



PLANO DE ATIVIDADES

DIREÇÃO AEFUP 2023/2024

Índice

Preâmbulo	3
Representação Estudantil e Institucional e Política Educativa	4
Gestão Financeira e de Património	5
Gestão Interna	6
Departamentos	7
Ação Social, Educação e Promoção para a Saúde	7
Apoio ao Estudante	9
Comercial	11
Comunicação e Multimédia	13
Cultura	15
Desporto	17
Formação, Estágios e Saídas Profissionais	19
Mobilidade e Relações Internacionais	21

Preâmbulo

A Associação de Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto orgulha-se do seu passado, mas sabe-se que não se limita à sua história. É necessário reinventar o presente, idealizar e construir um futuro melhor, sempre com os interesses dos Estudantes em mente, auscultando-os e dando voz às suas preocupações.

Cientes dos cenários social, político e económico que enfrentamos, é crucial que a AEFFUP encare este momento como uma oportunidade para fomentar discussões políticas, estimulando o pensamento crítico nos Estudantes, especialmente considerando a proximidade das Eleições Legislativas e Eleições Europeias.

Não devem ser negligenciadas questões como a Ação Social, tanto direta como indireta, e o Alojamento Estudantil, fundamentais para diminuir desigualdades sociais entre os Estudantes e promover um Ensino Superior mais equitativo, evitando a elitização do Sistema.

A criação do Gabinete de Apoio Psicológico mostrou-se como um ponto muito positivo, especialmente numa época em que se discute extensivamente o conceito de Saúde Mental. É crucial que esse recurso não apenas se mantenha, mas também seja potencializado.

É necessário que o tema da Inovação Pedagógica continue a ser abordado, nomeadamente a questão da reforma do plano de estudos do MICF na FFUP, promovendo uma aproximação da Academia à Profissão, e a sua monitorização juntamente com a Comissão Diretivo-Pedagógica, não descurando os mestrados, doutoramentos e restantes licenciaturas. A boa relação com a FFUP e a manutenção de um contacto com todos os Órgãos de Gestão da Faculdade devem ser utilizados para que os interesses e preocupações dos Estudantes sejam ouvidos.

De modo a contribuir para um mundo mais sustentável, a AEFFUP tentará incluir nas atividades, práticas sustentáveis. Além disso, a sensibilização da Comunidade Estudantil sobre a importância da sustentabilidade contribui para a formação de futuros profissionais conscientes e comprometidos com um futuro melhor.

Conscientes da importância que a arte, a cultura e o desporto têm na vida dos Associados, e considerando que fornecem ferramentas valiosas para o desenvolvimento de cada indivíduo, é fundamental proporcionar atividades que podem estar aliadas às Equipas e aos Núcleos. Estas devem promover a liberdade de expressão e a prática de estilos de vida saudáveis.

Uma boa capacitação dos órgãos sociais e dos núcleos da AEFFUP é imprescindível para garantir que refletimos o nível distinto da AEFFUP, incentivando e promovendo o desenvolvimento de *soft skills*.

Num mundo cada vez mais interligado e considerando que um dia seremos Farmacêuticos Europeus, é necessário aproximar, desde cedo, os Estudantes das Estruturas Internacionais, apostando também numa boa representação externa.

Rita Patatas

Representação Estudantil e Institucional e Política Educativa

A Representação Estudantil e Institucional e a Política Educativa apresentam-se como pilares fundamentais para a AEFUP já que almejamos expôr as inquietações e defender os interesses de todos os Estudantes. Desta forma, encaramos com seriedade aquela que deverá ser a representação exímia dos Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, tanto a nível local, nacional e internacional. Por este motivo, é fulcral incentivar a discussão de ideias e fomentar o papel ativo e interventivo que o Estudante deve ter nos diversos painéis de debate relacionados com os diversos assuntos em que se enquadra.

Conscientes do panorama de instabilidade política que atravessamos e conhecedores das mudanças que podem acarretar para o Ensino Superior, queremos estar em cima de acontecimentos, como as Eleições Legislativas 2024 e as Europeias 2024, procurando ter uma voz ativa na representação dos estudantes.

A aproximação entre a comunidade estudantil e o Corpo Docente e Não Docente da FFUP é um dos nossos objetivos, devendo por isso ser mantido um contacto contínuo com os Órgãos de Gestão da Faculdade que procure responder às preocupações dos Estudantes. A Comissão Diretivo-Pedagógica é um importante órgão consultivo sendo nossa intenção maximizá-lo, garantindo uma representação sublime de toda a Comunidade Estudantil. Juntamente a esta Comissão procederemos à monitorização do novo Plano de Estudos e do Regimento Jurídico das Instituições do Ensino Superior (RJIES).

