

PLANO DE **ATIVIDADES**

DIREÇÃO | 2026

ÍNDICE

01.

Política e Ação Social 02

02.

Científico05

03.

Cultural e Recreativo 08

04.

Desportivo 11

05.

Comunicação e Imagem 13

05.

Projetos 14

06.

Parcerias 16

POLÍTICA E AÇÃO SOCIAL

O Departamento de Política e Ação Social mantém como missão representar os Estudantes nas questões de natureza social, económica e pedagógica, defendendo um ensino superior mais equitativo, inclusivo e alinhado com as suas necessidades.

Para o mandato de 2026, reforçamos o compromisso de proximidade, disponibilidade e intervenção ativa, garantindo que as prioridades e preocupações académicas da comunidade estudantil da FCNAUP são devidamente ouvidas e integradas na ação da AEFCNAUP.

Natal e Páscoa Chill Out

Em articulação com o Departamento Cultural e Recreativo, serão dinamizadas atividades festivas durante as épocas natalícia e pascal. Em simultâneo, iremos promover campanhas de recolha de bens e/ou donativos destinados a instituições de carácter social e solidário. Pretendemos reforçar o espírito de responsabilidade social e consolidar o envolvimento da comunidade estudantil em iniciativas de apoio à população.

Nutrição de Lés-a-Lés

Com o propósito de promover boas práticas alimentares e incentivar estilos de vida saudável na população portuguesa, daremos continuidade à realização de rastreios e ações de educação para a saúde numa cidade fora da Área Metropolitana do Porto.

Esta iniciativa permite o contacto direto dos Estudantes com diferentes realidades, ampliando a sua experiência em contextos variados da Nutrição e potenciando o desenvolvimento de competências essenciais à sua futura prática profissional.

DESFruta ME

Este projeto procura fomentar hábitos alimentares saudáveis junto do público jovem, através da distribuição gratuita de fruta na comunidade académica universitária do Porto e em escolas básicas e secundárias do Campo Alegre. Enquanto associação representativa dos Estudantes de Ciências da Nutrição, reconhecemos o nosso papel central nesta temática. Após o sucesso das edições anteriores, comprometemo-nos a assegurar a continuidade do projeto, manter as parcerias estabelecidas, nomeadamente com o Mercado do Bolhão, Associações de Estudantes de outras Instituições de Ensino Superior, e escolas básicas e secundárias, dando margem ainda à possibilidade de explorar oportunidades de expansão.

Semana de receção ao estudante

Como Direção da AEFCNAUP, comprometemo-nos a continuar a colaborar com a FCNAUP e os Serviços Académicos para apoiar o processo de matrículas, prestando auxílio no preenchimento de documentos e na disponibilização de informação útil.

Cada estudante receberá um kit de boas-vindas com a agenda da AEFCNAUP, materiais informativos e recursos essenciais ao início do percurso académico. Estenderemos igualmente este apoio aos Estudantes de mobilidade, apresentando-lhes a faculdade, serviços próximos e pontos de interesse, facilitando a sua adaptação e integração. Esta ação marca o primeiro passo para assegurar que todos os Estudantes sabem que podem contar connosco ao longo do seu percurso académico.

Voluntário à Vista!

Consideramos de elevada importância dar continuidade a esta iniciativa de sensibilização para o voluntariado local e internacional, divulgando instituições, projetos e testemunhos na primeira pessoa. O objetivo é promover o envolvimento dos Estudantes em atividades de voluntariado, oferecendo oportunidades concretas de participação e contribuindo para o desenvolvimento das suas competências pessoais e cívicas.

Representação Externa

Para além da dinamização de atividades internas, reafirmamos o compromisso de representar os Estudantes da FCNAUP em diversos fóruns e espaços de discussão, incluindo ENDAs, Assembleias Gerais da FAP e da ANEN, entidades das quais somos associados. Garantimos uma defesa constante dos interesses dos Estudantes, assegurando participação ativa em todos os processos de decisão relevantes.

