

# PLANO DE ATIVIDADES

DIREÇÃO AEFUP



# 2025

# A EQUIPA

**Tesoureira**



Ana Carvalho

**Vice-Presidente  
Relações Externas**



Raquel Malheiro

**Presidente**



Alexandra Saraiva

**Vice-Presidente  
Relações Internas**



Marta Duarte

**Secretária-  
-Geral**



Carolina Magalhães

**Mobilidade e  
Relações Internacionais**



Catarina Mesquita



Victoria Pinto

**Apoio ao  
Estudante**



Payal Ratanji

**Ação Social, Educação e  
Promoção para a Saúde**



Carolina Paulo



Sara Coroado

**Comercial**



Margarida Gomes

**Comunicação e Multimédia**



Carolina Gandra



Ana Luísa Santos



Natixa Oliveira

**Formação, Estágios e Saídas Profissionais**



Célia Peixoto



Lara Oliveira



Joana Lemos



Sofia Teixeira

**Cultural**



Tiago Lopes



Benilde Moura

**Desportivo**



Pedro Viana



Margarida Abrantes



Tiago Sá

# ÍNDICE

## **1.** Preâmbulo

## **2.** Representação Estudantil e Institucional e Política Educativa

## **3.** Gestão Financeira e de Património

## **4.** Gestão Interna

## **5.** Departamentos

**5.1.** Ação Social, Educação e Promoção para a Saúde

**5.2.** Apoio ao Estudante

**5.3.** Comercial

**5.4.** Comunicação e Multimédia

**5.5.** Cultural

**5.6** Desportivo

**5.7** Formação, Estágios e Saídas Profissionais

**5.8** Mobilidade e Relações Internacionais

# PREÂMBULO

A AEFFUP apresenta-se com uma visão comprometida e inovadora, conscientes de qual deve ser a sua atuação para o ano de 2025 e, para tal, desenvolvemos 11 áreas de atuação que serão o foco do nosso trabalho, adaptando os moldes das atividades e ação política à realidade e dificuldades dos Estudantes de Agora.

Num ano em que as Eleições Autárquicas marcam a agenda dos portugueses e acreditando que o conhecimento e a proatividade levam à mudança, é crucial informar e consciencializar os estudantes sobre o impacto que estas eleições podem ter na sua comunidade, assim como na cidade do Porto que os acolhe para a realização dos seus estudos académicos.

A Representação Estudantil e Institucional e a Política Educativa é trabalhada e discutida, enquanto representantes da Comunidade Estudantil em diferentes fóruns locais, nacionais e internacionais. Iremos auscultar os Estudantes de forma a conhecermos e percebermos os maiores desafios que estes enfrentam e que lacunas existem no seu percurso académico, que possamos nós colmatá-las com as atividades que propomos.

A AEFFUP compromete-se a dar a conhecer o trabalho realizado pelos órgãos de Gestão da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto (FFUP), assim como da Universidade do Porto (UP) e os estudantes da FFUP que aqui se encontram. Não descurando os restantes fóruns onde se trabalha a política educativa, pretendemos que a mesma seja partilhada à Comunidade Estudantil.

Comprometemo-nos a fornecer as ferramentas necessárias à formação académica dos Associados da AEFFUP, fomentando o seu espírito crítico e empreendedor, promovendo o desenvolvimento de competências interpessoais. Como futuros profissionais de saúde, aspiramos criar espaços de capacitação para os estudantes e dos membros dos núcleos AEFFUP. Assim, incentivamos a sua intervenção em temáticas que os afetam direta ou indiretamente.

A aproximação à profissão farmacêutica deve ser realizada através de parcerias com entidades deste setor, apresentando aos estudantes as variadíssimas saídas profissionais que podem encontrar.

Em 2025, torna-se imprescindível promover a colaboração multidisciplinar entre diferentes áreas da saúde no contexto do ensino superior, preparando assim profissionais para um futuro que reflete uma realidade cada vez mais atual. Deste modo, acreditamos que devemos aproveitar convivência que já existe na Academia, fomentando a interação com

# PREÂMBULO

as Associações de Estudantes de Saúde através da realização de atividades conjuntas. Não obstante, aproveitarmos o facto de partilharmos um complexo com o Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar para elaborar em conjunto iniciativas de modo a melhorar o mesmo complexo e trabalhar assuntos da atualidade da saúde.

