º ano), Andreia Lemos (1º ano), Raquel Borges (2ºano), Inês Zorrinho (4ºano), Beatriz Neves (1º ano), Sara Moreira (1º ano) e Daniela Lopes (1º ano)

Edição e Montagem:

Sofia Dias (2º ano) e Miguel Vieira (1º ano)