



Associação de Estudantes da  
Escola Superior de Tecnologia  
da Saúde de Coimbra

# CID

nid.aeestesc@hotmail.com



Jornal de Distribuição Mensal | n. 70 | Outubro 2013

# ESTES



## NOTÍCIAS DA AE- ESTESC

(pág. 3)

## REGRESSO DA RU- BRICA "NÓS POR LÁ"

(pág. 5-7)

## EM DESTAQUE: AS ORIGENS DA LATADA

(pág. 8-9)

## DIZCURSO: BEBER ÁLCOOL AJUDA O CORACÃO?

(pág. 11)

## DIZ LÁ O QUE PENSAS SOBRE... UMA LATADA SEM ÁLCOOL

(pág.13)



## **E TU TENS LATA?!**

**17 a 23 de outubro**  
**Serenata Monumental a**  
**16 de outubro**

### **E AINDA....**

- > Notícias do NID
- > Desmentido
- > NAQ
- > Correio do Leitor
- > Nós por lá
- > Preto no Branco: Latada, a quanto obrigas?
- > Interessa-te
- > Cultura
- > Sabias que
- > Ciência Hoje
- > Passatempos
- > Coisas do mês

## EDITORIAL

Olá Caloiros e Doutores!

Finalmente chegou o grande mês da maior festa de recepção do caloiro do país: a Festa das Latas e Imposição das Insígnias de Coimbra.

Nos próximos dias 17 a 23 de outubro, Coimbra recebe oficialmente os seus mais recentes caloiros, proporcionando a toda a comunidade estudantil uma semana recheada de música e diversão. Atenção que, como se costuma dizer, "a primeira vez nunca se esquece!".

Padrinhos, pseudo-padrinhos, baptismo, praxe, nabo, penico... é LA-TADA! Tudo conceitos muito presentes nesta época festiva que nunca irás esquecer.

O (L)ESTES decidiu procurar as origens mais profundas desta grande festa para que fiques a saber tudo e tires todas as tuas dúvidas (sem excessos!).

Espero que gostes desta edição pensada para ti. Não basta cumprir a tradição, mas também saber porque é que existe a tradição.

Até à próxima!

A Coordenadora  
Carla Correia



## Notícias do NID

Olá de novo!

Ansioso por mais uma edição do (L)ESTES?

Espero que tenham estado atentos à divulgação dos eventos da nossa escola na página do facebook do NID! A nossa missão é manter-vos sempre atualizados e informados. Apresentação do Caloiro, AGA, FaroESTES, galardão "bandeira verde"... Setembro foi um mês recheado de novidades, de certeza que não te devem ter passado ao lado. E outubro? Preparados para o mês da maior festa de recepção do país? Pois, o NID vai te acompanhar durante este mês, por isso continua atento!

E os concursos do NID estão de volta! Está atento ao cartaz que vamos divulgar pois a **foto mais LOUCA da Latada** vai ser PREMIADA! Fica atento ao nosso facebook para saberes mais!

Tens sugestões? Diz-nos e fala connosco! Queremos melhor por e para ti.

Queres entrar para o NID? Fala connosco e aparece nas nossas reuniões! De que estás à espera? Não percas mais tempo e entra no teu núcleo de informação e divulgação da tua escola.

Até já e boas leituras!

Carla Correia

**nid.aeestesc@hotmail.com**

## Notícias da AE

Olá a todos!

A AE-ESTeSC começou a trabalhar ainda antes das aulas começarem. Durante a semana das matrículas, ajudámos e guiámos os novos caloiros da ESTeSC, esclarecendo as suas dúvidas e receios. Contudo, essa missão continua, e não só com os caloiros. Estamos de portas abertas para ajudar qualquer aluno que precise de apoio nas mais variadas áreas.

Já durante a "semana zero", começámos a preparar a maior festa de recepção ao caloiro: "FaroESTES". Foi uma das melhores dos últimos anos! Obrigada a todos os que contribuíram para este sucesso. Prometemos surpresas e as surpresas surgiram. Esperamos que tenham gostado do touro mecânico e da decoração! Embora o tempo não tenha ajudado e os planos tenham sido ligeiramente alterados, substituímos o prado pela cantina e tivemos uma grande noite, com o concerto da banda A4 e DJ.

Ainda na segunda semana de aulas, tivemos a primeira Assembleia Geral de Alunos. Com "casa cheia", tivemos mais de 600 pessoas presentes. Aproveitamos para agradecer a todos a presença, acima de tudo porque é para vocês (nós) que elas acontecem. Contudo, e devido à fraca participação que as últimas AGA's do ano transacto tiveram, não po-

demos deixar de apelar para que participem nestes momentos. Aqui, tomamos decisões, falamos dos problemas da ESTeSC e conseguimos tornarmo-nos mais coesos e informados enquanto alunos: quantos mais tivermos presentes, mais rico será o debate e mais fortes serão as decisões tomadas.