A promoção de uma saúde ativa e de práticas desportivas e saudáveis é imperativa, motivando cada vez mais os atletas a representarem ativamente a AEFUP, tanto como participarem nos diversos campeonatos académicos e promovendo o conhecimento sobre temáticas como a nutrição e a saúde sexual, muitas vezes ainda tabus da nossa sociedade atual.

Não descurando a sua formação pessoal, a promoção da cultura e lazer é essencial para poderem desenvolver a sua veia artística e criativa, assim como *softs-skills* indispensáveis no seu futuro profissional.

A agravante económica não pode passar despercebida sendo imprescindível a divulgação de iniciativas solidárias como o Programa de Apoio Social e a Feira de Livros, Apontamentos e Materiais Usados, fornecendo apoio aos estudantes neste âmbito e durante o seu percurso académico.

Assentes na ideia de querermos aproximar os estudantes da ação política da AEFUP, através de programas como a Bolsa de Mobilidade, pretendemos mostrar-lhes o mundo da mobilidade e internacionalização, oferecendo-lhes a oportunidade de participarem em eventos internacionais.

A aproximação aos nossos Associados é imperativa e, assim, garantimos que a sua representação é de excelência e que é realizada e trabalhada com dados concretos e atuais.

Alexandra Saraiva

# REPRESENTAÇÃO ESTUDANTIL E INSTITUCIONAL E POLÍTICA EDUCATIVA

Os Estudantes são a prioridade principal da AEFUP, devendo os seus interesses e preocupações ser representados e defendidos tanto a nível local, nacional e internacional.

Deve-se estabelecer contacto com os mais variados Órgãos, garantindo uma representação estudantil exímia e séria. Deste modo, devemos proporcionar momentos de discussão, fomentando o papel proativo e interventivo que os Estudantes devem adotar sobre temáticas que contactam direta ou indiretamente, ao longo do seu percurso académico, não sendo descurada a auscultação aos mesmos e perceber quais os seus verdadeiros interesses e desafios que pretendem ver ultrapassados.

Deste modo, a AEFUP compromete-se, através da pasta de Representação Estudantil e Institucional e Política, a divulgar o funcionamento dos Órgãos de Gestão da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto (FFUP), bem como da própria Universidade do Porto, onde estão inseridos estudantes da FFUP, sendo estes ponte de ligação direta com os estudantes da FFUP e as suas problemáticas.

A AEFUP pretende consciencializar ativamente os estudantes acerca das Eleições Autárquicas de 2025. Para isso, propõe-se divulgar de forma acessível informações relevantes, como sites onde é possível consultar os candidatos conforme localidade e conhecer os seus planos eleitorais.

Acreditamos que a mudança começa com o conhecimento e a participação ativa, e para tal, pretende-se de forma clara que os estudantes reconheçam o impacto que as eleições autárquicas podem ter na sua comunidade.

A AEFUP assume um papel de ponte de aproximação dos Associados ao Corpo Docente e Não Docente da FFUP, sendo um dos nossos objetivos continuar o trabalho da Comissão Diretivo-Pedagógica, mantendo-se um contacto contínuo com os Órgãos de Gestão da Faculdade, que responda às necessidades dos estudantes. Pretendemos potenciar este importante órgão consultivo de carácter pedagógico, assegurando que as conclusões daqui retiradas sobre matérias pedagógicas e de acompanhamento das mesmas, tanto como da evolução científica, curricular e de gestão da Faculdade sejam proveitosas. Para tal, a representação de toda a Comunidade Estudantil, desde o Mestrado Integrado em Ciências Farmacêuticas aos 2.ºs e 3.ºs Ciclos de Estudos é eminente.

O contacto estreito com a Universidade do Porto, instituição conhecida pelo seu prestígio científico, deve ser aprimorado quer em seio de Senado, quer no Conselho Consultivo para a Saúde e Bem Estar dos Serviços de Ação Social da Universidade do Porto (SASUP), quer nos outros órgãos da mesma, devendo o trabalho aqui desenvolvido e as decisões tomadas ser transmitido à comunidade estudantil.

