

PROVISORI



O JORNAL DA AEFCAUP

NESTA EDIÇÃO

A NOSSA GENTE ...

COM O PROFESSOR
BRUNO OLIVEIRA

VERDADE OU MITO

OS VEGETAIS FRESCOS SÃO
MELHORES DO QUE OS
CONGELADOS??

QUEM SABE, SABE!

COM O PROFESSOR
PEDRO MOREIRA

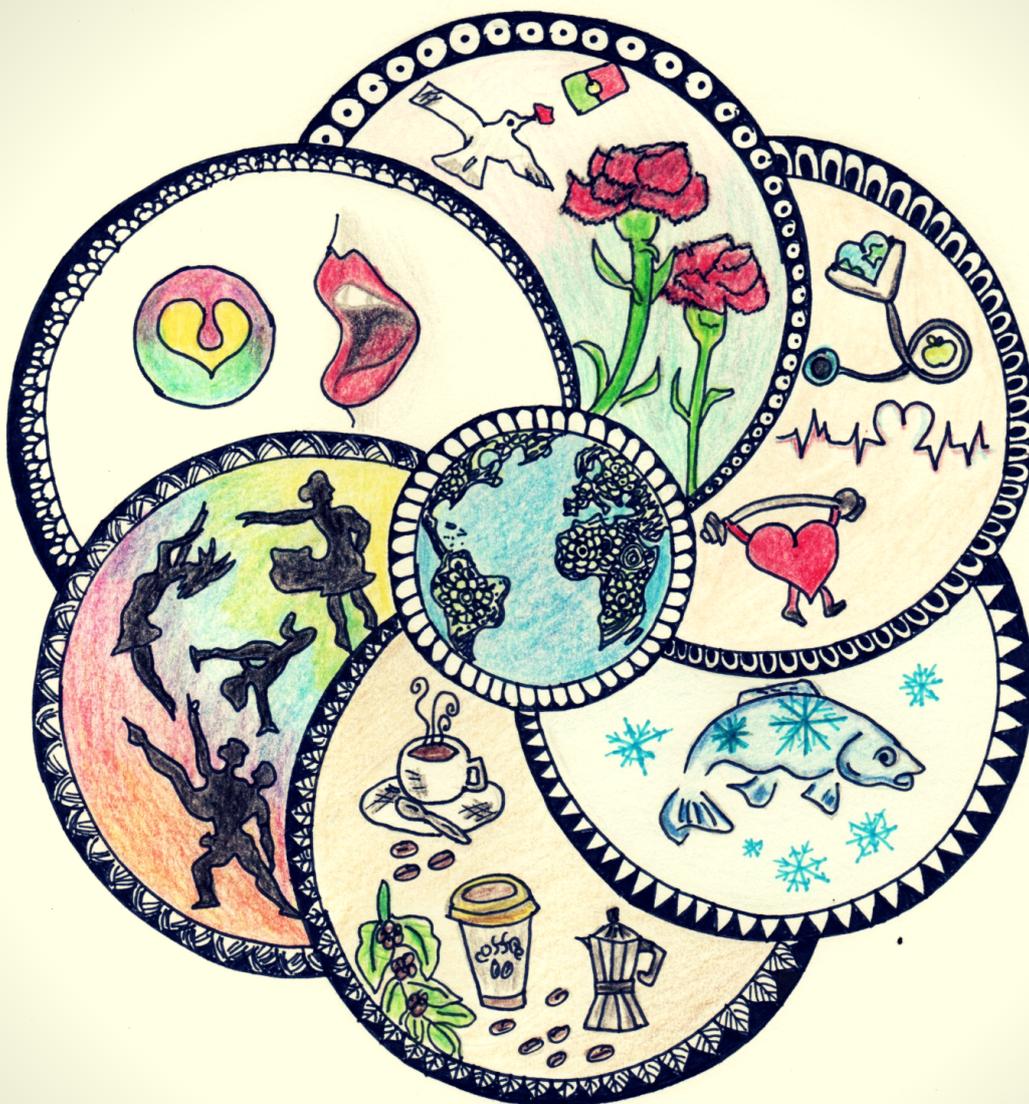
ALIMENTO DO MÊS

CAFÉ

À CONVERSA COM ...

MAGISTER TAFNUP

E MUITO MAIS...



Maria Almeida
2018



EQUIPA DE COORDENAÇÃO

ALEXANDRE VANHUYSSSE **INÊS FIGUEIRA** **LÚCIA FIGUEIREDO** **SOFIA SILVA**

4 estudantes que aceitaram liderar a equipa do Jornal, ouvir e dar ideias, gerir entusiasmos e os vários horários para se poder marcar uma reunião. Mas, brincadeiras à parte, felizes por ver os estudantes envolvidos num projeto e empenhados em levá-lo cada vez mais longe!

jornalistas provisórios

DIA DO JORNALISMO

7 DE ABRIL

Conhece a equipa de jornalistas amadores ...



PEDRO AFONSO ESTORNINHO

20 anos. Natural de Grândola, Setúbal, mas desde a viragem do século que se diz Açoriano, da Ilha Graciosa. Estudante de Economia na Universidade NOVA SBE. É ainda redator no site desportivo Bola na Rede.”



BEATRIZ FERREIRA

2º Ano. Disse-me que as verdadeiras competências de nutricionista não se aprendem na faculdade, dei ouvidos e entrei para a equipa de edição para aprender a ser blogger



ÂNGELA FARIA

2º ano. Natural de Braga. Embarco neste projeto porque considero a capacidade comunicativa fundamental em qualquer área. Na realidade, sempre quis ser igual à Cristina Ferreira e agora que já faço entrevistas só me falta alcançar aqueles decibéis...



SUSANA MARTINS

3º ano, 1.53m. Entrei para o jornal porque queria crescer... Mas o desafio e o gosto pela escrita também são válidos.



MAFALDA PINTO

19 anos. Numa sociedade em que é politicamente correto ser multifacetado, decidi entrar na equipa do Provisório para juntar mais uma atividade ao meu currículo (e vá, também gosto de escrever!).



ADRIANA RAMOS

Natural de Coimbra, no 2.º ano. Decidi integrar a equipa do Provisório porque atualmente comunicação é uma ferramenta essencial. Por outro lado, sempre foi uma forma de aumentar as minhas partilhas no Facebook... Aquilo estava muito paradito...



RITA PEREIRA

Vila Real, 2º ano. Inscrevi-me no Provisório não só por juntar duas áreas que gosto muito: a escrita e nutrição, mas pela oportunidade de testar a teoria do "quanto mais atividades, melhor organização do tempo" (se bem que ainda não cheguei a nenhuma conclusão).



MARIA ALMEIDA

20 anos. A minha principal função no jornal é o desenho porque algumas almas caridosas se lembraram de me convidar



VERA CUNHA

O meu sonho era ser uma blogger/nutricionista da televisão! Como prefiro o conhecimento ao entretenimento, o provisório deixa-me mais realizada!



