

# PLANO DE **ATIVIDADES**

2025/2026



# ÍNDICE

|                              |    |
|------------------------------|----|
| Política e Ação Social ..... | 3  |
| Científico .....             | 5  |
| Cultural e Recreativo .....  | 7  |
| Desportivo .....             | 9  |
| Comunicação e Imagem .....   | 11 |
| Projetos .....               | 13 |
| Parcerias .....              | 15 |

# POLÍTICA E AÇÃO SOCIAL

---

O Departamento de Política Educativa e Ação Social assume a responsabilidade de representar os Estudantes naquelas que são as questões sociais, económicas e pedagógicas, promovendo um ensino mais justo e alinhado com as suas necessidades e interesses. Compromete-se a manter uma postura de proximidade, disponibilidade e intervenção, garantindo que os interesses académicos da comunidade estudantil sejam uma prioridade.

## **Semana de Receção aos Estudantes**

A Direção da Associação de Estudantes da Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (DAEFCNAUP), em colaboração com a FCNAUP e os Serviços Académicos, compromete-se a dar apoio no momento das matrículas, auxiliando nas possíveis questões e na prestação de informações úteis. Cada estudante receberá um kit de boas-vindas com a agenda da AEFCNAUP, panfletos informativos e material para o início do ano letivo. Do mesmo modo, apoiaremos os Estudantes de internacionais e de mobilidade, dando-lhes a conhecer a Instituição e os pontos de interesse nas suas proximidades, de forma a promover a sua integração e adaptação. Este é o primeiro passo para mostrar que podem contar connosco ao longo de todo o seu percurso académico.

## **6ª edição do Voluntário à Vista**

É do nosso compromisso dar continuidade a esta atividade de cariz social que tem como objetivo sensibilizar os Estudantes da FCNAUP para a importância do voluntariado local e internacional, dando a conhecer diversas instituições e projetos, bem como testemunhos na primeira pessoa. É uma atividade que pretende oferecer oportunidades concretas de voluntariado em diferentes instituições com diferentes missões, para que os Estudantes desenvolvam capacidades pessoais.

## **Natal Chill Out & Páscoa Chill Out**

Em colaboração com o Departamento Cultural e Recreativo, nas épocas festivas, serão organizadas atividades nas quais, paralelamente, realizaremos uma campanha de recolha de bens e/ou donativos para apoiar uma ou várias instituições de cariz social e solidário, reforçando o compromisso de todos com esta causa.

## **6ª edição do Nutrição de Lés-a-Lés**

Com o intuito de alertar a população portuguesa para boas práticas alimentares e para a manutenção de um estilo de vida saudável, pretendemos levar os Estudantes da FCNAUP a realizar rastreios e outras iniciativas promotoras de saúde, numa cidade fora da área metropolitana do Porto. Esta atividade não só permitirá o contacto direto com a população, como também explorar outras áreas da Nutrição num contexto diferente, permitindo-lhes desenvolver competências necessárias para o seu futuro profissional.

## **7ª edição do DESFRUTA-ME**

Este projeto tem como objetivo principal incentivar a adoção de bons hábitos alimentares na população mais jovem, através da distribuição de fruta gratuita tanto na comunidade académica das diferentes Instituições de Ensino Superior da academia do Porto, bem como em escolas básicas e secundárias. Sendo a AEFCNAUP uma associação que representa Estudantes da área das Ciências da Nutrição, sentimos o dever e a responsabilidade de ter um papel ativo nesta temática.

Após o sucesso das edições anteriores, pretendemos dar continuidade ao projeto e manter parcerias, nomeadamente com o Mercado do Bolhão e com as Instituições de Ensino, procurando, até, expandir o mesmo.

## **Representação externa**

Para além da organização de atividades, comprometemo-nos a representar os Estudantes da FCNAUP nos diversos fóruns de discussão e reuniões, tais como Encontros Nacionais de Direções Associativas ou Assembleias Gerais da Federação Académica do Porto e Associação Nacional de Estudantes de Nutrição, nas quais a AEFCNAUP é federada.

Enquanto DAEFCNAUP, pretendemos que o Departamento Científico tenha a missão de aprimorar o conhecimento presente e futuro dos Estudantes, proporcionando eventos científicos que complementam o conhecimento adquirido nesta Casa.

O nosso objetivo centra-se na preparação de futuros nutricionistas para o mundo do trabalho através do desenvolvimento de habilidades essenciais que irão contribuir para o desempenho da profissão com excelência e da aproximação ao mercado de trabalho.