# REPRESENTAÇÃO ESTUDANTIL E INSTITUCIONAL E POLÍTICA EDUCATIVA

A AEFUP como membro da Federação Académica do Porto (FAP) encontra-se inserida nas reuniões de subsistema universitário, participando ativamente nas ações realizadas pela federação, assim como em outros fóruns de discussões que a mesma organiza, onde a associação deve representar os seus Associados e as suas opiniões, onde os tópicos como a Inovação Pedagógica, o Futuro dos Jovens após o Ensino Superior, Acesso ao Ensino Superior e o Alojamento Estudantil são abordados. É papel desta associação fazer-se representar em seio do Encontro Nacional de Direções Associativas (ENDA), o mais decisivo fórum a nível nacional, onde estas e outras temáticas são debatidas, promovendo a melhoria do Ensino Superior e a sua qualidade.

Ainda sobre a Academia, acreditamos que a colaboração com as restantes AAEE da Academia é imprescindível e, principalmente, entre as Associações de Estudantes da área da Saúde deva ser impulsionada, de forma a promover a colaboração multidisciplinar entre as mesmas no contexto do ensino superior, preparando assim profissionais para um futuro que reflete uma realidade cada vez mais atual.

A Associação Portuguesa de Estudantes de Farmácia (APEF) é a federação que representa os estudantes do MICEF a nível nacional, e por isso, é fundamental 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 monitorização do Plano Estratégico e a participação ativa no desenvolvimento do Plano Político da APEF que têm influência direta na orientação das ideias da estrutura e indiretamente na AEFUP. É, ainda, nosso objetivo 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. Relativamente ao Conselho Nacional de Juventude (CNJ), através da APEF, comprometemo-nos a acompanhar indiretamente o trabalho desenvolvido.

Com um aumento da discussão de temas internacionais, é fundamental colaborar com estruturas de cariz internacional e europeu, 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.

Reconhecendo o valor da aproximação entre a Academia e a prática profissional e cientes da ampla diversidade de áreas farmacêuticas representadas pelos membros da Associação Alumni FFUP, procuramos manter e fortalecer uma ponte sólida entre a AEFUP e esta. Para isso, consultá-lo-emos sempre que consideremos oportuno e promoveremos atividades que contribuam para a construção de uma relação estável e produtiva entre ambas as Associações.

# REPRESENTAÇÃO ESTUDANTIL E INSTITUCIONAL E POLÍTICA EDUCATIVA

Além disso, pretendemos reforçar o nosso compromisso de colaboração com a Associação Portuguesa de Jovens Farmacêuticos (APJF), desenvolvendo iniciativas conjuntas que fomentem o crescimento e a integração dos jovens profissionais na área farmacêutica.

De forma a fomentar uma prática desportiva inclusiva e acessível a toda a comunidade académica, a AEFFUP, 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

Encarando como fundamental o desenvolvimento e formação dos nossos Associados, entendemos que é essencial adotar uma gestão financeira eficiente e transparente. Esta não deve ser apenas um reflexo das ambições da AEFFUP, mas também uma abordagem cuidadosamente planeada e equilibrada que assegure a sustentabilidade financeira da nossa Associação de Estudantes. De forma a atingir este objetivo, é crucial adotar práticas rigorosas na prestação de contas, garantindo que cada recurso seja aplicado em iniciativas que beneficiem, direta ou indiretamente, os nossos Associados, de modo a que todos os fundos sejam sempre destinados a apoiar aqueles que representamos.

É de extrema importância ampliar a rede de financiamento da associação, bem como fortalecer as parcerias, procurando sempre novas oportunidades de colaboração com entidades do setor farmacêutico que acreditem nos mesmos objetivos que a AEFFUP. Assim, uma das nossas prioridades é manter um acompanhamento contínuo dos protocolos já estabelecidos e trabalhar de forma a atrair novos apoios que para além de beneficiarem a nossa associação, tragam benefícios para os Estudantes.

A continuação do Orçamento Participativo é um recurso fundamental no qual os Estudantes terão oportunidade de participar ativamente para o bom desenvolvimento e crescimento do Plano de Atividades, expressando a sua visão construtiva e promovendo um maior contacto entre os Associados e a Associação de Estudantes.

No âmbito das infraestruturas, o nosso objetivo é continuar a aproveitar e desenvolver as obras nas instalações da AEFFUP localizadas no Piso 1 do Edifício 2 do Complexo ICBAS/FFUP. Acreditamos que a criação de uma sala de convívio será um passo importante para estreitar os laços entre os Associados e a AEFFUP, promovendo também maior interação e união entre os estudantes. Este espaço será dedicado ao convívio, lazer e troca de ideias.