ANA REDONDO

Sempre fui dada aos números, eram a minha praia. Com o jornal decidi atirar-me para fora de pé, e dar uma segunda oportunidade às letras. Espero estar à altura...



TÂNIA GONÇALVES

20 anos.. Aos 12 ambicionava ser jornalista. Com o Provisório cumpro o sonho! Afinal se #somostodosnutricionistas faz todo o sentido esta equipa de jornalistas!



RITA LOURENÇO

O Provisório foi o impulso que precisava. Integrar uma equipa com o intuito de adquirir e transmitir conhecimento sempre foi um objetivo. Está a ser uma ótima experiência!

ÍNDICE

- 2 A NOSSA GENTE**
com o Professor Bruno Oliveira
- 5 VERDADE OU MITO**
- 6 QUEM SABE, SABE!**
com o Professor Pedro Moreira
- 8 AMANHÃ FAÇO DIETA!**
- 10 À CONVERSA COM**
Beatriz Araújo, Magíster da TAFNUP
- 12 PERGUNTA DO MÊS**
- 14 UMA VISÃO DE FORA**
Próxima curva vire à esquerda ou
será Direita? AO Centro
- 15 ALIMENTO DO MÊS**
Café
- 15 RAETROSPETIVA**
- 17 ATUALIZA-TE!**
- 19 ESPAÇOS DO MÊS**
- 20 EM DESTAQUE**
- 21 AGENDA CULTURAL**

FICHA TÉCNICA

COORDENAÇÃO

Alexandre Vanhuyse | Inês Figueira | Lúcia Figueiredo | Sofia Silva

EQUIPA EDITORIAL

Adriana Ramos | Ana Redondo | Ângela Faria | Maria Almeida |
Mafalda Pinto | Pedro Afonso Estorninho | Rita Lourenço | Rita
Pereira | Susana Martins | Tânia Gonçalves | Vera Cunha

EDIÇÃO

Beatriz Ferreira | Tânia Gonçalves

REVISÃO

Alexandre Vanhuyse | Inês Figueira | Sofia Silva

Em Abril, motivos mil para celebrar! A edição deste mês do "Provisório" leva até ti as principais datas comemorativas como o Dia Mundial da Saúde não só na perspetiva do nosso Diretor, o Professor Pedro Moreira, como também da perceção da população sobre este tema. O Dia Mundial da Voz em que tivemos oportunidade de falar com a Beatriz Araújo sobre o seu percurso e, em particular a sua experiência na TAFNUP. Celebramos também o Dia Mundial do Café com uma receita de crescer água na boca e o Dia da Liberdade que não podíamos passar em branco. Não deixes de espreitar as nossas rúbricas habituais e o nosso espaço de entretenimento do qual também poderás fazer parte! Envia as tuas sugestões de memes, adivinhas e anedotas para oprovisorio.aefcnaup@gmail.com. Boas leituras!

D	S	T	Q	Q	S	S
P	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	F	26	27	28
29	30					

1 Páscoa/ Dia das Mentiras | 7 Dia mundial da saúde/ Dia do jornalismo | 16 Dia Mundial da Voz | 22 Dia Mundial da Terra | 25 Dia da Liberdade | 28 Dia Internacional da Educação | 29 Dia Mundial da Dança



A NOSSA GENTE

com o Professor Bruno

Humor e números são duas das suas paixões. Diz matematiquês com frequência e quando o faz não costuma ser bom sinal para nós... Não são precisas mais pistas nem apresentações, faz parte d'A nossa gente.

Sabemos que os números são a “sua praia”. Fomos ao sigarra descobrir alguns números da sua vida profissional. 293 e 26 são-lhe familiares? Professor Bruno (PB): 293 e 26? Não...

Segundo o que apuramos 293 corresponde ao seu número total de publicações e 26 o número de orientações na FCNAUP.

PB: Mas isso muda sempre... Também fiz orientações fora da FCNAUP, não sei se aparece lá...

Não, no Sigarra não. Mas isso comprova o que a sua biografia já indica, que é uma pessoa bastante ativa profissionalmente... O que é que ainda gostava de realizar?

PB: Há muita coisa! (risos) O que tem piada na ciência é descobrir coisas novas. Portanto, ver o que há de novo, que perguntas é que há por responder. Obviamente que há áreas que são mais do meu interesse do que outras, mas isso é verdade para qualquer pessoa. E portanto vão aparecendo sempre coisas diferentes e às vezes tudo começa com uma pergunta quase de criança que é “porquê?”, “por que é que é assim?”, “por que é que isto acontece?”, “por que é que não funciona melhor?”. A minha formação é a astronomia, mas seja na parte dos astros, seja na parte dos obesos que não perdem peso, há coisas engraçadas. E quando há uma equipa de gente interessante e interessada em andar para a frente, tudo funciona melhor.



Licenciado em Astronomia (1994), mestre em Matemática Aplicada (1996) e Doutoramento em Matemática Aplicada (2007) pela Faculdade de Ciências da Universidade do Porto e tem Agregação em Nutrição Clínica pela FCNAUP. Actualmente, na FCNAUP, é membro do Conselho de Representantes e da Comissão Científica do Mestrado e do Doutoramento em Nutrição Clínica. Participou em 293 publicações e em 9 projetos de investigação como ProNutriSenior, Food4Me e NanoSTIMA.

Tendo em conta a sua área de formação, como é que veio parar à FCNAUP?

PB: Eu diria que é quase daqueles acasos da vida. A FCNAUP precisava, na altura, de alguém para dar aulas de Bioestatística (tinha havido uma alteração, não sei exatamente os pormenores porque foi antes de eu cá estar), precisavam de contratar alguém, abriram um concurso. Concorreram algumas pessoas e eu tive a felicidade de ficar em primeiro lugar. Foi assim.

É também Membro da Comissão Científica do Mestrado e do Doutoramento em Nutrição Clínica. A nutrição clínica desperta-lhe um interesse especial?

PB: Sim, também se não despertasse um interesse especial, não só não tinha aceite o cargo como também não tinha feito depois a agregação em nutrição clínica. Embora seja ciências básicas e a minha aula foi sobre bioestatística, mas podia ter feito noutra área, quer dentro da faculdade, quer fora.

No mês de Abril comemora-se o dia mundial da saúde. Qual a patologia / situação relacionada com a saúde que mais o preocupa?

PB: Que eu saiba não estou doente, portanto a mim não há nada me preocupe particularmente. (risos) Do ponto de vista mundial, eu diria que há uma série de doenças que são chamadas de evitáveis porque estão relacionadas com o estilo de vida. Embora em qualquer doença uma pessoa possa ter alguma coisa para se proteger (mesmo uma gripe, existe uma série de coisas que devemos fazer para evitar ter gripe), digamos que há um agente externo que nos vai infetar (e portanto, seja gripe ou outra doença infecciosa qualquer), vamos desenvolver sintomas e portanto, há uma parte que não controlamos, que é a exposição. Ou pelo menos não é fácil de controlar... Na parte das doenças evitáveis está a obesidade e as relacionadas doenças cardiovasculares e diabetes. E as doenças cardiovasculares são uma grande causa de morte e se calhar apontari a mais para esse lado... Também por ser uma área que tenho trabalhado mais na investigação (a parte das morbilidades associadas à obesidade) e portanto é-me mais evidente...