A manutenção do estreito contacto com a Universidade do Porto, quer em meio de Senado, quer em outros órgãos, como o Conselho Consultivo para a Saúde e Bem-Estar, deve ser mantida, perspetivando o envolvimento diligente da AEFUP nos temas discutidos. Não obstante, enquanto membro da Federação Académica do Porto (FAP), e estando inseridos nas reuniões de subsistema universitário, a ligação à mesma e às restantes AAEE da Academia deve ser impulsionada. É papel da AEFUP representar os seus Estudantes e as suas opiniões no seio da Academia onde tópicos como o Alojamento Estudantil, a Inovação Pedagógica e o Sistema de Ação Social devem ser abordados.

Do mesmo modo, é fundamental que a AEFUP se faça representar no contexto do Encontro Nacional de Direções Associativas (ENDA), sendo este o maior e mais decisivo fórum a nível nacional onde são discutidos os temas políticos relativos ao Ensino Superior.

A Associação Portuguesa de Estudantes de Farmácia (APEF) representa os estudantes do MICF a nível nacional, devendo realizar-se a manutenção de uma comunicação ativa entre esta estrutura e a AEFUP, objetivando desenvolvimentos na Política Educativa do Ensino Farmacêutico. Assumimos, também, a responsabilidade de continuar atentos e ativos no desenvolvimento do Plano Estratégico e no cumprimento do Plano Político 2021-2025 da APEF que têm influência direta na orientação das ideias da estrutura e indiretamente na AEFUP. É, ainda, objetivo da AEFUP promover a discussão no Fórum Nacional de Estudantes de Saúde (FNES), onde a APEF está representada, valorizando em toda a instância o conceito One Health que tem sido tão falado recentemente. Relativamente ao Conselho Nacional de Juventude (CNJ) comprometemo-nos a acompanhar indiretamente o trabalho desenvolvido, através da estrutura que nos representa a nível nacional, tendo em mente que as eleições para a Direção deste órgão ocorrerão no início do próximo mandato.

É fundamental colaborar com estruturas internacionais, como a *European Pharmaceutical Students' Association (EPSA)*, a *International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF)* e a *International Pharmaceutical Federation (FIP)*, alinhando o posicionamento no ensino farmacêutico com o mundo internacional. Trabalhar temas desenvolvidos por estas estruturas e demais que consideremos benéficas é importante na aproximação da realidade nacional à internacional.

Recentemente, foi assinado o Memorando de Entendimento entre a Associação Nacional das Farmácias (ANF) e Organizações Representativas dos Jovens Farmacêuticos e Estudantes do Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas que veio formalizar a relação que esta estrutura manteve ao longo dos anos com as Organizações Estudantis Representativas do MICEF e que pretendemos continuar a honrar, aproximando cada vez mais a comunidade estudantil à Farmácia Comunitária, área direta da intervenção do Farmacêutico.

Vendo como uma mais-valia a aproximação da academia à profissão e estando cientes da diversidade de áreas farmacêuticas que os elementos da Associação Alumni FFUP representam, procuramos manter e desenvolver uma ponte sólida entre a AEFFUP e este órgão, consultando-o sempre que acharmos pertinente e desenvolvendo atividades que permitam a construção de uma relação estável entre as duas Associações.

É notório o papel que a AEFFUP pode ter como órgão promotor do Desporto no Ensino Superior. Na qualidade de associados da Federação Académica do Desporto Universitário (FADU) propomo-nos a participar ativamente nas Assembleias Gerais e nas iniciativas por esta promovidas, trabalhando o desígnio do Desporto para Todos.

Gestão Financeira e de Património

A administração financeira tem como principal objetivo assegurar o bem estar financeiro da AEFFUP, assim como garantir a gestão responsável e adequada do seu património. Plenamente cientes da atual situação económica do país, é necessário, mais do que nunca, gerir os recursos financeiros da associação de forma eficiente e transparente, onde cada decisão é orientada pela visão a longo prazo. Para isso, há que implementar práticas rigorosas de prestação de contas, assegurando que cada investimento seja direcionado para iniciativas que beneficiem diretamente ou indiretamente os estudantes, pois torna-se imperativo que as receitas da associação revertam sempre a favor daqueles que representamos, sem nunca, evidentemente, comprometer a sustentabilidade financeira. A gestão financeira, como disciplina primordial, delinea os contornos da estabilidade económica, construindo os pilares fundamentais para um desenvolvimento sustentável. O principal objetivo é aprimorar a logística e eficiência na gestão de contas da AEFFUP. Como parte desse plano, proponho a criação de duas novas contas, procurando assegurar uma logística mais eficiente e uma gestão financeira mais robusta. A implementação dessas novas contas permitirá uma melhor segmentação e otimização dos recursos financeiros da associação, proporcionando uma visão mais clara, detalhada e estratégica dos mesmos.



Entendendo a importância de diversificar as fontes de financiamento da associação, pretendemos solidificar as parcerias como modelo de financiamento, explorando ativamente oportunidades de parcerias e colaborações com empresas e entidades que partilhem dos nossos valores, levando a cabo um acompanhamento contínuo dos protocolos já estabelecidos. Buscaremos ativamente novos patrocinadores e apoios, criando sinergias que não só beneficiem a nossa associação, mas também proporcionem vantagens tangíveis aos estudantes, a nossa prioridade enquanto seus representantes.