## **14ª edição das Jornadas da Gastronomia**

A componente gastronómica é algo que, na área da Nutrição, se encontra bastante ativa diariamente. Dessa forma, o nosso objetivo é promover a continuidade desta atividade, que tanto preza o verdadeiro “meter as mãos na massa” através de momentos de demonstração culinária focados num tema específico. Pretendemos, assim, unir o melhor da Nutrição com a Gastronomia, demonstrando que a alimentação saudável pode ser feita de forma simples e agradável.

## **8ª edição da Semana do Emprego**

### **• 9ª edição do Informa-te**

Uma iniciativa essencial para expandir conhecimentos e explorar horizontes profissionais. Este evento reúne empresas de renome na área da Nutrição e profissionais do setor para partilhar os seus testemunhos e visões sobre o mercado de trabalho, permitindo que os Estudantes tomem conhecimento do estado atual da profissão e possam construir o seu percurso académico de forma informada.

### **• Dia com o Nutricionista**

Oferece aos Estudantes a oportunidade de interagir diretamente com profissionais da Nutrição, explorando diferentes especialidades e acompanhando o seu dia de trabalho. É uma oportunidade valiosa para estabelecer contacto com a área de trabalho e trocar experiências.

De forma a tornar o projeto acessível a um maior número de Estudantes, pretendemos realizar uma edição em cada semestre letivo.

## Semana da Nutrição

- **35ª edição do Congresso Científico de Nutrição**

Trata-se da semana do ano mais aguardada pela nossa comunidade e que visa alargar os horizontes desta área, as Ciências da Nutrição. Nesta, decorre o Congresso Científico de Nutrição: dois dias preenchidos de muito conhecimento, inovação e, sobretudo, de experiências para recordar. O Congresso de Nutrição mais antigo de Portugal conta com a presença de diversos profissionais de renome na área e também noutros ramos permitindo a aquisição de conhecimentos complementares. Este evento promete abranger diversos temas, nomeadamente os mais recentes e que têm vindo a causar maior controvérsia na comunidade científica.

## Workshops

Com o objetivo de passar da teoria à prática pretendemos realizar ao longo do ano vários workshops permitindo, assim, que a comunidade estudantil das diversas áreas experiencie novas atividades e, ao mesmo tempo, aplique os seus conhecimentos.

Pretendemos ainda dar continuidade à realização de workshops nas várias Instituições de Ensino Superior e escolas para que possamos simplificar o conhecimento científico e transmiti-lo aos outros Estudantes.

# CULTURAL E RECREATIVO

---

O Departamento Cultural e Recreativo acredita que a vida académica vai para além das salas de aula e, por isso, tem como missão promover a integração dos Estudantes da FCNAUP através de atividades que incentivam o convívio, a cooperação e o bem-estar, criando momentos de lazer e memórias marcantes. Paralelamente, valorizamos a cultura como elemento essencial da vivência universitária, promovendo iniciativas que estimulam a criatividade, o pensamento crítico e o contacto com diferentes expressões artísticas e culturais, enriquecendo a formação pessoal e social dos Estudantes.

## **Semana de Receção aos Estudantes**

Conscientes da importância da integração dos novos Estudantes, no início do 1.º semestre, tencionamos organizar uma semana de receção com diversas atividades, como o Sunset de boas-vindas, visitas guiadas à Faculdade e um passeio pelo Porto, com o objetivo de criar um ambiente acolhedor, promovendo a inclusão e o espírito de comunidade.

## **Natal Chill Out & Páscoa Chill Out**

Nestas épocas tão especiais, ambicionamos promover momentos de convívio e união através de atividades recreativas que envolvam toda a comunidade da FCNAUP. É uma excelente oportunidade para partilhar tradições, especialmente com Estudantes de diferentes nacionalidades, criando um ambiente acolhedor, cheio de entreajuda e espírito solidário. Em colaboração com o Departamento de Política e Ação Social, será feita uma angariação de bens, que serão posteriormente doados a uma instituição de cariz social e solidário.

## **2ª edição da Semana Cultural**

Pretendemos continuar a dar vida à Semana Cultural que tem como objetivo ser um momento de partilha das diversas expressões artísticas e culturais presentes na comunidade académica. Durante esta semana, serão organizadas atividades variadas, como exposições, workshops e feiras, que visam envolver e aproximar os Estudantes, incentivando o conhecimento cultural e a criatividade. Este evento reforça o espírito de comunidade e a valorização da diversidade, proporcionando experiências enriquecedoras para todos.