CIENTÍFICO

O Departamento Científico da AEFCNAUP tem como missão promover o desenvolvimento do conhecimento dos Estudantes, através da dinamização de eventos científicos que complementam a formação adquirida nesta instituição. Perante a crescente procura por profissionais na área, o nosso objetivo centra-se na preparação de futuros nutricionistas para o mundo laboral, promovendo o desenvolvimento de competências essenciais que contribuam para um desempenho profissional de excelência.

Jornadas da Gastronomia

A componente gastronómica assume um papel particularmente ativo no quotidiano da área da Nutrição. Assim, o nosso objetivo é promover a continuidade desta atividade, que valoriza verdadeiramente o ato de “meter as mãos na massa”, através de momentos de demonstração culinária orientados para temas específicos.

XXXV Semana da Nutrição

Trata-se da semana mais aguardada pela nossa comunidade, destinada a alargar os horizontes das Ciências da Nutrição. Durante este período decorrerá o XXXV Congresso Científico de Nutrição, composto por dois dias repletos de conhecimento, inovação e experiências memoráveis. O congresso de Nutrição mais antigo de Portugal reúne diversos profissionais de renome na área. Este evento procura abranger um vasto conjunto de temas, nomeadamente os mais atuais e aqueles que têm suscitado maior controvérsia na comunidade científica.

Workshops

Com o intuito de transpor a teoria para a prática, e partilhar conhecimentos, pretendemos realizar ao longo do ano diversos workshops, permitindo à comunidade estudantil experimentar novas atividades enquanto aplica os seus conhecimentos. Ambicionamos, igualmente, dar continuidade à realização de workshops nas diferentes IES e escolas, de forma a tornar o conhecimento científico mais acessível e transmiti-lo aos outros Estudantes.

Semana do Emprego

• Informa-te

Trata-se de uma iniciativa fundamental para a ampliação de conhecimentos e para a exploração de diferentes horizontes profissionais. Este evento reúne empresas de referência na área da Nutrição e profissionais experientes do setor, que partilham os seus testemunhos e perspetivas sobre o mercado de trabalho. Deste modo, proporciona aos Estudantes uma visão atualizada sobre a profissão, permitindo-lhes tomar decisões informadas e construir o seu percurso académico de forma estratégica e consciente.

• Dia com o Nutricionista

Proporciona aos Estudantes a oportunidade de interagir diretamente com profissionais da área da Nutrição, explorando as suas diferentes especialidades. Constitui um momento valioso para estabelecer contacto com o contexto profissional e promover a troca de experiências

• Feira de Emprego

Esta nova iniciativa é essencial na aproximação entre os Estudantes e o mercado de trabalho. Este evento visa proporcionar um contacto direto com entidades empregadoras e instituições da área da Nutrição, permitindo aos Estudantes conhecer diferentes oportunidades profissionais, estágios e percursos de carreira. Através da partilha de experiências, esclarecimento de dúvidas e apresentação das exigências atuais do setor, a Feira de Emprego contribui para uma integração mais consciente e informada dos futuros profissionais no mundo laboral.

Ondas Nutricionais

Neste projeto abordamos temas relacionados com Nutrição e alimentação sempre com boa disposição. Estes momentos de conversa combinam entusiasmo, vontade contínua de aprender, convidados especiais e um elemento essencial: evidência científica.

Num contexto em que a Nutrição se tornou um tópico frequente nas conversas do dia a dia, por vezes associado à disseminação de informação menos correta. Nesse sentido, procuramos transmitir conteúdo cientificamente rigoroso, tornando-o simultaneamente mais acessível e descomplicado.

O Provisório

O Provisório é o Jornal da AEFCNAUP, que tem como objetivo registar e divulgar eventos marcantes para a comunidade da FCNAUP, dá-los a conhecer, divulgar as atividades desenvolvidas tanto pela AEFCNAUP como pela FCNAUP e, adicionalmente, abordar temas de interesse nas áreas da Nutrição e da Saúde.