Onde é que se inspira para fazer os enunciados dos seus exames?

PB: Não sei, sempre achei piada... Tive professores que fizeram enunciados com alguma piada e isso inspirou-me a tornar as coisas um bocado mais leves. Por outro lado, o facto de usar dados que tenham alguma plausibilidade acho que ajuda à própria interpretação dos alunos. Essa é parte mais pedagógica, digamos assim, do enunciado em si.

Porque se virem que é a altura de pessoas, então vão pensar que “se média me deu 3 metros, então devo-me ter enganado nas contas”. E se for um pouco mais relaxada a atitude dos alunos perante o exame, ao diminuir os níveis de ansiedade, talvez o desempenho seja melhor. Portanto, há uma parte pedagógica por trás disso. Mas obviamente que se eu não gostasse de ver programas de humor na televisão ou filmes, se calhar também não surgiam essas coisas. Mas os enunciados não são só feitos por mim, desde que o Rui Poínhos dá aulas comigo, são feitos também com ele. E portanto, há um trocar de ideias que nos leva a uma versão final do enunciado. E pronto, as coisas nascem “por nada”, por uma coisa qualquer tão banal quanto uma notícia que deu na televisão sobre um assunto não relacionado e dizemos “Ah! E se fizéssemos assim? E se falássemos sobre isto?” e

depois os exercícios crescem à volta. Havendo claro uma parte mais formal, que são os capítulos da matéria, havendo um tema geral, é mais fácil escolher quais os assuntos.

Qual a probabilidade de encontrar, e peço desculpa pela expressão, alunos com cara de “burro a olhar para o palácio” nas suas aulas, visto que leciona cadeiras que muito diferentes das restantes?

PB: Ora bem, para ser possível fazer essa conta tem que dizer em primeiro lugar quantas aulas é que está a considerar... Se é em pelo menos uma das aulas do semestre, eu acho que isso se resolve com uma distribuição de Poisson, mas ainda assim não me deu os parâmetros todos para calcular a probabilidade. (Tom mais sério) Eu sei que nas aulas, quando o matemátiquês é denso, a probabilidade de as pessoas ficarem assim mais assustadas é maior. Mas eu tenho que ensinar um pouco mais do que o que vão precisar na vossa vida futura, para depois, mesmo que se esqueçam, sobrar a essência do conhecimento.

“ E quando há uma equipa de gente interessante e interessada em andar para a frente, tudo funciona melhor. ”

Por Susana Martins

Obrigada Professor Bruno!



SORTEIO QUEIMA

1º PRÉMIO : CAMISOLA DE CURSO

2º PRÉMIO : 25 SHOTS

3º PRÉMIO : 15 SHOTS

Números quiseses de
1 a 200, inclusive.

1 kcal.

As apostas por
**mensagem
privada** ou **junto
de qualquer
membro da CC!**

**Mesmo que tenha
adquirido e pago a
tua camisola a CC
devolve-te o
dinheiro!**

1 Nome: Tel:	2 Nome: Tel:	3 Nome: Tel:	4 Nome: Tel:	5 Nome: Tel:
6 Nome: Tel:	7 Nome: Tel:	8 Nome: Tel:	9 Nome: Tel:	10 Nome: Tel:
11 Nome: Tel:	12 Nome: Tel:	13 Nome: Tel:	14 Nome: Tel:	15 Nome: Tel:

Os vegetais frescos são melhores do que os congelados?

Tempo e paciência são requisitos obrigatórios para preparar hortícolas frescos. E o dinheiro também pode ser um obstáculo. Ainda por cima, “a juntar à festa”, todas as entidades que apelam a uma alimentação saudável recomendam uma ingestão abundante de hortícolas ... todos os dias!

Sem dúvida que os vegetais congelados facilitam muito a vida e a variedade é cada vez maior. Mas serão nutricionalmente semelhantes aos frescos? A resposta é mesmo que depende. Isto porque muitas vezes os vegetais que se compram são tudo menos frescos! **Quando já têm vários dias depois da colheita, há sempre degradação e perda de vitaminas.** Por exemplo, as ervilhas perdem cerca de 50% da vitamina C durante as primeiras 24-48 h após a colheita. Obviamente que a refrigeração ajuda a combater esta velocidade, mas não impede que ocorra.

Por outro lado, os hortícolas congelados pressupõem uma etapa de pré-tratamento chamada branqueamento, vulgarmente conhecido como “escaldão”. Esta etapa é feita para inativar enzimas naturalmente presentes nos hortícolas e assim evitar que haja uma rápida degradação dos mesmos a nível de cor e sabor.

Apesar de essencial, como requer água a elevadas temperaturas, é uma forma de perda de nutrientes. Mesmo assim, a indústria está ciente disso e um dos seus objetivos é preservar as características sensoriais e nutricionais dos hortícolas.

Mas não é só o tempo após a colheita e o branqueamento que afetam a qualidade nutricional. O próprio corte, descasque, lavagem e cozedura também promovem perdas. E até o próprio tipo de alimento, localização da produção, grau de maturação e estação do ano influenciam. Temos, portanto, uma questão bem complexa!

Um dos maiores problemas está na vitamina C, tanto nos frescos como nos congelados. É uma vitamina altamente sensível e pouco estável durante a preparação dos hortícolas que a contêm, como brócolos e hortaliças de folhas verdes. As vitaminas do complexo B e os compostos fenólicos também se associam a maiores perdas pós-colheita. A vitamina A, a vitamina E e os carotenóides, são lipossolúveis e, portanto, são menos afetados durante a lavagem, branqueamento e cozedura do que os outros nutrientes solúveis em água. Já os minerais e fibras geralmente são estáveis durante o processamento, armazenamento e cozedura,

verificando-se perdas quando o descasque e outras etapas de remoção.

Fazendo a ponte da nutrição para a economia, quando os frescos são da época, é provável que consigamos encontra-los a um preço mais baixo, mas no geral, verifica-se que os hortícolas congelados e frescos têm um custo semelhante. E por vezes temos situações em que manifestamente a melhor opção são os congelados, como acontece com os espinafres. Quando comprados frescos, mais de metade do que pagamos acaba por ser desperdiçado. Ora, somando tudo, percebemos que **o ideal seria minimizar o tempo entre a colheita e o consumo.** Mas como o ideal nem sempre é possível, há que temperar com bom senso: variar entre hortícolas congelados e frescos, tentando sempre respeitar a sazonalidade e preferir os produtos locais. Além disso, não alongar o tempo de confecção além do necessário ou evitar lavar após o corte em porções também ajuda a não haver tantas perdas nutricionais. O importante é não deixar de consumir diariamente, quer por falta de tempo ou paciência ou mesmo por demonização dos congelados.