O Orçamento Participativo torna-se uma ferramenta crucial para dar voz e promover a diversidade e pluralidade das ideias e iniciativas dos nossos mais de 1200 estudantes. Queremos envolvê-los ativamente no desenvolvimento do nosso Plano de Atividades, permitindo que expressem as suas necessidades e prioridades e de certa forma, aproximar os estudantes à nossa associação de estudantes.

Ao nível de infraestruturas, a nossa intenção é continuar com o aproveitamento e desenvolvimento da extensão das obras das instalações do espaço pertencente à AEFUP localizado no Piso 1 do Edifício 2 do Complexo ICBAS/FFUP. Mantemos a visão de que a criação de uma sala de convívio, irá aproximar os Associados à AEFUP, acabando mesmo por fortalecer as relações entre os próprios estudantes, servindo como um espaço de convívio, lazer e discussão.

A par disso, manter uma sede operacional é essencial para o bom funcionamento da equipa, e otimizar essa estrutura pode contribuir significativamente para a sustentabilidade financeira. A realização de um inventário minucioso do material presente na sede oferece uma oportunidade valiosa para identificar recursos, equipamentos e suprimentos existentes, permitindo uma gestão mais eficaz e uma redução de custos.

Compreendemos que muitas vezes são requeridos serviços de impressão e cópia de qualidade, e reconhecemos a necessidade de uma solução acessível e eficiente para solucionar esse problema. No mesmo sentido, pretendemos dar continuação à pesquisa e avaliação das melhores opções, não só possíveis, mas também viáveis financeira e logicamente para todos os envolvidos, para a abertura de espaço da Farmacópia como um serviço de Reprografia.

Gestão Interna

Considerando os momentos de instabilidade que atravessamos e as repercussões que estes causam no nosso quotidiano, acreditamos que seja importante investir no desenvolvimento da inteligência emocional, fornecendo as ferramentas necessárias para que a estabilidade requerida seja alcançada. Cada vez mais conscientes de que o desenvolvimento pessoal e a comunicação são os pilares fundamentais para um bom trabalho em equipa, um dos nossos maiores objetivos passa pela formação e capacitação contínua dos nossos dirigentes associativos, assim como dos membros dos núcleos e dos demais Associados que representamos.

Ação Social, Educação e Promoção para a Saúde

Workshop de Língua Gestual

A língua gestual é uma competência de importante carácter na sociedade, especialmente para profissionais na área da saúde. Assim, este *workshop* visa a inclusão e a promoção da comunicação acessível, eliminando barreiras e fortalecendo a diversidade linguística. Por isso, considerámos que é uma ferramenta essencial, que promove a adaptação a este tipo de situações na realidade da profissão farmacêutica.

Curso Suporte Básico de Vida e Primeiros Socorros

O Curso de Suporte Básico de Vida com Desfibrilhador Automático Externo e o Curso de Primeiros Socorros são organizados de maneira a complementar o plano de estudos do MICF. Ambos os cursos dão a oportunidade de adquirir conhecimentos, tanto do ponto de vista prático em áreas essenciais da saúde, como melhorar a prestação do farmacêutico em situações de emergência com eficácia.

Farmácia Piloto

A Farmácia Piloto traz-te uma oportunidade para contactar com a realidade da profissão farmacêutica num contexto de Farmácia Comunitária. Vão ser preparadas atividades importantes para adquirir competências essenciais desta profissão na Farmácia Piloto da nossa faculdade. Esta atividade estimula a capacidade de adaptação do farmacêutico a qualquer tipo de situação menos comum, assim como é útil para melhorar a comunicação no ambiente profissional.

Farmácia dos Pequenos

Promover a sensibilização para a saúde, desmistificar mitos e corrigir erros frequentes relacionados à medicação desde a infância é essencial. Sendo esta atividade realizada de maneira envolvente, criativa e cativante, para a mensagem chegar aos mais pequenos da melhor forma.

Intimamente Falando

Numa conversa descontraída, onde são abordados temas importantes e que, muitas vezes, são reprimidos pela sociedade, este ano trazemos mais uma vez o tema da saúde sexual, devido à sua extrema importância e relevância nos tempos atuais.



Núcleo de Ação Social da AEFUP (NASA)

Atualmente, o Núcleo de Ação Social AEFUP (NASA), tem uma grande dimensão tendo em conta o número de voluntários, e as instituições às quais está associado.

É nossa intenção acompanhar a evolução do núcleo, assim como as coordenadoras, voluntários e as atividades por estes organizadas, ajudando no que for necessário.



Apoio ao Estudante

Programa de Apoio Social (PAS)

O PAS surge no sentido de combater o abandono e o insucesso escolar, dada a problemática da crise económica. Apresenta-se como uma solução pontual ao nível dos transportes, alimentação, material de estudo e formação científica de forma sustentável. É fundamental promover este programa para que qualquer estudante, que necessite, tenha conhecimento do mesmo.