Canal de comunicação de projetos de investigação

Pretendemos promover uma aproximação entre os Estudantes da Licenciatura em Ciências da Nutrição e a vertente da investigação científica, por parte de projetos coordenados por docentes ou da dissertação dos vários mestrados e doutoramentos. Neste sentido, a AEFCNAUP tem como objetivo incentivar a partilha do conhecimento científico entre Estudantes de todos os ciclos de estudo. Primeiramente, os Estudantes e docentes de mestrado e doutoramento que se disponibilizem a integrar Estudantes nas suas investigações poderão proceder à sua inscrição e apresentar as respetivas propostas. Posteriormente, os projetos de investigação/dissertação serão divulgados e abrir-se-ão as inscrições para os Estudantes interessados em participar na realização destes projetos.

CULTURAL E RECREATIVO

O Departamento Cultural e Recreativo é responsável por dar vida ao lado mais descontraído e criativo da comunidade académica. Através da organização de iniciativas culturais, momentos lúdicos e atividades de socialização, o departamento procura aproximar os Estudantes, criar um ambiente acolhedor e fortalecer o sentido de pertença. Entre celebrações, experiências, espaços de convívio e propostas que promovem o bem-estar, o objetivo é simples: tornar a passagem pela FCNAUP mais leve, enriquecedora e cheia de boas memórias, valorizando tanto o crescimento pessoal como a convivência entre todos.

2ª Edição da Semana Cultural

Daremos continuidade à Semana Cultural, um espaço privilegiado para mostrar o talento e a diversidade cultural presentes na comunidade académica. Ao longo de vários dias, damos aos Estudantes um palco para a criatividade, onde podem explorar e partilhar diferentes formas de expressão através de exposições, workshops e feiras, que visam incentivar o conhecimento cultural e a espontaneidade. Mais do que um conjunto de eventos, esta semana pretende aproximar as pessoas, promover o diálogo cultural e destacar a riqueza que nasce da diversidade, oferecendo momentos únicos de descoberta e inspiração para todos

Páscoa Chill Out

Tal como acontece com o habitual “Natal Chill Out”, pretendemos que a Páscoa ganhe também um lugar especial na vivência académica, trazendo momentos de descontração, atividades de grupo e workshops pensados para aproximar os Estudantes.

Em parceria com o Departamento de Política e Ação Social, iremos ainda promover uma recolha de bens, que será posteriormente entregue a uma instituição com missão social, reforçando o compromisso da comunidade FCNAUP com a solidariedade e o apoio a quem mais precisa.

Celebrações do 37º Aniversário AEFCNAUP

Para assinalar mais um ano de história da nossa Associação de Estudantes, pretendemos organizar o esperado Jantar de Gala, acompanhado pela entrega dos Golden Nutrition Awards. Este será um momento pensado para reunir a comunidade em torno de uma celebração marcada pelo reconhecimento, pela elegância e pelo espírito de união. Através desta iniciativa, pretendemos destacar o trabalho desenvolvido ao longo do ano, valorizar Estudantes que se distinguiram e criar um ambiente que fortaleça o orgulho de pertencer à AEFCNAUP. Entre homenagens, convívio e um ambiente festivo, celebramos não só o aniversário da Associação, mas também o empenho e a energia que movem a nossa comunidade.

Semana de receção ao estudante

Reconhecendo a relevância de acolher bem quem chega pela primeira vez, no início do 1.º semestre iremos dinamizar uma semana de receção dedicada aos novos Estudantes, pensadas para criar um ambiente próximo e acolhedor, facilitar a integração e fortalecer o sentimento de pertença à comunidade académica.

- **Sunset de Boas-Vindas**

O Sunset de Boas-Vindas marca o início do semestre com boa energia. Com boa música, muitos jogos e comida boa, este final de tarde pretende criar um espaço relaxado onde os novos Estudantes possam conviver, conhecer colegas e começar a sentir-se parte da comunidade académica. A atividade oferece um primeiro contacto leve e acolhedor, contribuindo para uma integração descontraída e agradável.

- **Peddy Paper**

O Peddy Paper convida os Estudantes a descobrir o campus do Campo Alegre de forma divertida e participativa. Através de pequenas provas e pistas espalhadas pelo percurso, os grupos vão conhecer os espaços mais importantes da Faculdade enquanto se envolvem em desafios que estimulam a cooperação e o espírito de equipa.

- **Passeio pelo Porto**

O Passeio pelo Porto oferece aos novos Estudantes a oportunidade de conhecer alguns dos pontos mais emblemáticos da cidade. Num percurso descontraído, visitaremos locais marcantes e partilharemos curiosidades sobre a história e identidade do Porto.