# GESTÃO FINANCEIRA E DE PATRIMÓNIO

Paralelamente, a manutenção de uma sede operacional eficiente é crucial para o funcionamento da equipa. Ao optimizá-la, podemos contribuir diretamente para a sustentabilidade financeira da mesma. Realizar um inventário detalhado dos materiais disponíveis na sede é uma oportunidade para identificar recursos, equipamentos e suprimentos existentes, permitindo uma gestão mais estratégica e redução de custos.

## ***SITE AEFFUP***

O *site* da AEFFUP é a principal plataforma que centraliza todo o conteúdo relacionado à Associação de Estudantes, abrangendo Núcleos, Órgãos Sociais, Grupos Académicos e outros. A reestruturação realizada, evidenciou a importância de o atualizar regularmente, garantindo que os Associados estão sempre informados sobre os eventos organizados pela AEFFUP e têm ainda acesso a informações sobre alojamento, oferecendo uma solução mais acessível a um dos desafios comuns enfrentados pelos estudantes do ensino superior.

Além disso, o *site* atua como uma ligação eficiente entre a AEFFUP e diversas instituições externas, contribuindo para o fortalecimento da comunicação e as parcerias estratégicas.

# GESTÃO INTERNA

Em momentos de instabilidade que atravessamos e das suas consequências no dia a dia, acreditamos ser essencial investir no desenvolvimento da inteligência emocional, fornecendo as ferramentas indispensáveis para que seja alcançada a estabilidade necessária, enquanto estudantes do ensino superior. Cada vez mais cientes de que o desenvolvimento pessoal e a comunicação são pilares fundamentais para o sucesso do trabalho em equipa, um dos nossos maiores compromissos é investir na formação e capacitação contínua dos dirigentes associativos, dos membros dos núcleos e de todos os Associados que representamos.



## Núcleo de Ação Social da AEFFUP (NASA)

Ao longo dos anos, procura ajudar idosos, crianças e pessoas na condição de sem-abrigo, através de conversas, dinamização de atividades, acompanhamento no estudo e preparação e distribuição de refeições quentes. Estas são as ações realizadas nos seus principais projetos: Apoio ao Idoso, Apoio Escolar, Creche e Apoio Didático, Vitamina Alegria e Apoio ao Sem-abrigo.

## Núcleo de Mobilidade da AEFFUP (NuMA)

Tem como pilares a aproximação dos estudantes locais ao mundo internacional, a integração de estudantes de mobilidade, como SEP e Erasmus+, no nosso seio académico e a dinamização de Campanhas de Saúde Pública propostas pelas organizações de representação internacional dos estudantes de farmácia, EPSA e IPSF.



**NuMA**

Núcleo de Mobilidade AEFFUP



## Núcleo de Comunicação da AEFFUP (NC)

O NC nasceu a partir do espírito de proporcionar um espaço aos associados onde estes se pudessem exprimir livremente mas também da vontade de dar continuidade à documentação do que de mais marcante se faz na Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto.

# 5.1

## AÇÃO SOCIAL, EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO PARA A SAÚDE

# 5.1 AÇÃO SOCIAL, EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO PARA A SAÚDE

## *Workshop Nutricional*

Nos tempos atuais, o interesse pela alimentação e a conscientização da importância que é adotar um estilo de vida mais saudável está cada vez mais presente nos jovens. Deste modo, com este *workshop* nutricional, pretende-se esclarecer algumas dúvidas relativas à adoção de um estilo de vida mais saudável, assim como fornecer algumas ferramentas que poderão ser úteis no dia a dia.

## *Farmácia dos Pequeninos*

É essencial que as crianças aprendam desde cedo sobre a importância de cuidar da sua saúde. Com isso em mente, surge esta atividade educativa e envolvente, que, de maneira lúdica e interativa, visa ensinar conceitos básicos de saúde e higiene. A proposta é motivar as crianças a adotarem hábitos saudáveis e entenderem melhor o funcionamento do corpo, contribuindo para a formação de uma geração mais consciente e saudável.

## *Farmácia Piloto*

A farmácia piloto oferece uma experiência única para aproximar os estudantes da rotina profissional em farmácias. Através de simulações e atividades práticas, os participantes desenvolvem habilidades essenciais da profissão, como atendimento ao cliente, dispensa de medicamentos e resolução de casos clínicos. Esta atividade promove a adaptação a situações diversas e aprimora a comunicação e o atendimento, preparando os futuros farmacêuticos para desafios do ambiente real de trabalho.