Feira de Livros e Apontamentos Usados AEFFUP (FLAMU)

A sustentabilidade é uma das bandeiras que nos acompanha e a FLAMU emerge de forma a que todos os Associados, de uma forma económica e simples, consigam obter e vender materiais de estudo e de laboratório para cada semestre. Esta atividade, também solidária, possui vínculo de divulgação do PAS, tendo associada a possibilidade de angariação de fundos para este programa.

Semana de Matrículas e Acolhimento

Sendo responsabilidade do Departamento de Apoio ao Estudante, a integração e acolhimento de todos os Estudantes da FFUP, pretendemos, em cooperação com os Serviços de Gestão Académica e Expediente (SGAE) e os Órgãos de Gestão da FFUP, proporcionar diversas atividades na Semana de Receção aos Novos Estudantes, bem como auxiliar no processo de matrículas.

Tencionamos, também, reforçar a divulgação nas redes sociais, esclarecendo dúvidas que possam surgir e criar uma plataforma, no site da AEFFUP, onde os estudantes possam encontrar alojamentos disponíveis.

Pretendemos criar o Guia do estudante da AEFFUP, este que será um livro em formato digital que contenha instruções sobre a faculdade (núcleos, grupos, associações, plano de estudos), a Universidade do Porto e entidades parceiras desta.

Mostra UP

A Mostra da Universidade do Porto representa um momento de particular importância por ser um espaço aberto ao diálogo entre alunos do ensino básico e secundário e estudantes do ensino superior, docentes e investigadores. Aqui, o Departamento de Apoio ao Estudante assume um papel fundamental, uma vez que é responsável por apresentar os diferentes cursos da FFUP, tanto o MICF como os diversos Mestrados e Doutoramentos, e por prestar apoio logístico em colaboração com a FFUP, os SGAE e o Gabinete de Comunicação da FFUP.

Mentoria Interpares

Em colaboração com os estudantes coordenadores e com as professoras coordenadoras, pretendemos continuar o bom trabalho dinamizado de forma a integrar os novos estudantes, tanto nacionais como internacionais. Pretendemos, durante o primeiro semestre, fazer novas atividades que possibilitem aos nossos Associados conhecer tudo o que a faculdade pode oferecer, tendo um estrito contacto com o seu mentor e dedicar o segundo semestre à formação de novos mentores.

Tencionamos, também, dar continuidade à MentoriaPro, visto que teve grande sucesso e é essencial para ajudar os nossos estudantes do 4º ano e 5º ano a terem uma visão mais real da vida profissional.

Gabinete do Apoio ao Aluno

Este projeto surge com o objetivo de providenciar a todos os estudantes a capacidade de gerir emoções, stress e ansiedade. Posto isto, pretendemos dar continuidade à linha de Apoio Psicológico e promover sessões que fomentem uma melhor gestão das emoções. Através da colaboração com o Livre-Mente, queremos explorar uma vertente diferente, para que os estudantes se sintam confortáveis em partilhar as suas opiniões.

Comissões de Curso

As Comissões de Curso são uma ponte indispensável para o bom funcionamento entre os estudantes e os professores. Para isso, visamos uniformizar e garantir que a informação necessária é transmitida através da entidade Comissão Diretivo-Pedagógica e da criação de pontos de contacto informais, estando também presente na Comissão de Curso do 1º ano.

Plataforma Pedagógica

A Plataforma Pedagógica é uma plataforma online que reúne um conjunto de materiais de estudo de todos os anos curriculares de Ciências Farmacêuticas. É fundamental mantê-la atualizada e funcional, em colaboração com as Comissões de Curso, de forma a reunir o melhor e maior número de materiais de estudo, funcionando como um elemento de referência para os estudantes da FFUP.

Comercial

Plano Estratégico Comercial

O desenvolvimento de um Plano Estratégico Comercial é crucial para um bom desenvolvimento económico da AEFFUP. Deste modo, é necessário a criação de abordagens individualizadas para cada entidade com o objetivo de fortalecer a comunicação com os potenciais patrocinadores.

Booklet do Patrocinador

O booklet do patrocinador é uma ferramenta importante para a aproximação às diferentes entidades do setor farmacêutico. Pretendemos criar um booklet que seja adequado aos princípios, objetivos e necessidades económicas da AEFFUP e que também seja exemplo da qualidade das atividades que a AEFFUP tem vindo a desenvolver.

Gestão de stock

Para uma correta gestão de stock é preciso um inventário atualizado de forma a suprir as necessidades dos nossos Associados e para que as encomendas sejam feitas com a antecedência necessária de forma a evitar a ruptura de stock.

Campanhas Promocionais

As campanhas promocionais, para artigos académicos e material de laboratório, serão feitas em épocas específicas, que coincidam com a maior procura por parte dos Associados. Estas campanhas teriam o objetivo de dar a conhecer aos nossos associados a qualidade dos nossos artigos académicos e de laboratório.