Natal Chill Out

Nestes tempos tão especiais, queremos transformar o ambiente da FCNAUP num espaço de convívio, alegria e partilha. Através de atividades recreativas, pretendemos aproximar Estudantes de todas as origens, criando momentos de descontração, interação e celebração do espírito natalício. É também uma oportunidade para dar a conhecer tradições de diferentes culturas e fortalecer laços dentro da nossa comunidade. Em colaboração com o Departamento de Política e Ação Social, pretendemos realizar uma recolha de bens que será entregue a uma instituição de caráter social, unindo diversão e solidariedade nesta época tão significativa.

Atividades Recreativas

Valorizamos o desenvolvimento de parcerias consistentes com outras Associações de Estudantes, procurando criar oportunidades de convívio entre alunos de diferentes faculdades. Nesse sentido, pretendemos dar continuidade e reforçar a nossa participação em eventos como o “Rainhas da Noite” e o “O que importa é ter saúde”, fortalecendo a colaboração interinstitucional e promovendo momentos de partilha, interação e diversão.

DESPORTIVO

O Departamento Desportivo procura promover a prática de desporto em todas as suas formas, desde atividades informais a competições estruturadas. Ao disponibilizar diversas modalidades, pretendemos apoiar o bem-estar físico, a saúde mental e o equilíbrio na vida académica. Para nós, estes momentos desportivos são essenciais para complementar a experiência universitária e contribuir para uma formação mais completa e saudável.

Equipas Desportivas

O desporto é uma parte essencial da vida académica, e por isso continuaremos a dar todo o apoio às nossas equipas de Voleibol Feminino e Futsal Masculino, garantindo treinos, equipamentos e orientação de treinadores, assegurando os custos necessários, estando abertos a criar novas equipas sempre que surgir interesse.

Continuaremos também a apoiar a participação dos Estudantes da FCNAUP interessados nos CAP'S, organizados pela Federação Académica do Porto, assim como acompanharemos de perto o progresso de equipas ou atletas individuais que se destaquem, oferecendo todo o suporte necessário para que possam competir nos Campeonatos Nacionais Universitários.

Parcerias e Torneios

Queremos continuar a reforçar as parcerias com outras Associações de Estudantes, promovendo jogos-treino conjuntos e torneios que criem oportunidades de convívio e desenvolvimento desportivo entre diferentes comunidades académicas. Paralelamente, manteremos o apoio à participação em torneios organizados pelo CDUP e outras entidades, incentivando a prática desportiva competitiva, o espírito de equipa e aumentando o envolvimento dos Estudantes em diversas modalidades.

Semana D

Com o objetivo de valorizar o bem-estar físico e mental da comunidade académica, damos vida a mais uma edição da Semana D que será dedicada à prática de atividade física e ao convívio entre os Estudantes. Ao longo de vários dias, estes terão a oportunidade de se divertir, partilhar experiências e viver momentos de energia e interação, fortalecendo o espírito académico da FCNAUP de forma saudável e dinâmica.

AEFCNAUP RunClub

Queremos manter viva a prática desportiva entre os Estudantes, dando continuidade a iniciativas como o AEFCNAUP RunClub. Com edições temáticas e parcerias com outras entidades, o objetivo é combinar exercício físico com diversão e interação, criando oportunidades para que a comunidade académica se encontre, conviva e partilhe experiências enquanto se mantém ativa.

COMUNICAÇÃO E IMAGEM

O departamento de Comunicação e Imagem tem como principal objetivo gerir e fortalecer a imagem da AEFCNAUP, ampliando a sua visibilidade dentro e fora da comunidade académica. Para isso, é da sua responsabilidade cobrir atividades, projetos e eventos, bem como a gestão das redes sociais, garantindo uma relação de proximidade, transparência e acessível a toda comunidade estudantil.

Além disto, procuramos potenciar o nosso website e redes sociais através da divulgação dos diferentes projetos, iniciativas e outros conteúdos que consideramos relevantes. Este departamento compromete-se a estar sempre disponível e atento, assegurando que todos estejam sempre informados e que nunca percam nenhuma novidade.