### **37º Aniversário AEFCNAUP & Golden Nutrition Awards**

Para celebrar o aniversário da nossa Associação de Estudantes, iremos realizar o Jantar de Gala e os famosos Golden Nutrition Awards, um evento especial que une elegância, reconhecimento e convívio. Esta celebração será uma oportunidade para homenagear conquistas relevantes da nossa Associação, valorizar o esforço dos Estudantes e reforçar os laços entre a comunidade académica. Com um ambiente sofisticado e momentos de partilha, o evento pretende promover a união e o orgulho de representar os Estudantes da FCNAUP, enquanto celebramos mais um ano de dedicação e sucesso.

### **Atividades Recreativas**

Valorizamos a criação e manutenção de parcerias sólidas com outras Associações de Estudantes, com o objetivo de promover o convívio entre Estudantes de diferentes faculdades. Pretendemos dar continuidade a eventos como o "Rainhas da Noite" e o "O que importa é ter saúde", reforçando a colaboração interinstitucional e proporcionando momentos de partilha e diversão.

# DESPORTIVO

---

O Departamento Desportivo tem como objetivo fomentar a prática desportiva, tanto informal como competitiva, disponibilizando diversas modalidades que contribuem para o bem-estar físico, a saúde mental e o equilíbrio na rotina académica. Acreditamos que estes momentos são fundamentais para uma formação mais rica e completa.

## **Equipas Desportivas**

Conscientes da importância do desporto, continuaremos a apoiar as nossas equipas desportivas, através de treinos, equipamentos e treinadores, assegurando os custos associados, nomeadamente para as nossas equipas de Voleibol Feminino e Futsal Masculino, assim como possíveis novas equipas. Apoiaremos a participação dos Estudantes da FCNAUP interessados nos CAP'S, organizados pela Federação Académica do Porto, assim como nos comprometemos a acompanhar todo o percurso de equipas que consigam ir mais além, disponibilizando o auxílio necessário para a participação dos mesmos nos Campeonatos Nacionais Universitários.

## **Torneios & Parcerias**

Pretendemos continuar a fortalecer parcerias com outras Associações de Estudantes, organizando torneios e jogos-treino conjuntos proporcionando oportunidades de interação e desenvolvimento desportivo entre os participantes de diferentes comunidades académicas. Além disso, tencionamos dar continuidade à promoção de torneios realizados pelo CDUP e por outras entidades, incentivando à prática desportiva competitiva e o espírito de equipa, ao mesmo tempo que ampliamos a participação e o envolvimento dos Estudantes em diversas modalidades.

## **Semana D**

Com o objetivo de promover o bem-estar físico e mental da comunidade académica, pretendemos realizar uma nova e dinâmica edição da Semana D. Esta iniciativa será dedicada à prática de atividade física e ao convívio, através de várias atividades desportivas e recreativas, possibilitando momentos de diversão, energia e partilha entre Estudantes.

## **AEFCNAUP RunClub**

Queremos dar continuidade a atividades desportivas do interesse dos Estudantes, como o AEFCNAUP RunClub, continuando a realizar edições especiais com temas variados e em parceria com outras entidades, de forma a incentivar o contacto entre a comunidade académica e a prática regular de exercício físico.

# COMUNICAÇÃO E IMAGEM

---

O Departamento de Comunicação e Imagem tem como principal objetivo a gestão e promoção da imagem da AEFCNAUP, procurando constantemente elevá-la e fortalecê-la junto da comunidade estudantil e externa. Para tal, é da sua responsabilidade assegurar a cobertura das atividades, projetos e eventos desenvolvidos, bem como a gestão estratégica das redes sociais, promovendo uma relação de proximidade, envolvimento e identificação entre os Estudantes e a Associação. Neste sentido, pretendemos potenciar tanto o nosso website como as redes sociais, através da divulgação regular e criativa dos diversos projetos, iniciativas e temáticas consideradas relevantes. Este departamento promete estar sempre disponível para que todos estejam sempre informados e nunca percam nenhuma novidade.

## **Website: secção dedicada ao apoio ao estudante e nova imagem**

Para facilitar a comunicação entre a comunidade estudantil e a Lista I enquanto Direção da AEFCNAUP, será mantida a secção no website onde os Estudantes poderão colocar dúvidas, questões ou sugestões de forma anónima, promovendo uma comunicação mais livre e transparente.

Além disso, o website terá uma nova imagem, mais moderna e intuitiva, com novas funcionalidades pensadas para simplificar a vida académica e melhorar o acesso à informação.

## **Calendário de Atividades**

Com o objetivo de assegurar a divulgação eficaz das iniciativas da AEFCNAUP, será elaborado e afixado mensalmente, no salão de alunos, um calendário com todas as atividades previstas. Esta medida pretende garantir que os Estudantes se mantêm informados, podendo assim organizar-se com antecedência e participar nas atividades promovidas pela associação.