Panfleto Digital

O panfleto digital estará presente no site AEFFUP e nas redes sociais desta, sendo atualizado regularmente. Este será um local onde os Associados poderão encontrar os itens disponíveis no Atendimento AEFFUP, com o preço e descrição correspondente. Tem como objetivo aproximar o inventário disponível do atendimento da AEFFUP aos estudantes, sem que estes tenham de se deslocar e promover a sustentabilidade.



Concurso da Camisola AEFUP

O concurso da camisola AEFUP tem como objetivo desafiar os Associados a criar uma imagem atrativa que possa ser incluída na camisola ou casaco do presente ano. Esta imagem será sujeita a votação por parte dos Associados.

Concurso *Design* de Equipamentos

O concurso do design dos equipamentos desportivos das equipas AEFUP tem como objetivo dar aos Associados pertencentes às equipas AEFUP a oportunidade de criar uma imagem atrativa que possa ser incluída nos equipamentos das equipas desportivas e também teria o objetivo de renovar os equipamentos atuais.



Comunicação e Multimédia

Workshop de Multimédia

Este *workshop* tem como objetivo proporcionar aos Associados a oportunidade de desenvolverem competências nas diferentes áreas da multimédia, como ao nível da edição de vídeo, fotografia e design digital.

Redes Sociais

Estabelecer uma ponte de ligação entre os Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto e a AEFFUP é o principal objetivo deste projeto. Pretende-se, então, ao longo de todo o ano, uma divulgação consistente e pertinente de toda a informação, de modo a potenciar a participação e adesão dos Associados.

Para tal, serão utilizados como meio as redes sociais, nomeadamente o *Instagram*, *Facebook*, *Youtube* e *LinkedIn*. As publicações irão ainda ser feitas em inglês o que permitirá um maior alcance das mesmas.

Newsletter

As *Newsletter* semanais são uma ferramenta essencial, na medida em que permitem que informações de todos os tipos cheguem aos Associados, assegurando que estes estão sempre a par de todas as atividades a ocorrer no momento. Serão, então partilhadas informações, não apenas da AEFFUP, mas também outras pertinentes de entidades a nível nacional e mesmo internacional.

A divulgação da *Newsletter* terá como principal objetivo um aumento do seu alcance, permitindo que um maior número de Associados tenha acesso a todas as informações por si fornecidas.

Núcleo de Comunicação (NC)

Com a colaboração das coordenadoras do núcleo, pretende-se assegurar a gestão do mesmo, através do estabelecimento de uma ponte de comunicação entre o Núcleo e a DAEFFUP.

Para tal, a gestão das redes sociais do núcleo, bem como o asseguramento das rubricas já existentes e implementação de ideias novas, tal como um podcast no núcleo, são os objetivos fulcrais deste projeto.

Contando já com a sua 14^ª edição, a *Substância Ativa* é o principal foco do Núcleo, pelo que pretendemos dinamizar o seu desenvolvimento direcionando-a, sobretudo, aos Estudantes, e Entidades e Profissionais das diversas áreas da Saúde.



Linha de Imagem AEFUP

O departamento de multimédia tem como principal objetivo a otimização do seu funcionamento e, conseqüentemente, uma melhoria na logística da AEFUP. Todas as imagens/documentos publicados devem assegurar a integridade e profissionalismo da mesma. Assim, recorreremos ao Manual de Identidade Visual para facilitar a correta propagação e perceção da mensagem a transmitir a todos os Associados.

APEF – Coordenação Nacional de Comunicação e Imagem (CNaCI)



Cultura

Noite de Quiz

Para celebrar a semana de Aniversário da AEFFUP trazemos de volta a noite de Quiz, tendo como objetivo proporcionar uma noite de convívio diferente, promovendo o conhecimento geral num ambiente descontraído.

Gala Aniversário AEFFUP

De forma a celebrar os tão aguardados 95 anos da Associação, reunimos todos os associados numa noite mais formal, porém cheia de requinte, a Gala de Aniversário. Este é um evento familiar, e onde, certamente, a diversão não irá faltar.

Festa Temática de Aniversário AEFFUP

Para a contínua celebração desta data importante, ainda na semana de aniversário, apresentamos a festa temática. Nada melhor que esta atividade para promover o convívio entre todos os associados através de uma noite repleta de diversão.

Sarau Cultural AEFFUP

O tão esperado Sarau Cultural não pode faltar no nosso Plano de Atividades. Este grande evento permite aos associados partilhar as memórias mais inesquecíveis do seu ano, recordando esses momentos com recurso à sátira.

Tem como objetivo promover a aproximação e as capacidades artísticas de toda a comunidade académica, tornando esta noite memorável e repleta de alegria.

Noite Tasqueira

Apresentamos a noite tasqueira, uma noite tipicamente portuguesa, na qual promovemos o contacto com algumas tradições do nosso país.

Trazemos mais uma vez esta noite tão familiar repleta de jogos, boa música, boa comida, karaoke e muitas outras diversões.