Por Cláudia Neves, Susana Martins, Tânia Gonçalves

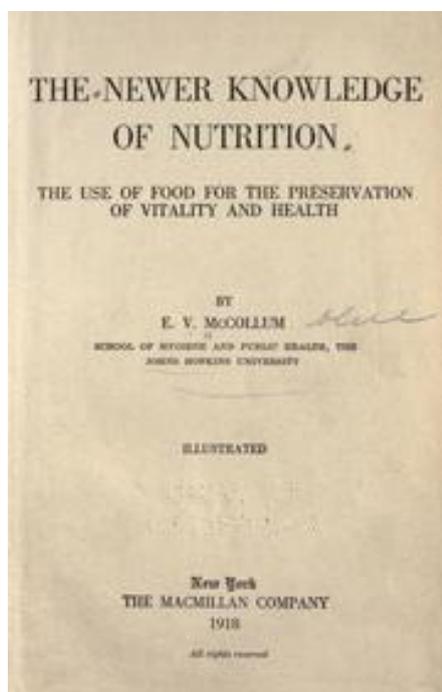
QUEM SABE, SABE!

com o Professor Pedro Moreira

100 ANOS DEPOIS DO “THE NEWER KNOWLEDGE OF NUTRITION”

Em 2018 comemoram-se os 100 anos do primeiro “grande livro” de Nutrição, de Elmer McCollum, com o título “The Newer Knowledge of Nutrition”. No século XX, a Nutrição eclodia com trabalhos pioneiros como o de Christiaan Eijkman que perceberia que o béríbéri era provocado por falta de uma “substância” contida no arroz, o que lhe valeu um Prémio Nobel em 1929. Hoje, como resultado dos avanços nas ciências biológicas e do comportamento, na genómica e epigenética, o conhecimento em nutrição evolui a uma velocidade sem precedentes e torna, mais exigente do que nunca, ser nutricionista.

Na nossa Faculdade, estamos numa Universidade com cariz de Research University, que contribui com cerca de 23% do total da produção científica nacional.



A exigência é também elevada, mas os estudantes, dos melhores do país, e o ambiente colaborativo, ajudam a colocar a FCNAUP nas 4 principais UO's da UPorto produtoras de Ciência publicada na ISI-WoS, por doutorado ETI, nos últimos 5 anos conhecidos.



Licenciado em Nutrição, pela FCNAUP. Doutorado em Nutrição Humana, pela FCNAUP. Diretor da FCNAUP. Professor Catederático de Nutrição Humana e Alimentação Humana, na FCNAUP. Consultor da Direção-Geral da Saúde e investigador do Centro de Atividade Física, Saúde e Lazer e do Instituto de Saúde Pública da Universidade do Porto.



E esta atmosfera acrescenta desafios e emoções que decorrem de os estudantes poderem ser integrados numa comunidade onde se investiga em Nutrição; este conhecimento muito recente é partilhado na sala de aula, com claros benefícios para uma cultura de atualização permanente, aprendizagem e aquisição de competências para o exercício futuro da profissão.

Entre os temas mais promissores da investigação para melhor “desenhar” a nossa alimentação incluem-se:

- perceber a micro-organização dos fenómenos da biologia molecular, utilização dos nutrientes e constituintes alimentares biologicamente ativos e as suas interações;
- explorar os efeitos do ambiente alimentar e nutricional no microbioma/microflora;
- olhar para o metabolismo e balanço energético como um sistema multidimensional, desde a função mitocondrial até ao sistema psicobiológico, e perceber qual o impacto dos diferentes níveis de atividade física (ou fatores a ela associados) nos mecanismos de regulação homeostática e não-homeostática do apetite, incluindo a interação com diferentes características da nossa alimentação e a composição corporal;
- conhecer a regulação genética, programação nutricional, identificação de subgrupos de indivíduos de risco e programação transgeracional;
- procurar a terapêutica nutricional dos diferentes tipos de cancro;
- garantir o acesso a água “limpa” e dar resposta ao desafio de alimentar, de forma sustentável, a população mundial, num panorama global de transformações climáticas, com grandes avanços na bioengenharia, na produção de “alimentos orgânicos”, mas também controvérsia pela utilização crescente de OGM;
- lidar simultaneamente com as questões de insegurança alimentar, da obesidade e diabetes num mesmo país;
- e com a alimentação no envelhecimento.

E para desenvolver programas que promovam a alimentação saudável desde a infância, será também necessário preencher urgentemente o vazio na investigação para responder a questões como:

- quais os períodos de sensibilidade biológica nos primeiros tempos de vida que determinam o consumo de diferentes alimentos, como hortícolas ou alimentos ultra-processados de elevada densidade energética;
- e qual o peso dos estilos e práticas parentais na modulação desses consumos?

Neste cenário só poderemos continuar a desafiar-mo-nos, mas também a divertir-mo-nos, com a profissão de nutricionista.

Por Professor Pedro Moreira

"AMANHÃ FAÇO DIETA"

LETRA: HERMAN JOSÉ

ANÁLISE DO POEMA POR UMA NUTRICIONISTA DA MODA

Demonização do ato de fazer dieta. Apelo à compaixão e compreensão do leitor para com a sua fraqueza. Até parece que fazer dieta é difícil... As calorias não contam, basta comer comida #dobem e meditar de manhã e à noite.

O sujeito poético assume a sua fraqueza por não iniciar a dieta. Autocomiseração. Não te preocupes, sujeito poético, fracos são os que pensam que vão conseguir emagrecer a comer glúten.

Consciência da importância de um pequeno almoço equilibrado. Deves, de facto, arranjar um equilíbrio... entre as papas de aveia, os smoothies ou as panquecas. Deixo à tua consideração a forma de as articular!

Queres mais fruta? Nada que uma bebida detox não resolva... Segue o meu insta e descobre mais @detoxquecura.blogger e ainda podes ter 20% de desconto na compra de um detox da marca #OhMeuDeusEmagreci se usares o meu código

Amanhã faço dieta
Amanhã faço dieta
Hoje é que não me apetece
Para mim fazer dieta
É uma tortura, uma seca
Pior do que parece
Amanhã faço dieta

Morra a massa, fora o pão
Viva a água, abaixo o vinho
Amanhã faço dieta, hoje é que ainda não
Porque me sinto fraquinho

Pequeno almoço quer-se bem ajuizado
Leite magro desnatado
E uma tosta muito fina
Com chá verde, tipo meio medicinal,
Com uma fatia frugal
De uma fruta pequenina

Mas na altura de atacar a refeição
Surge a indisposição
Instala-se uma tremura
E já que um bolo está mesmo ali à mão
Devora-se um pedaço
Que o açúcar é que cura

Repetição que denota a verdadeira vontade do sujeito de iniciar a sua dieta no dia seguinte. Pena que possas cantar a música diariamente, sujeito poético. Mas pronto, quanto mais tarde começares, mais vezes virás às minhas consultas.