## *Cursos Primeiros Socorros*

Pretendemos tornar mais amplo o conhecimento dos Associados como futuros farmacêuticos e para isso iremos oferecer a oportunidade de realizarmos o Curso de Suporte Básico de Vida com Desfibrilhador Automático Externo (DAE) e o Curso de Primeiros Socorros. Estes cursos estão organizados de forma a complementarem o MICF, oferecendo conhecimentos mais práticos em áreas fulcrais da saúde, tal como melhorar a nossa prestação em situações de emergência.

# 5.1 AÇÃO SOCIAL, EDUCAÇÃO E PROMOÇÃO PARA A SAÚDE

## Intimamente Falando

A Saúde Sexual mantém-se um tema de extrema relevância, assim pretendemos tornar mais amplo o teu conhecimento nesta área que ainda apresenta muitos tabus. Numa conversa mais descontraída, pretendemos expor diversos temas relacionados com a Saúde Sexual.

## Núcleo de Ação Social da AEFUP (NASA)

Atualmente, o Núcleo de Ação Social da AEFUP tem uma presença significativa, considerando o número de voluntários envolvidos. O nosso objetivo é continuar a acompanhar de perto o desenvolvimento do Núcleo, apoiando as Coordenadoras, Voluntários e as atividades por estes organizadas, prestando suporte sempre que necessário.

## APEF - Coordenação Nacional de Saúde Pública (CNaSP)

# 5.2

## APOIO AO ESTUDANTE

# 5.2 APOIO AO ESTUDANTE

## Programa de Apoio Social (PAS)

O PAS foi criado com o intuito de combater o abandono escolar e o insucesso académico, face à crise económica. Este programa oferece soluções sustentáveis a nível dos transportes, alimentação, material escolar e formação científica. É essencial promover este programa, garantindo que todos os estudantes que precisem de apoio tenham conhecimento sobre a sua existência e possam beneficiar dele.

## Feira de Livros, Apontamentos e Materiais Usados AEFFUP (FLAMU)

A sustentabilidade é um dos princípios que nos move, e a FLAMU surge com o objetivo de permitir que todos os Associados, de forma acessível e económica, possam vender e adquirir materiais de estudo e de laboratório a cada semestre. Esta iniciativa, além de ser solidária, contribui para a divulgação do PAS e oferece a oportunidade de angariar fundos para apoiar 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 é uma prioridade. Em colaboração com os Serviços de Gestão Académica e Expediente (SGAE) e os Órgãos de Gestão da FFUP, temos como objetivo apoiar o processo de matrículas e proporcionar várias atividades durante a Semana de Receção aos Novos Estudantes.

Também pretendemos intensificar a divulgação nas redes sociais, esclarecendo eventuais dúvidas, e manter a plataforma no site da AEFFUP, onde os estudantes possam consultar opções de alojamento disponíveis.

Pretendemos manter o Guia do Estudante da AEFFUP, adaptado às necessidades dos novos estudantes, que será disponibilizado em formato digital e conterà informações sobre os vários núcleos, grupos, associações e plano de estudos, que a faculdade nos oferece, a Universidade do Porto e suas entidades parceiras.

# 5.2 APOIO AO ESTUDANTE

## Mostra UP

A Mostra da Universidade do Porto é um evento de grande relevância, pois oferece um espaço de diálogo entre alunos do ensino básico e secundário, estudantes do ensino superior, docentes e investigadores. Nesse contexto, o Departamento de Apoio ao Estudante desempenha um papel essencial, sendo responsável por apresentar os diferentes cursos da FFUP, incluindo o MICF, bem como os diversos Mestrados e Doutoramentos. Aqui pretendemos dinamizar e incluir o guia de estudante, de modo que os alunos tenham mais informações sobre aquilo que a faculdade lhes pode oferecer. Além disso, o departamento presta 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 as professoras coordenadoras, o nosso objetivo é dar continuidade ao excelente trabalho desenvolvido, com o intuito de integrar os novos estudantes, tanto nacionais como internacionais. Durante o primeiro semestre, tencionamos realizar novas atividades que permitam aos nossos associados conhecer melhor tudo o que a faculdade tem a oferecer, mantendo um contato estreito com seus mentores. O segundo semestre será dedicado à formação de novos mentores.