Sessões de Cinema

Pretende-se criar mais um momento de convívio entre associados numa sessão de cinema, por semestre. De modo a inculcar a vertente solidária nesta atividade, assim como nos associados, esta irá reverter para o PAS.

Visita ao Museu de Farmácia

Proporcionamos aos estudantes recém-ingressados no mestrado integrado em ciências farmacêuticas uma experiência educativa única. O intuito é oferecer uma perspectiva enriquecedora sobre a cultura e a história da profissão farmacêutica.

Roteiro cultural

Realização de um roteiro cultural mensal nas redes sociais, com eventos culturais que se irão realizar na cidade do Porto e arredores. Desta forma, os estudantes ficam a conhecer alguns dos eventos culturais existentes na cidade invicta.

Workshops

Pretendemos trazer momentos de formação através de workshops, permitindo assim aos participantes desenvolver ou aprofundar as suas competências artísticas, tais como dança, teatro, desenho, artes plásticas, competências estas que muitas vezes são ótimas aliadas para um futuro profissional de sucesso.

Livre-Mente (*Bookcrossing*)

O Livre-Mente é um espaço tranquilo e acolhedor para que os nossos Associados possam explorar diferentes obras literárias e discutir assuntos relevantes da nossa sociedade. Para além disso, desejamos alargar os horizontes para além da literatura incluindo nestas reuniões a área do cinema (filmes e séries).

Aproveitamos, também, estes momentos para dar a possibilidade de dar uma nova vida aos livros e realizar trocas entre participantes, promovendo a estante do Livre-Mente onde é possível a participação no *Bookcrossing* durante todo o ano.

DNA (Dizem que é Núcleo Artístico)

Este núcleo desafia os associados a descobrir novos talentos explorando assim a veia artística, nas diversas formas de arte. Os estudantes podem neste espaço desenvolver técnicas de comunicação e melhorar o trabalho em equipa, características que podem ser úteis no meio profissional.

Desporto

Equipas AEFFUP

São as Equipas AEFFUP que representam a faculdade nos Campeonatos Académicos do Porto (CAP), sendo nossa obrigação promover o sucesso das mesmas. A manutenção do material e equipamentos e a gestão das modalidades já em prática e de outras possíveis a abertura, quando manifestada a vontade dos estudantes, será um dos nossos principais focos. De forma a refletir o melhor aproveitamento dos nossos atletas estamos, também, encarregues de os acompanhar nos jogos e treinos, fornecendo lanches após cada jogo. Planeamos, ainda, investir nas relações interpessoais dentro das equipas e fomentar o espírito competitivo e desportivo com o objetivo de trazer sucesso às mesmas.

Concurso Atleta do Mês

Os concursos de Atleta do Mês e Atleta do Ano têm como principal objetivo a motivação interna dos atletas. Acreditamos que desta forma se promove um maior espírito competitivo e de superação e assim uma melhor representação das equipas AEFFUP em jogos e campeonatos. O prémio de Atleta do Mês será atribuído e divulgado nas redes sociais do departamento no final de cada mês, enquanto o de Atleta do Ano é atribuído durante o Sarau Cultural AEFFUP.

Desporto é a Minha Praia

À semelhança do que foi feito em anos anteriores, voltamos a trazer mais uma edição do Desporto é a Minha Praia. Pretendemos proporcionar uma tarde na praia com várias modalidades, atividades e muita animação para marcar o fim do verão. No final da tarde será promovido um Sunset com o objetivo de trazer um convívio entre os associados numa típica festa de verão.

Sessão de Relaxamento

Com o objetivo de reduzir o stress e a ansiedade pré-semana de frequências, tencionamos promover uma série de atividades de relaxamento, que estimulem os nossos associados a ter um melhor desempenho nas avaliações. Com estas sessões, fomentamos, também, a importância da saúde mental num estudante universitário.

Rubricas de Hábitos Saudáveis

As Rubricas de Hábitos Saudáveis baseiam-se em publicações alusivas aos benefícios da prática desportiva e de um estilo de vida saudável para um melhor rendimento a nível profissional. Pretendemos ter testemunhos de figuras com experiência nesta área abordando os diversos temas que podem ser explorados. Assim, o principal objetivo é sensibilizar os associados no que diz respeito à importância do desporto no quotidiano.



Fim de Semana das Equipas

Com esta atividade pretendemos juntar os atletas de todas as equipas visando a capacitação e fomentando o team building. Num primeiro momento propomos momentos de formação sobre temas pertinentes como a Saúde no Desporto. Posteriormente, momentos mais lúdicos em que os atletas possam conviver e fortalecer as relações entre si.



Formação, Estágios e Saídas Profissionais

SIFFUP

O Simpósio de Investigação da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto, tem como objetivo dar ênfase ao trabalho científico realizado pelos estudantes da FFUP, quer do MICF, quer do 2º ciclo de estudos, colaborando com o Conselho Científico da FFUP e com o Núcleo de Investigação. Pretende-se assim promover a ciência junto de todos os associados e incentivar a realização de novos projetos inovadores, visando e realçando a área de investigação.