### **Captura e divulgação das Atividades**

A cobertura visual dos eventos e atividades é uma componente essencial, e comprometemo-nos a registrar, tratar e divulgar esses momentos através de fotografias e vídeos, partilhando-os nas redes sociais e disponibilizando-os de forma acessível. Esta prática reforça o sentimento de pertença e contribui para um arquivo visual que reflete o dinamismo e a identidade da AEFCNAUP.

# PROJETOS

---

## **Dar o Salto!: Férias Desportivas para jovens com diabetes**

Pretendemos impulsionar a continuação das Férias Desportivas para jovens com diabetes de forma a capacitá-los para a autogestão da doença. Para o sucesso deste projeto, será necessário envolver profissionais de saúde e Estudantes de Ciências da Nutrição, como monitores, que ficarão responsáveis por auxiliar nas sessões de educação alimentar e noutras atividades lúdicas.

Pretendemos que esta estrutura seja organizada durante este mandato, sendo necessário estabelecer diversas parcerias.

## **Dias Comemorativos**

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

## **Banco de Apontamentos**

Temos ainda o intuito de reunir apontamentos e/ou sebatas das Unidades Curriculares da Licenciatura e, em parceria com as Comissões de Curso, atualizar o Banco de Apontamentos no nosso website, garantindo que os Estudantes têm acesso às melhores ferramentas de estudo possíveis.

## **Merchandising**

Temos como objetivo dar continuidade a este projeto através da venda dos produtos já existentes e inovando através da criação de outros.

## **Tertúlias com Alumni**

Este projeto visa impulsionar a revitalização de uma estrutura organizada dos alumni da FCNAUP, possibilitando a realização de tertúlias pontuais em conjunto com os atuais Estudantes. Estas tertúlias consistirão num momento de partilha de experiências entre gerações, de uma forma informal e familiar, através da realização de um debate sobre um tema específico, contando com a presença de profissionais que tenham um contacto mais direto com a área em questão.

### **Podcast: Ondas Nutricionais**

*Ondas Nutricionais* é o Podcast da AEFCNAUP que convida os seus ouvintes a mergulhar em temas ligados à Nutrição e alimentação, sempre com boa disposição e espírito de aprendizagem. Estes momentos de conversa aliam a leveza do diálogo informal à presença de convidados especiais e, sobretudo, à base sólida da evidência científica. Num contexto em que a Nutrição é cada vez mais discutida no dia-a-dia, e em que proliferam informações incorretas ou não fundamentadas, comprometemo-nos a transmitir conteúdos cientificamente validados, ao mesmo tempo que os tornamos acessíveis e descomplicados. Este projeto é uma forma dinâmica e atual de aproximar a comunidade académica e o público geral da verdadeira ciência da nutrição.

### **Jornal: O Provisório**

*O Provisório* é o Jornal da AEFCNAUP, e assume-se como um espaço de registo, reflexão e divulgação. Com o objetivo de eternizar momentos marcantes da vida académica, este jornal dá a conhecer os eventos, projetos e iniciativas promovidos tanto pela AEFCNAUP como pela própria FCNAUP. Para além da componente informativa, *O Provisório* aposta também em conteúdos de valor científico e educativo, abordando temas relevantes nas áreas da Nutrição, Saúde e Estilo de Vida. Com um olhar crítico e construtivo, pretende-se não só informar, mas também inspirar e envolver a comunidade estudantil, promovendo o pensamento reflexivo e o espírito participativo.

### **Queima das Fitas do Porto**

A Queima das Fitas constitui um marco de elevada importância no percurso académico de qualquer Estudante. Neste sentido, a DAEFCNAUP compromete-se a assegurar, através do fortalecimento de parcerias internas, uma representação digna dos estudantes da FCNAUP nas diversas atividades da Academia. Pretendemos, assim, manter uma colaboração estreita com a Comissão de Curso em todas as iniciativas por esta promovidas, como, por exemplo, a Barraquinha de Nutrição ou o Carro no Cortejo, garantindo uma participação ativa e significativa dos nossos Estudantes nos momentos mais simbólicos e representativos desta semana académica.

# PARCERIAS

---

A DAEFCNAUP compromete-se a estabelecer parcerias com diversas entidades em diferentes áreas de atuação, como workshops, cursos ou outras formações de cariz científico e não científico, em conjunto com Institutos e Escolas, outras direções associativas, ginásios, empresas especializadas, entre outros.