Além disso, procuramos dar continuidade ao programa MentoriaPro, que teve grande sucesso e se mostrou fundamental para auxiliar os estudantes do 4º e 5º ano a adquirirem uma visão mais realista da vida profissional.

## Gabinete de Apoio ao Estudante

Este projeto tem como objetivo oferecer a todos os estudantes as ferramentas necessárias para gerirem as suas emoções, stress e ansiedade. Com esse intuito, pretendemos dar continuidade à linha de Apoio Psicológico e promover sessões que incentivem uma melhor gestão emocional.



# 5.2 APOIO AO ESTUDANTE

## Comissões de Curso

As Comissões de Curso desempenham um papel fundamental na comunicação entre estudantes e professores. Com isto, o nosso objetivo é garantir que a informação necessária seja transmitida de forma clara e eficiente, através da Comissão Diretivo-Pedagógica e da criação de pontos de contacto informais, presentes também na Comissão de Curso do 1º ano, assegurando uma ponte de comunicação desde o início.

## Plataforma Pedagógica

A Plataforma Pedagógica é uma plataforma online que reúne um vasto conjunto de materiais de estudo para todos os anos curriculares de Ciências Farmacêuticas, incluindo os Mestrados. É essencial mantê-la atualizada e funcional, em colaboração com as Comissões de Curso, para garantir os mais diversos materiais de estudo, de forma a manter esta plataforma como um ponto de referência para os estudantes da FFUP.

# 5.3

## COMERCIAL

# 5.3 COMERCIAL

## Plano Estratégico Comercial

A elaboração de um Plano Estratégico Comercial é fundamental para manter a sustentabilidade económica da AEFUP. Comprometemo-nos a criar abordagens personalizadas às diferentes entidades, tendo em conta as atividades estabelecidas pela AEFUP ao longo do ano.

## *Booklet do Patrocinador*

O *Booklet* do Patrocinador é uma ferramenta essencial na aproximação a potenciais parceiros da AEFUP. Pretendemos criar um *Booklet* adequado aos objetivos, princípios e necessidades económicas da Associação que enfatize a qualidade das atividades desenvolvidas e a excelência dos Estudantes por ela representados.

## *Gestão de Stock*

A correta gestão de *stock* é necessária para evitar a ruptura do mesmo. Propomo-nos manter um inventário atualizado e concordante com as necessidades dos Associados ao longo do ano.

## Campanhas Promocionais

As campanhas promocionais, nomeadamente para artigos académicos e de laboratório, serão realizadas em épocas específicas em que exista uma maior procura por parte dos Associados.

# 5.3 COMERCIAL

## Concurso da Camisola AEFFUP

O concurso da Camisola AEFFUP tem como objetivo proporcionar aos Associados a oportunidade de participar na idealização e escolha da camisola ou casaco do presente ano. Pretendemos promover a criatividade e a aproximação dos Associados à Associação.

## Concurso da Garrafa Reutilizável

Com o Concurso da Garrafa AEFFUP, pretendemos aliar a originalidade dos Associados à sustentabilidade, uma das nossas bandeiras de desenvolvimento. As propostas desenvolvidas serão posteriormente sujeitas a votação.

# 5.4

## COMUNICAÇÃO E MULTIMÉDIA

# 5.4 COMUNICAÇÃO E MULTIMÉDIA

## Redes Sociais

O objetivo principal deste projeto é criar uma ponte de ligação entre os Estudantes da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto e a AEFUP. 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, Youtube e LinkedIn. As publicações irão ainda ser feitas em inglês o que permitirá um maior alcance das mesmas.

## *Newsletter*

As *Newsletter* mensais serão 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 várias atividades que serão realizadas, bem como informações dos diversos núcleos da AEFUP. Serão, então partilhadas informações, não apenas da AEFUP, mas também outras pertinentes de entidades a nível nacional e mesmo internacional.

## Núcleo de Comunicação (NC)

Com a colaboração dos Coordenadores do Núcleo, pretende-se assegurar a gestão do mesmo, através do estabelecimento de uma ponte de comunicação entre o Núcleo e a DAEFFUP. Contando já com a sua 15.<sup>a</sup> edição, a Substância Ativa é o principal foco do Núcleo, pelo que pretendemos dinamizar o seu desenvolvimento direcionando-a, sobretudo, aos Estudantes, Entidades e Profissionais das diversas áreas da Saúde.