Visita Flash: Indústria Farmacêutica

Sendo a Indústria uma das áreas do setor farmacêutico que mais interesse desperta nos estudantes, esta atividade surge com a finalidade de proporcionar um contacto mais próximo dos estudantes com o trabalho do farmacêutico nesta mesma área, constituindo, assim, uma oportunidade de explorar novas vertentes com elevada relevância.

Aliada a esta, trazemos de volta a Visita Flash que permitirá aos estudantes, não só conhecer a cultura e o património de um lugar diferente, como também colmatar a falta de indústrias disponíveis para visitar na cidade do Porto.

Programa de Estágios Extracurriculares de Ciências Farmacêuticas (PEECF)

O PEECF é um programa que permite aos estudantes do MICF terem uma oportunidade de realizar estágios extracurriculares de curta duração, em diferentes vertentes do setor farmacêutico. Desta forma, os estudantes conseguirão ter um contacto mais próximo com a profissão e com as diversas áreas em que o farmacêutico poderá atuar, adquirindo novas perspectivas que poderão ser bastante úteis num futuro como profissionais.

Congresso Científico AEFFUP

O Congresso Científico é a atividade de maior destaque e relevo científico organizada pela AEFFUP, pelo que esta será já a sua XIX edição. O objetivo deste evento é explorar temas que abordem diferentes perspetivas das diversas áreas da saúde, de modo a capacitar os Associados quer a nível profissional quer a nível pessoal, criando vários momentos de discussão entre Estudantes e Profissionais. Desta forma, pretendemos consciencializar os participantes para o importante papel que terão no futuro não só como profissionais farmacêuticos mas também como profissionais de saúde.

Além da parte científica, o Congresso Científico AEFFUP conta ainda com um programa social, o qual dá oportunidade aos participantes de conviver e enriquecer a nível cultural.

Feira de Emprego

Este evento tem como objetivo criar uma ligação mais próxima entre os estudantes, nomeadamente os que se encontram mais perto de terminar o ciclo de estudos, e o setor empresarial enquadrado nas diferentes áreas farmacêuticas. Ao longo desta atividade, os participantes terão a oportunidade de contactar com as diferentes empresas presentes, colocando em prática as competências adquiridas ao longo da semana e podendo esclarecer todas as dúvidas que existirem.

Aliada à Feira de Emprego iremos fomentar a preparação dos nossos Associados para a entrada no mercado de trabalho, promovendo várias capacitações que promovem a aquisição de ferramentas úteis para o desenvolvimento de *Soft Skills* e de conhecimento.

Ainda com o objetivo de preparar os estudantes para o mercado de trabalho, vamos, também, providenciar a oportunidade de realização de Flash Interviews promovidas pelas diversas empresas que estarão presentes no evento.

Curso intensivo

O curso intensivo tem como objetivo fornecer conhecimentos e ferramentas específicas para uma área específica, para que estas possam ser utilizadas tanto ao longo do percurso académico como no futuro profissional dos Estudantes.

APEF - Coordenação Nacional de Formação e Ensino (CNaFE)

APEF - Coordenação Nacional de Estágios e Saídas Profissionais (CNESP)

Mobilidade e Relações Internacionais

Next Stop

O Departamento de Mobilidade e Relações Internacionais tem como finalidade aproximar e dar a conhecer aos Associados as estruturas que nos representam a nível internacional e as atividades dinamizadas por estas.

O maior foco do *Next Stop* passa por envolver os Associados no funcionamento da IPSF e da EPSA. Pretendemos, ainda, realizar uma sessão de apresentação e dúvidas sobre Erasmus, com testemunhos de estudantes que tiveram a experiência. A realização da Feira Internacional é também um dos objetivos desta atividade, à qual pretendemos juntar uma sessão sobre empregos fora de Portugal.

Para aproximar ainda mais os estudantes ao internacional, pretendemos realizar a Noite Internacional em que a cultura de vários países seja evidenciada. A Noite Nacional, onde gostaríamos de promover a atuação dos grupos académicos, tem como objetivo fomentar a criação de vínculos entre os associados e os alunos internacionais.

Health Without Borders

Introduzindo a atividade *Health Without Borders*, esta realizar-se-á em formato de palestras individuais, que tomarão lugar em diferentes dias ao longo do semestre. Com este formato, pretende-se atrair a comunidade estudantil a participar no maior número de palestras que ocorrerem, aproximando-a de temas relevantes debatidos a nível global sobre saúde, não só na área farmacêutica, mas também em áreas como a medicina, *Digital Health*, entre outras. A ponto de fomentar ainda mais a curiosidade em participar nesta atividade, proporcionamos um *Giveaway*, que quantas mais participações nas palestras, maior a probabilidade de ganhar.

International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF)

A representação da AEFFUP em seio da IPSF, pelo elemento com cargo de *Contact Person* (CP) e de *Local Exchange Officer* (LEO) é de elevada importância, uma vez que, só assim, é que a AEFFUP consegue implementar as atividades e as políticas da IPSF a nível local. Ao mesmo tempo, é também uma oportunidade de aprendizagem com os demais paradigmas do associativismo internacional.