Website: secção de apoio ao Estudante

Com o objetivo de reforçar a comunicação entre a comunidade estudantil e a DAEFCNAUP, manteremos a secção no site da AEFCNAUP, onde os estudantes poderão colocar as suas questões, dúvidas e sugestões de forma totalmente anónima. Esta secção estará acessível diretamente no site e será amplamente divulgada para garantir o seu conhecimento por parte de toda a comunidade estudantil.

Calendário de Atividades

Para promover a divulgação das atividades realizadas pela AEFCNAUP, asseguramos a manutenção de um calendário mensal de atividades no salão de alunos, permitindo que todos os alunos continuem a ter acesso à informação de forma clara e atualizada.

Inquéritos Pedagógicos

Os inquéritos pedagógicos decorrem no final do 1º e do 2º semestre e permitem-te expressar livremente a tua opinião sobre as diferentes Unidades Curriculares. A tua participação é fundamental para a evolução da nossa instituição, sendo totalmente anónima. Não desperdices a oportunidade de contribuir para a melhoria do ambiente académico e do funcionamento do ano letivo. Lembra-te: a tua opinião conta!

PROJETOS

Dar o Salto!: Férias Desportivas para jovens com diabetes

Pretendemos promover a continuidade das Férias Desportivas para jovens com diabetes, contribuindo para a sua capacitação na gestão autónoma da doença. Para garantir o sucesso desta iniciativa, será fundamental envolver profissionais de saúde e Estudantes de Ciências da Nutrição enquanto monitores, responsáveis por auxiliar nas sessões de educação alimentar e noutras atividades de caráter lúdico.

Ambicionamos estruturar este projeto ao longo do presente mandato, estabelecendo para tal diversas parcerias estratégicas, nomeadamente com a Câmara Municipal do Porto.

Dias Comemorativos

Pretendemos assinalar Dias Comemorativos de particular relevância para os nossos estudantes, tais como o Dia da Alimentação, o Dia do Nutricionista e o Dia Nacional do Estudante, reforçando a sua importância através da realização de possíveis dinâmicas.

Banco de Apontamentos

Pretendemos reunir apontamentos e/ou sebatas das Unidades Curriculares da Licenciatura, atualizando, em parceria com as Comissões de Curso, o Banco de Apontamentos disponível no nosso website. Pretendemos, desta forma, assegurar que os estudantes dispõem das melhores ferramentas de estudo possíveis, facilitando o acesso a recursos organizados, atualizados e de qualidade.

Merchandising

Comprometemo-nos a assegurar a continuidade deste projeto, preservando a oferta já existente e ampliando-a com a criação de novos produtos que tragam inovação e valor acrescentado.

Tertúlias com Alumni

Este projeto tem como objetivo impulsionar a revitalização de uma estrutura organizada dos alumni da FCNAUP, promovendo a realização de tertúlias pontuais em conjunto com os atuais Estudantes. Estes encontros constituirão momentos de partilha intergeracional, num ambiente informal e acolhedor, através de debates orientados sobre temas específicos. A sessão contará com a presença de profissionais cuja experiência se relaciona diretamente com a área em discussão, enriquecendo a troca de perspetivas e fortalecendo a ligação entre antigos e atuais Estudantes.

Queima das Fitas do Porto 2026

A Queima das Fitas é, indiscutivelmente, a semana mais aguardada pelos Estudantes, marcada pelo seu simbolismo, espírito académico e momentos de convívio. Assim, colaboraremos com a comissão de curso responsável pela organização em qualquer atividade desta semana, nomeadamente na gestão da Barraca de Nutrição e na preparação do carro para o Cortejo, assegurando uma participação ativa e representativa dos nossos Estudantes nos momentos mais emblemáticos e significativos da semana académica.

PARCERIAS

Enquanto Direção da AEFCNAUP, continuaremos a estabelecer parcerias com diversas entidades em distintas áreas de atuação, promovendo workshops, cursos ou outras formações de carácter científico e não científico, em conjunto com Institutos e Escolas, outras direções associativas, ginásios, empresas especializadas, entre outros.