# 5.4 COMUNICAÇÃO E MULTIMÉDIA

## **Linha de Imagem AEFFUP**

Este projeto tem como foco preservar a imagem da AEFFUP, ao organizar e preparar imagens apelativas e criativas, e ao transmitir a informação de forma clara, cativante e adaptada a cada atividade, assegurando a adesão de todos os Associados às mesmas. Para garantir o profissionalismo, integridade e autenticidade da AEFFUP, todos os seus documentos gráficos - ou a ela associados - estarão de acordo com o Manual de Identidade Visual, de forma a assegurar a sua correta divulgação.

**APEF - Coordenação Nacional de Comunicação e Imagem - (CNaCI)**

# 5.5

## CULTURAL



# 5.5 CULTURAL

## Cultura-Te

O Cultura-Te é o espaço de divulgação de eventos culturais, através das redes sociais, nomeadamente por stories no Instagram, que ocorrem na Área Metropolitana do Porto, com programas apelativos e parcerias que permitem oferecer descontos ou outras oportunidades aos Associados.

## Noite Tasqueira

Nesta noite, vamos celebrar o melhor de Portugal, proporcionando um ambiente acolhedor, familiar e cheio de tradição, com tudo o que este país tem de melhor para oferecer, desde os jogos tradicionais, aos petiscos deliciosos, boa música, karaoke e muitas surpresas.

## Gala de Aniversário AEFUP

A Gala de Aniversário da AEFUP celebra os 96 anos de dedicação, crescimento e trabalho da nossa associação. Assim, nesta memorável noite, reunimos todos os Associados da FFUP para desfrutarem de um maravilhoso serão repleto de *glamour*, elegância e diversão.

## Festa Temática Aniversário AEFUP

Dando continuidade às celebrações do Aniversário da AEFUP, trazemos a Festa Temática. Será uma oportunidade perfeita para reunir todos os associados numa noite vibrante, cheia de música, alegria e bons momentos.

## Noite de Bingo

A Noite de Bingo é uma novidade e uma oportunidade para conviver de forma animada, testar a sorte e aproveitar momentos descontraídos na companhia de amigos. Será uma noite repleta de desafios, emoção e prémios.

# 5.5 CULTURAL

## DNA (Dizem que é Núcleo Artístico)

O DNA convida os associados a explorar e revelar novos talentos, incentivando a expressão artística. Neste espaço, os estudantes podem aprimorar o trabalho em equipa e participar em workshops temáticos, onde terão a oportunidade de aprender e praticar novas habilidades artísticas.

## Livre-Mente

O Livre-Mente oferece um espaço acolhedor para que os associados explorem obras literárias, debatam temas atuais e mergulhem, também, no mundo do cinema, séries e cultura. Além disso, é uma ótima oportunidade para dar uma nova vida aos livros, através de trocas entre os estudantes, "*book-crossing*", compartilhando opiniões, memórias e histórias.

## Sarau Cultural AEFFUP

O aclamado Sarau Cultural é uma das atividades mais esperadas, revelando as melhores memórias do ano, revividas com humor e criatividade. Este evento aproxima a comunidade académica e promove também o desenvolvimento de capacidades artísticas, proporcionando a todos momentos de sátira e pura alegria.

# 5.6

## DESPORTIVO

# 5.6 DESPORTIVO

## 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 do 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.

# 5.6 DESPORTIVO

## 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.

## Dia das Equipas

Com esta atividade pretendemos juntar os atletas de todas as equipas visando a capacitação e fomentando o team building. Inicialmente, 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.

# 5.7

## FORMAÇÃO, ESTÁGIOS E SAÍDAS PROFISSIONAIS

# 5.7 FORMAÇÃO, ESTÁGIOS E SAÍDAS PROFISSIONAIS

## SIFFUP

O Simpósio de Investigação da Faculdade de Farmácia da Universidade do Porto tem como objetivo destacar o trabalho científico desenvolvido pelos estudantes da FFUP, tanto do MICF quanto do 2.º ciclo de estudos. Esta iniciativa, em colaboração com o Conselho Científico da FFUP e o Núcleo de Investigação, visa promover a ciência entre os membros da instituição e estimular a criação de novos projetos inovadores, reforçando a importância da área de investigação.