Radicalização da dieta. Estabelecimento de ideais hiperbólicos, que apelam novamente à compaixão do leitor. Queres um conselho, sujeito poético? Sê hiperbólico em relação às tuas poupanças... É que os produtos biológicos ainda são carotes.

Leite? E o cancro??? Achas mesmo? Quero-te magro, não te quero doente... Ainda se fosse uma bebida vegetal, agora leite...

Ora aí está uma boa forma de emagrecer!
Tremuras são contrações musculares involuntárias.. Pelo menos estás a gastar mais! Já sabes que ver o lado positivo é a chave!

O açúcar é a cura?? Estás a gozar? O açúcar é o problema! Nunca ouviste falar de stevia ou de xilitol?

Hipérbole crítica à falta de sabor inerente à dieta. Experimenta juntar uma colherzinha de óleo de coco, vais ver que tudo fica melhor!

{ Para o almoço aconselha-se a salada
Ligeiramente temperada
Com 3 pingos de limão

{ E uma coxa de galinha sem gordura
Velha seca tristura

Pão? Só se for proteico... Mas claro que só comes uma migalha de cada vez! Ao preço dele, tens que saber racionar!

{ Com uma migalha de pão

{ Mas na altura de atacar a iguaria
toca na telefonia um cantar napolitano

} **Sim, galinha sem gordura. Mas já sabes que só conta se tiver sido criada ao ar livre. E os ovos também! Só fazem bem se forem provenientes destas galinhas.**

{ em sua honra põem-se a cozer uma massa

} **Massa? Como assim? Dieta que é dieta é sem gluten!**

Só se for feito com leite de cabra italiana, já que tem muito menos lactose. Todos sabemos o perigo que este açúcar representa!

{ Devora-se numa taça

{ Com queijo italiano

{ Chega ao jantar, a decisão está tomada

{ Uma sopa deslavada feita de água mineral

} **Água mineral não basta. Já ouviste falar na dieta do ph básico?**

{ Com meia couve e um puré requentado

{ Tomate enlatado de uma marca nacional

Puré? Lol, se for de batata doce ainda vais com sorte...

{ Mas de um repente vem-nos à mente a lembrança

} **Enlatado??? E os conservantes?**

{ Que dormir-se com a pança vazia é perigoso

{ Come-se um bife, frita-se uma batata

{ Embrulha-se tudo em nata para que fique mais guloso

} **Hidratos depois das 17h? Tipo, não!!!!**

Perigoso? Perigosa é a frutose.



Só se for com natas de bebida de amêndoa. Se não, esquece mesmo.

Já vimos que com este espírito derrotista e com dietas assim não chegamos a lado nenhum. Experimenta a dieta do gelo. Basta colocar um pedaço de gelo na boca de 3 em 3 horas e esperar que derreta.

Dieta 100% #vegan #glutenfree #lactosefree #lowcarb #lowfat e ainda hidrata. Atreve-te a experimentar. Como diria Fernando Pessoa: "Primeiro estranha-se, depois entranha-se"

CLASSIFICAÇÃO:

100%

Por Ângela Faria
Adriana Ramos

Beatriz Araújo, Magíster da TAFNUP

E como a chegada da Primavera relembra mudança, este mês foi a altura ideal para trazermos a Beatriz Araújo, a nova Magíster da TAFNUP, a esta rúbrica. Agora no 4º ano de licenciatura e com um grande desafio a seu cargo, ela é um verdadeiro exemplo de gestão de tempo, perseverança e dedicação. O Provisório dá-te a oportunidade de a conheceres um pouco melhor.



“Cresci em muitos sentidos para além do conhecimento livresco e não me arrependo nada do que fiz”

Nutrição foi a tua primeira escolha?

Sim, foi a primeira escolha na candidatura mas uma opção de última hora! Tomar decisões não é o meu forte e entre biologia marinha, gestão e empreendedorismo ou artes, ciências da nutrição foi a última carta na mesa e, sem dúvida, a melhor carta do baralho.

Pelo teu currículo podemos concluir que és uma pessoa muito proactiva. Ao longo dos teus anos de faculdade não sentes que houve muitas horas de sono sacrificadas?

Arrependes-te disso?

Eu não diria que foram horas de sono sacrificadas. Cresci em muitos sentidos para além do conhecimento livresco e não me arrependo nada do que fiz, das atividades que desenvolvi, dos projetos que integrei. Foram eles que me influenciaram e contribuíram para desenvolver a personalidade que tenho hoje. Desde a associação de estudantes, o concelho pedagógico, a tuna e, mais recentemente, a rádio, não me arrependo de nada.

Como foste parar à tuna? Era algo que sempre quiseste ou pode dizer-se que caíste de “paraquedas”?

A música já é algo que me acompanha desde pequena. A minha entrada na tuna resultou mais de um estímulo por parte dos meus pais. Eles achavam que como já andava na música, quando chegasse à faculdade, teria de fazer parte da tuna e, por isso, comecei a ter aulas de guitarra ainda antes de entrar na FCNAUP. Quando depois entrei, não me queria por logo em muitas coisas no primeiro ano, pois não sabia como iria reagir à faculdade em si, ao facto de estar longe de casa ou como seria a minha integração em algo completamente novo. O segundo ano revelou-se, assim, o momento certo. Nem pensei duas vezes!

Já sabias cantar ou tocar alguma coisa quando entraste?

Tocava clarinete e tinha umas luzes na guitarra. Quanto a cantar, não sabia. E continuo a não saber, de maneira que o clarinete é sempre uma desculpa para não ter de cantar (risos).



“A tuna deu-me muita coisa: as pessoas que levo além da faculdade, uma família.”

O que é que a tuna te deu e em que sentido é que ela te preenche e acrescenta?

A tuna deu-me muita coisa: as pessoas que levo além da faculdade, uma família. Deu-me espírito de liderança e de trabalho, ensinou-me dedicação e o valor dos compromissos. Apesar de ter gostado de tudo o que fiz, de todas as atividades e projetos que integrei a tuna foi, sem dúvida, o que mais me fez crescer.

Há um ano atrás imaginarias que hoje serias a magíster da TAFNUP? Como reagiste ao convite?

Não, não imaginaria. Eu achei que estavam malucas quando me deram este projeto para as mãos (risos). Eu estou apenas mais meio ano na faculdade, não sei qual vai ser o meu futuro aqui e o convite veio numa fase em que eu achava que já tinha dado o que tinha a dar pela tuna, já que não podia estar tão presente quanto antes. No entanto, a partir do momento em que me foi entregue o desafio e eu aceitei, a minha dedicação cresceu imenso!

Que responsabilidade acarreta tal cargo?