O LEO, coordenado pela *Student Exchange Officer* (SEO) da APEF, promove uma melhor experiência de SEP aos estudantes *incoming*, organizando a *SEP Welcome Team*. A organização das candidaturas dos estudantes locais que possuem o interesse de realizar o SEP noutros países é também da responsabilidade do cargo. A CP, além de ser a ponte de ligação entre a IPSF e a AEFFUP irá representar a Associação no *69th IPSF World Congress 2024*, a realizar-se na Coreia do Sul e no *5th IPSF EuRS*, em local ainda a designar.

Student Exchange Programme (SEP)

O SEP é um programa de mobilidade da IPSF que proporciona a realização de estágios internacionais de duas semanas a três meses, em Farmácia Comunitária, Farmácia Hospitalar, Indústria Farmacêutica ou Investigação, em diversos países. Deste modo, é do desígnio da AEFFUP acompanhar a participação dos associados neste programa, planear a receção dos estudantes estrangeiros na FFUP, através da SEP Welcome Team e promover as mais valias deste.

European Pharmaceutical Students' Association (EPSA)

Apesar da AEFFUP não ser representada diretamente na EPSA, não nos podemos abstrair das iniciativas que são por esta desenvolvidas. É nosso compromisso colaborar com o Liaison Secretary (LS) da APEF, no sentido de impulsionar a divulgação, promover a participação nas atividades e contribuir para as tomadas de decisão.

Twinnet

Este Programa de Mobilidade da EPSA permite o intercâmbio entre estudantes de diferentes Faculdades de Farmácia por toda a Europa. Assim, aliamos a componente educativa à cultural, de modo a fornecer aos associados a oportunidade de conhecer estudantes de farmácia de outros países e contactar com outras realidades. Através do *EPSA Twinnet Coordinator*, é o nosso objetivo contactar os países interessados neste tipo de intercâmbio e assegurar toda a parte logística, de modo a facilitar esta interação. Além disto, é o nosso dever assegurar que os estudantes internacionais sejam bem recebidos em Portugal, bem como definir um programa turístico e educativo na semana da sua estadia aquando da realização do *Twinnet*.

Bolsa de Mobilidade

Com vista a promover a adesão por parte dos Associados e eventos internacionais, a AEFFUP pretende ajudar financeiramente os Estudantes com interesse nestas atividades, através da Bolsa de Mobilidade. Deste modo, pretendemos dar oportunidade de participação em eventos, tanto da *European Pharmaceutical Students' Association (EPSA)* como por exemplo a *EPSA Autumn Assembly 2024*, como da *International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF)*, por exemplo o *IPSF World Congress 2024*. Através desta bolsa, a AEFFUP teria ao seu encargo a disponibilização de um montante definido e o estudante ficaria responsável pelo investimento do mesmo. De forma a suscitar interesse nesta bolsa será do interesse de toda a comunidade a realização duma sessão de esclarecimento sobre a mesma.

Cursos de Línguas

A Universidade do Porto e a FFUP, em particular, têm vindo, cada vez mais, a acolher estudantes internacionais. Deste modo, é crucial garantir que esses estudantes tenham acesso a uma das principais ferramentas para a sua integração e sucesso académico: a língua portuguesa. A par disto, serão, também criadas oportunidades de estudantes portugueses poderem desenvolver novas competências linguísticas que lhes possam ser úteis, mais tarde, no mercado de trabalho.

Núcleo de Mobilidade da AEFUP (NuMA)

O NuMA trabalha no sentido de trazer uma perceção internacional aos Associados, através do contacto com outras culturas e personalidades, pela aproximação aos Estudantes provenientes dos vários programas de mobilidade e, ainda, por ser a ponte entre as estruturas internacionais, nomeadamente a EPSA e a IPSF, e a FFUP. É nosso objetivo dirigir o Núcleo, ajudar na criação de um Plano de Atividades Interno, salvaguardando a autonomia e atribuindo responsabilidades ao mesmo: as campanhas de saúde pública, o programa *Buddies*, a *SEP Welcome Team*, o *Next Stop* e a *Health Without Borders* são projetos que devem ser dinamizados em colaboração com os membros. Queremos manter como prioridade a formação dos membros do NuMA, de modo a desenvolver o interesse e o conhecimento pelo mundo do associativismo internacional.

Gabinete de Relações Exteriores da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto (GREX) e Serviço de Relações Internacionais da Universidade do Porto

O acompanhamento e a colaboração com o GREX e com o Serviço de Relações Internacionais da Universidade do Porto é imprescindível para um maior sucesso na concretização dos programas de mobilidade na FFUP. Estas duas estruturas são ainda importantes na dinamização do programa *Erasmus+* e, portanto, é do nosso interesse continuar com esta colaboração.

APEF -Grupo de Trabalho para o Internacional (GTI)