## Visita *Flash*: Indústria Farmacêutica

O objetivo desta atividade é aproximar de uma forma direta os Estudantes da realidade do mercado de trabalho, particularmente da Indústria Farmacêutica. Com esta atividade pretendemos proporcionar um contacto mais direto com a futura profissão, permitindo a perceção do papel do farmacêutico nesta área, levando a um conhecimento mais concreto das várias partes integrantes da indústria.

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, Programa de Estágios Extracurriculares em Ciências Farmacêuticas, é um programa que fornece aos estudantes do MICF a oportunidade de realizarem estágios extracurriculares de curta duração. Como resultado, os participantes serão capazes de experienciar e vivenciar o quotidiano dos profissionais do setor, adquirindo, assim, novos conhecimentos e perspetivas que poderão ser úteis aquando da escolha da sua futura carreira profissional.

# 5.7 FORMAÇÃO, ESTÁGIOS E SAÍDAS PROFISSIONAIS

## Congresso Científico AEFFUP

O Congresso Científico é a atividade de maior destaque e relevo científico organizada pela AEFFUP, sendo que esta será já a sua XX edição.

Neste evento, procuramos explorar temáticas que debatam diferentes perspectivas das mais variadas áreas da saúde.

Sendo o principal propósito capacitar principalmente os Associados, tanto a nível profissional como pessoal, serão proporcionados vários momentos de discussão entre Estudantes e profissionais. Deste modo, tencionamos consciencializar os participantes do papel fundamental que terão no futuro enquanto farmacêuticos e profissionais de saúde.

À parte do conteúdo científico, o Congresso Científico AEFFUP abrange ainda um programa social, de modo a fomentar o convívio e enriquecimento cultural dos participantes.

## Curso Intensivo

O objetivo do curso intensivo é oferecer conhecimentos e ferramentas específicas para uma determinada área, permitindo que os participantes as utilizem tanto durante a sua trajetória académica como no futuro profissional. Para definir o tema, iremos consultar os Associados, garantindo que este estará alinhado com a área de maior interesse dos estudantes.



# 5.7 FORMAÇÃO, ESTÁGIOS E SAÍDAS PROFISSIONAIS

## Feira de Emprego

A Feira de Emprego visa aproximar os estudantes do setor empresarial em diversas áreas farmacêuticas, especialmente aqueles que estão próximos de concluir o ciclo de estudos.

Durante a atividade, os participantes terão a oportunidade de interagir com as empresas presentes, aplicando as competências adquiridas no decorrer da semana, com a possibilidade de esclarecer quaisquer dúvidas que existam.

Associado à Feira de Emprego, iremos promover a preparação dos nossos Associados para a entrada no mercado de trabalho, proporcionando várias capacitações focadas no fornecimento de ferramentas essenciais para o desenvolvimento de *Soft Skills* e aprofundamento do conhecimento.

Paralelamente, com o mesmo propósito de habilitar os estudantes para o mercado de trabalho, estes terão a possibilidade de realizar *Flash Interviews*, prestadas pelas diversas empresas que estarão presentes neste evento.

**APEF - Coordenação Nacional de Formação e Ensino (CNaFE)**

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

# 5.8

## MOBILIDADE E RELAÇÕES INTERNACIONAIS

# 5.8 MOBILIDADE E RELAÇÕES INTERNACIONAIS

## *Next Stop*

O Projeto 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.

## *Health Without Borders*

O Projeto de Mobilidade e Relações Internacionais pretende continuar a organizar 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.

# 5.8 MOBILIDADE E RELAÇÕES INTERNACIONAIS

## *International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF)*

A representação da AEFUP 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 AEFUP 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 pelo *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 AEFUP, irá representar a Associação no *70th IPSF World Congress 2025*, a realizar-se no Quênia e no *5th IPSF EuRS*, no Reino Unido.

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

# 5.8 MOBILIDADE E RELAÇÕES INTERNACIONAIS

## *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 social 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, o *EPSA Annual Congress 2025*, como da *International Pharmaceutical Students' Federation (IPSF)*, por exemplo o *5th IPSF EuRS 2025*. Através desta bolsa, a AEFFUP teria ao seu encargo a disponibilização de um montante definido e o estudante ficaria responsável pelo investimento do mesmo.

## 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.

# 5.8 MOBILIDADE E RELAÇÕES INTERNACIONAIS

## 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)