Apesar de não poder revelar muito, estamos a lutar por projetos novos e queremos inovar. A responsabilidade está precisamente nesses objetivos, o compromisso em criar mais e melhor. É a responsabilidade de fazer com que o trabalho em equipa resulte e torne a tuna cada vez mais unida, de maneira a poder crescer e cada vez com mais elementos.

Qual é o teu maior objetivo em relação à tuna?

Principalmente que a faculdade perceba que a tuna representa a casa e que, onde quer que vamos, essa representação é cada vez melhor.

Neste momento encontras-te a estagiar. Como é conciliar todos os teus compromissos?

No início do estágio eu tinha definido determinadas prioridades, mas com o cargo de magíster, tive de as reformular. Isto porque precisei de trocar horários e outras logísticas para poder estar mais presente. Eu acho que ser magíster é isso mesmo: é estar presente, é saber distribuir cargos, mas também é apoiar de maneira a que ninguém se sinta perdido em termos de objetivos.

A consciência de que és finalista já pesa? Sentes que ainda há alguma coisa por fazer?

É engraçado porque acho que tentei viver de tudo na faculdade mas sinto que, com tudo isto a acabar, não vivi metade do que queria. Tenho receio que os próximos anos passem tão rápido como estes passaram e que também chegue ao fim com a sensação de que, ainda assim, poderia ter feito mais.



“Eu acho que ser magíster é isso mesmo: é estar presente, é saber distribuir cargos, mas também é apoiar”

Por Rita Pereira

1) O que é para ti a saúde?

1. A saúde é um sentimento de bem estar conosco próprios e ausência de doenças tanto físicas como mentais.

2. Sim, o estilo de vida adotado por cada um pode ser benéfico ou prejudicial à saúde. Uma pessoa que tenha uma alimentação saudável tem menos probabilidades de desenvolver determinado tipo de doenças, como diabetes, cancro, obesidade,

Sofia Machado, 24 anos

1. A saúde é um dos motivos mais importantes para manter um estilo de vida saudável no meu quotidiano.

2. Acho! Porque com uma boa alimentação consigo ter melhor empenho em todos os parâmetros, tanto a nível profissional como pessoal.

Nuno Gomes, 21 anos

1. Saúde, para mim, é estar física e psicologicamente equilibrada.

2. Sim, acho que está completamente relacionado. Todos sabemos que alimentos como a fast food são prejudiciais em comparação com alimentos mais naturais, como frutas e legumes.

Letícia Silva, 21 anos

1. Saúde é uma condição de bem estar físico e psicológico.

2. Sim, pois é a alimentação que fornece nutrientes essenciais para o nosso metabolismo e para mantermos a homeostasia do nosso organismo. Se algo falhar na nossa alimentação, iremos sentir as repercussões disso na nossa saúde.

Rui Rodrigues, 23 anos

1. Para mim ter saúde é sentirmo-nos bem a todos os níveis. É estar equilibrada física e psicologicamente.

2. Sim, porque aquilo que comemos ajuda-nos a manter um estilo de vida saudável, ou não!

Inês Santos, 25 anos

DIA MUNDIAL DA SAÚDE



Dia 7 de Abril assinala-se o Dia Mundial da Saúde. Em cada ano, a Organização Mundial de Saúde seleciona um tema central a ser debatido nas comemorações desta data, sendo que o tema escolhido para o ano de 2018 foi “A Saúde é para Todos. O “Provisório”, no âmbito da celebração desta data, saiu à rua de forma a saber um pouco da opinião de todos sobre a saúde e a influência que a alimentação tem sobre a mesma.

2) Achas que a alimentação influencia a saúde?

1..Para mim a saúde divide-se em duas vertentes: a saúde e bem estar físico, na vertente do corpo humano e a saúde psicológica, numa vertente de sanidade mental, cada uma com a sua complexidade. Em conjunto podem influenciar-se uma à outra.

2. A alimentação influencia? Sim, muito. Visto que somos dependentes dela para sobreviver e que é o nosso sustento do dia-a-dia. Claro que cada pessoa necessita de um diferente tipo de alimentação, consoante as suas necessidades físicas ou até psicológicas, visto que os “olhos também comem”.

Fábio Costa, 33 anos

.....Café



Talvez considerado um dos melhores amigos dos estudantes, o café é um alimento marcante no nosso cotidiano. Para além da componente social a que é associado, está provado cientificamente que a toma moderada de café pode ter efeitos benéficos para a saúde, principalmente a nível de proteção do risco de doença cardiovascular ou de doenças neurológicas (como Parkinson).

A cafeína, os ácidos clorogénicos e os diterpenos são dos seus componentes mais importantes e variam quantitativamente de acordo com a espécie e tipo de processamento do grão de café.

Falando em específico da cafeína, esta tem potencial termogénico, sendo este acelerar do metabolismo que nos provoca a espertina característica da pós-ingestão de café. É muitas vezes aconselhada também como suplemento alimentar para desportistas, já que está provado o seu efeito potenciador do rendimento do treino. Estima-se que 1 café expresso possua cerca de 72 mg de cafeína, enquanto que 1 café longo possui 80mg. No entanto, o café, apesar de todo o seu efeito benéfico, tem um efeito aditivo pelo que devemos controlar a ingestão de modo a não excedermos as quantidades recomendadas.

Recomenda-se a não ingestão de mais de 5 cafés por dia para que os riscos não ultrapassem os benefícios. Para além disto, deve beber-se sem qualquer adição de açúcar ou adoçantes.

Por Adriana Ramos

Receita e fotografia Laranja Lima Nutrição



Sugestão de receita

Nuvens de Café

Ingredientes

- 1 chávena de leite magro de pastagem;
- 1/2 chávena de flocos de aveia finos;
- 1 c.sopa de café solúvel;
- 30mL de claras.
- 1/2 banana
- amêndoas laminadas tostadas q.b.
- pétalas de perpétua roxa q.b.

Preparação

Colocar o leite misturado com o café e a aveia num tacho a cozer em lume brando. Ir sempre mexendo, até levantar fervura e se obter a textura pretendida. Já com o lume desligado, adicionar as claras e envolver tudo. Dispor na taça de servir.

Caramelizar a banana numa frigideira anti-aderente. Juntá-la às nuvens, decorando a gosto com as amêndoas e as pétalas de perpétua roxa.

Informação Nutricional

Por fatia

312
Kcal

47g
Hidratos

5g
Gordura

18g
Proteína

0g
Fibra

XXVIII SEMANA DA NUTRIÇÃO

A CIÊNCIA EM DEBATE

22 E 23 MARÇO
MUSEU NACIONAL SOARES DOS REIS



R TROSPECTIVA

Nos passados dias 22 e 23 de março, teve lugar a XXVIII Semana da Nutrição. Este ano, o local escolhido, para os dois dias de congresso, foi o emblemático Museu Nacional Soares dos Reis. E assim, num ambiente onde a ciência cruza com a arte, os mais de 160 participantes puderam ficar a conhecer um pouco mais sobre diversos temas, dos quais, alguns, transversais à nutrição. O tema escolhido para esta edição pela organização AE FCNAUP foi a “Ciência em Debate” trazendo temas inovadores pautados pelo apoio científico e sempre com o olhar crítico dos diversos oradores.



Joana Sobral, 21 anos, frequenta o 2º Ano da licenciatura

Estudante interessada e participativa, fez connosco uma retrospectiva a estes dias de congresso, bem como ao Jantar de Gala que encerrou esta edição.

De uma forma geral, qual é a tua opinião sobre a XXVIII Semana da Nutrição?

É uma semana diferente, que nos possibilita viver experiências que fogem à rotina da faculdade. É uma oportunidade para “partilharmos juntos os caminhos da ciência”, como disse, e bem, a nossa Presidente da AE na sessão de abertura do congresso.

Penso que é sempre benéfico assistirmos a este tipo de eventos, de forma a aprendermos mais do que aquilo que temos obrigatoriamente de saber para passarmos (e, talvez, ter boas notas) às cadeiras na faculdade!

Qual foi a tua palestra/mesa favorita? E porquê?

Essa pergunta é difícil para mim! (risos)
Sou uma pessoa que fica facilmente fascinada com os mais diversos temas,

portanto, muito francamente, adorei todas as palestras.

No entanto, creio que posso destacar a mesa da Nutrição e Doenças Neurológicas.

Penso que é um tema de extrema importância que vale sempre a pena ser falado e explorado.

Além disso, gostei imenso da mesa dos Nutricionistas pelo Mundo, em particular da palestra relativa aos países em desenvolvimento, uma vez que é um tema que me interessa especialmente.

De acordo com o tema subjacente a esta edição: “A Ciência em debate”, achaste que “os caminhos da ciência” foram bem trilhados pelos oradores convidados?

Sim, definitivamente. Acho que os oradores foram muito bem escolhidos!

Todos me pareceram extremamente bem entendidos nos temas que apresentaram, portanto acredito que foi convidada, para cada tema específico, a melhor pessoa para vir “trilhar os caminhos da ciência”!

“ **Acho que os oradores foram muito bem escolhidos!** ”



O que é que destacarias em relação à edição deste ano?

Quero muito destacar o trabalho da nossa incansável AE! Mostraram uma organização infalível, desde a montagem dos coffee breaks até ao apoio que prestaram aos palestrantes durante as apresentações.

Enquanto colega e amiga, torna-se complicado disfarçar o orgulho que tenho nestes nossos dirigentes associativos!

Além disto, destaco também a diversidade e a imprevisibilidade dos temas abordados. Houve muitos assuntos que ouvi serem falados pela primeira vez e, nesse sentido, este congresso foi-me muito enriquecedor.

Tendo em conta que a maioria dos participantes deste congresso são alunos da faculdade de Nutrição, consideras este tipo de eventos importantes para a sua formação?

Muito importante, sim. Acho que é uma excelente oportunidade para aprendermos sobre assuntos novos, com pessoas novas, num espaço diferente... Uma oportunidade para alargarmos o nosso leque de conhecimentos.



Para encerrar, da melhor forma esta semana da Nutrição, ocorreu no passado dia 23 o Jantar de Gala da Semana da Nutrição, no qual se introduziu pela primeira vez os Golden Nutrition Awards. O evento teve lugar no restaurante Memorial em Leça da Palmeira e reuniu alunos dos 4 anos do curso bem como professores da nossa faculdade que não deixaram de marcar presença. Esta gala ficou marcada pela primeira edição dos Golden Nutrition Awards, onde os presentes elegeram um aluno vencedor de entre os 3 nomeados, previamente escolhidos, aluno o qual foi premiado tendo em consideração a sua categoria. Do mesmo modo, foi prestada uma homenagem aos diversos grupos da faculdade pela sua competência e coragem para agarrar novos desafios.

Em relação à Gala de Nutrição do dia 23, qual a tua opinião sobre a introdução dos Golden Nutrition Awards?

Foi uma ideia incrível! Além de contribuir para a dinâmica do Jantar, porque a malta fica expectante com a revelação dos vencedores, funciona muito bem para cativar mais colegas a participar no evento, nomeadamente aqueles que nem sempre têm o hábito de participar nos eventos “extra-curriculares” da faculdade.

Consideras este tipo de eventos, mais lúdicos, uma boa forma de encerrar a Semana da Nutrição?

Claro que sim. É toda uma postura intelectual durante o congresso, mas depois também sabe bem uma festa para descontrair e acabar em beleza!

Por Ângela Faria

A vitamina D é um micronutriente que possui "um papel central no metabolismo do cálcio e no crescimento ósseo". "Existem duas fontes principais de vitamina D: a que vem da exposição à luz solar e aquela que é obtida a partir da alimentação. A sua produção interna é complexa e depende de fatores como idade, pigmentação da pele, exposição ao sol, época do ano e latitude sendo que a síntese cutânea de vitamina D pode não ser suficiente, sobretudo durante o período do inverno, em que existe menos luz solar. Neste contexto, a contribuição dos alimentos ricos neste micronutriente poderá ser importante para ajudar a manter níveis de vitamina D saudáveis" explica Maria Cabral, a primeira autora do estudo.



Têm surgido vários estudos que sugerem uma associação entre a falta de vitamina D e o desenvolvimento de doenças cardiovasculares, osteoporose, diabetes, cancro e várias doenças auto-imunes, o que despertou o interesse dos investigadores.

Assim, um estudo realizado pela Unidade de Investigação Epidemiológica do Instituto de Saúde da Universidade do Porto e pela Faculdade de Medicina da Universidade do Porto analisou os níveis de vitamina D em adolescentes portugueses.

"As investigações avaliaram adolescentes pertencentes à coorte EPITeen, um estudo longitudinal que arrancou em 2003 com o objetivo de compreender como os hábitos e os comportamentos adquiridos na adolescência se refletem na saúde do adulto. Os jovens foram avaliados aos 13 anos de idade, nas escolas públicas e privadas da cidade do Porto.

“Existem duas fontes principais de Vitamina D”

Analisou-se a vitamina D ingerida (obtida a partir da alimentação) através de um questionário de frequência alimentar, e a vitamina D sérica, quantificando os níveis de 25-hidroxivitamina D nas amostras de sangue.”

Os resultados apresentados nos dois artigos já publicados apontam para baixos níveis de vitamina D nos adolescentes portugueses. Concluiu-se que os jovens com maiores níveis sanguíneos deste micronutriente apresentam níveis mais baixos de colesterol.

O estudo intitulado “Relação entre a vitamina D da dieta e os níveis séricos de 25-hidroxivitamina D em adolescentes portugueses”, publicado na revista Public Health Nutrition, demonstrou uma relação entre o que é ingerido e os níveis de vitamina D no sangue, apoiando que o aumento das fontes alimentares de vitamina D também pode ser benéfico para elevar os níveis séricos de vitamina D (obtida a partir da dieta e da síntese cutânea)", afirma a investigadora.

Conclui-se assim que, aumentar a ingestão de alimentos ricos em vitamina D, como os peixes, pode ajudar a combater os baixos níveis séricos de vitamina D dos adolescentes portugueses.

Com estes estudos conseguiu-se criar uma imagem do estado da Vitamina D nos adolescentes portugueses pois neste período das suas vidas, a vitamina D desempenha "um papel central no metabolismo do cálcio e crescimento ósseo, funções essenciais para os adolescentes. Esta fase é também particularmente importante, porque é um período sensível para iniciar um perfil de risco cardiovascular, cujas manifestações são detetadas mais tarde na vida ", explica Maria Cabral.

(Re)pensa a Universidade. Envolve-te.

**Eleição dos Representantes dos Estudantes
no Conselho Geral da U.Porto.**

Até 23 de março

> ENTREGA A TUA LISTA

Até ao dia **23 de março** podes apresentar a tua candidatura a **representante dos estudantes no Conselho Geral da U.Porto.**

23 de abril

> VOTA

Informa-te sobre os planos das Listas Candidatas e dia **23 de abril** dirige-te à **Mesa de Voto da tua Faculdade e exerce o teu direito.**

Segue a página

[fb/eleicoesestudantesCG/](https://www.facebook.com/eleicoesestudantesCG/)

U.PORTO





“abril águas mil”. Apesar de a Primavera já ter chegado, nem tudo são flores, e ainda nos podemos deparar com alguns dias mais chuvosos. Assim, deixamos-te algumas alternativas para esses dias.



Que tal passares pelo **CAFÉ PROGRESSO**

Aberto desde 1899 na baixa do Porto, foi o primeiro café da cidade. Espaço moderno e cosmopolita, com algumas atividades culturais, mas sem nunca perder o seu valor histórico. Os menus de pequeno-almoço são ótimos, o café de saco e a torrada, considerada uma das melhores do Porto, continuam a fazer furor. A estas especialidades juntaram-se os atuais crepes e os famosos brunch, a não perder.
Morada Rua Actor João Guedes, 5



MAJESTIC CAFÉ

Conhecido como o café mais bonito do Porto. A história diz que abriu portas pela primeira vez em 1921. Com o passar do tempo começou a degradar-se, até que em 1994 o café reabriu em grande estilo depois de quase dois anos de remodelações. Serve ainda menus de almoço, chás e as famosas rabanadas da casa. A decoração da década de 20 faz parar multidões, fazendo parte da lista dos locais a visitar pelos turistas.
Morada Rua Santa Catarina, 112



LEITARIA DA QUINTA DO PAÇO

Nasceu como fábrica de lacticínios, em 1920. É hoje um verdadeiro templo dedicado ao éclair, eleito por alguns como o doce do Porto. Continua a ter o seu Éclair com cobertura de chocolate, mas com os anos foram surgindo novas combinações de sabores e texturas, o éclair de maracujá, caramelo ou limão são exemplos da inovação.

Praça Guilherme Gomes Fernandes 47



EM DESTAQUE

Depois dos excessos da Páscoa e com a entrada na segunda parte deste semestre, não significa que tenhas de ficar embrenhado só no ambiente da faculdade! Aproveita as formações e workshops sugeridos para encher o teu baú do conhecimento e aprender mais um pouco sobre culinária saudável. Também temos sugestões para os mais gulosos!

Workshop “Crescer saudável com a Cacau”

-  7 de abril
-  15:00h
-  Terapiã da Cacau (Praça Manuel Guedes nº195, 1º andar), Gondomar
-  terapiadacacau@gmail.com

Culinária Saudável UP65-FCNAUP

-  14 de abril
-  10:00-15:00h
-  Faculdade de Ciências da Nutrição e da Alimentação da Universidade do Porto
-  educacaocontinua@fcna.up.pt

Workshop “Arestas perfeitas-cake design”

-  8 de abril
-  10:30h-19:30h
-  Praça do Bom sucesso 159, Porto
-  work@sott.pt

Workshop “HACCP em cozinhas domésticas”

-  14 de abril (Paços de Ferreira)
-  21 de abril (Maia)
-  10:00-12:30h
-  geral@eco-safe.pt

Workshop “Na cozinha com o chef Hernani Ermida”

-  11 de abril
-  19:00-22:00h
-  Praça do Bom sucesso 159, Porto
-  work@sott.pt

Workshop “os óleos vegetais”

-  21 de abril
-  10:00-18:00h
-  IPN Instituto Português de Naturologia
-  porto@ipnaturaologia.com

Por Maria Almeida

ORQUESTRA JAZZ DO PORTO CONVIDA VITORINO SALOMÉ

Se gostas de Jazz, não podes perder o grande concerto da prestigiada Orquestra Jazz do Porto, com a reinterpretação das mais emblemáticas canções de Vitorino Salomé.

 6 de Abril
 23h00
 Casa da Música

TRIBUTO A PINK FLOYD, POR PING FLOYD

Se és fã da imortal banda de rock, Pink Floyd, não podes faltar ao tributo que os Ping Floyd vão fazer, num dos cafés mais famosos do Porto.

 12 de Abril
 22h30
 Hard Rock

LUSITÂNIA COMEDY CLUB

Com autoria de Nuno Markl, Francisco Martiniano Palma, Frederico Pombares e J.J. Galvão, Lusitânia Comedy Club vai fazer uma “Reflexão Perfeitamente Inútil Sobre a Magnífica História de Portugal”, com imensas surpresas à mistura.

 14 e 15 de Abril
 21h30
 Coliseu do Porto

“VIA CRUCIS” - MUSICAL

"Via Crucis" é um musical que ilustra o percurso de Jesus carregando a cruz, que vai do Pretório até o Calvário onde foi crucificado, culminando com a Sua ressurreição.

 7 e 8 de Abril
 16h00
 Grande Auditório Fórum da Maia

RAUL, UMA HOMENAGEM A RAUL SOLNADO

Telmo Ramalho, antigo aluno do famoso humorista, ator e apresentador de televisão, vai reinterpretar Raul Solnado e os seus monólogos hilariantes.

 5 a 22 abril de 5ª a sábado
 5ª a sábado às 21h30, domingo às 16h30
 Teatro Sá da Bandeira

UMA LAGRIMA NO OCEANO - HISTORIOSCOPIO TEATRO DE MARIONETAS

Esta peça de marionetas vai contar uma história que nos irá deixar a refletir sobre a importância dos pequenos gestos, para consertar os grandes estragos da ganância humana.

 22 de Abril
 16h
 Grande Auditório Forum da Maia

SORTEIO BILHETE GERAL DA QUEIMA

27 de Abril



TAFNUP

Local venda: AE FCNAUP e membros TAFNUP

1 PANDEIRETA