Inevitável é também falar dos nossos núcleos. Convidamos-te (mais uma vez) a fazer parte dos núcleos da AE: quanto mais alunos a participar, mais atividades e dinâmicas terão os núcleos e a tua vida académica!

Bem, e momentos de festa à parte... Agora, há que começar a preparar o semestre. Tal como falado na AGA, a AE tem agora um site. No separador "alunos" podes encontrar links úteis que te ajudarão em pesquisas e trabalhos. Usa-o e ajuda-nos a enriquecer este espaço fazendo-nos chegar links de sites que usas para fazer trabalhos, pesquisas e estudar!

Alguns tamanhos de batas esgotaram durante as matrículas dos novos alunos: informamos que estas, bem como os bolsos para as mesmas estarão de novo disponíveis a partir de dia 9 de outubro (quarta-feira).

Um bom ano letivo a todos!  
P/A AE- ESTeSC

Élia Baptista

**NÃO PERCAS!**

## Convívios dos Cursos

Outubro, o mês da Latada para gastar os últimos cartuchos antes de entrarmos a sério na época das frequências. O teu curso vai fazer convívio? Divulgamos então os convívios dos cursos da ESTeSC nas próximas semanas para que não percas pitada!

### ANÁLISES CLÍNICAS E SAÚDE PÚBLICA

14 de outubro - Fonseca  
31 de outubro - Twitt

### CARDIOPNEUMOLOGIA

10 de outubro - Guitarras Shot's Bar  
31 de outubro - Rock Planet

### DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

10 de outubro - Twitt  
14 de outubro - Fonseca  
31 de outubro - JP 24

### FARMÁCIA

10 de outubro - JP24 e Rock Planet  
17 de outubro - JP24

### RADIOLOGIA

12 de novembro—JP24

### SAÚDE AMBIENTAL

15 de outubro - JP24

Carla Correia

## Desmentido

Face ao depoimento, exacerbado e difamatório, divulgado através do jornal da Escola considero fundamental desmentir a acusação grave feita por mim aos professores que ocupam cargos na presidência. No meu entender, como forma de travar o jornalismo sensacionalista, o ser humano deve agir de acordo com a razão e não a emotividade. Deve refletir sobre os assuntos e não acreditar em toda a informação que lhe é transmitida, não tendo acontecido no meu caso.

O que está na base deste mal-entendido foi a existência de um boato, que agora após conversa com elementos da presidência sei que é destituído de qualquer fundamento e verdade e ao qual fiz referência num momento menos feliz do meu percurso nesta grande instituição. Peço desculpa à comunidade escolar e, principalmente, aos três membros da presidência perante tal incidente, nunca tendo sido minha intenção difamar ou mesmo culpar a escola, uma vez que em múltiplos casos, a mesma manifestou-se solidária com os alunos em diversos problemas, como o pagamento das propinas.

**Filipa Lopes, 4ºano de Radiologia**

## Núcleo de Ambiente e Qualidade

Abrimos as novidades deste mês com o incentivo à participação dos alunos da ESTeS Coimbra na dinamização do Núcleo de Ambiente e Qualidade, onde se pretende elevar os padrões de qualidade da nossa comunidade escolar!

Depois da nossa instituição de ensino ter colocado mais uma bandeira verde, atribuída pela ABAE (entidade que tutela a atribuição das bandeiras azuis às praias), existe a necessidade de continuar a promover boas práticas ambientais no seio da nossa comunidade. Desta feita, como o Magusto está quase a chegar e queremos que as festas tenham em conta a diminuição de impactes gerados pelos resíduos, esperamos que a comunidade contribua com boas práticas ambientais realizando para tal, a separação dos resíduos e o correto tratamento destes.

Quanto a questões de prevenção, como já

nos encontramos no Outono e as temperaturas começam a descer, aparecendo as primeiras chuvas, surge maior probabilidade de haver contaminações. Esta situação deve ser diminuída e corresponde a cada um de nós prevenir o combate à contaminação da restante comunidade. Para que este problema tenha impacte diminuto na nossa comunidade e para que esta situação não seja o impedimento para faltares às aulas e aos convívios, sugerimos o arejamento das salas de aula, abrindo as janelas, possibilitando o renovar do ar dentro da instituição. Lavar as mãos com maior regularidade e beber água são outras duas sugestões que te deixamos, para que esta situação não afete a tua vida académica.

**Daniel Eloy & Patrícia Matos**

## Correio do Leitor

No dia 2 de outubro de 2013 foi organizada, pelo *Concilium Praxis*, uma visita à cidade de Coimbra, com o intuito de proporcionar aos caloiros da ESTeSC uma visão vasta daquilo que é a vida académica nesta cidade. Durante a visita, foi-nos explicado, pelos membros do *Concilium*, o significado de alguns pontos relevantes de Coimbra, tais como: a Porta de Barbacã, a estátua da Tricana de Coimbra, a Sé Velha, a Faculdade de Direito, a Biblioteca Joanina, entre outros. Achei esta iniciativa, bastante interessante e enriquecedora a nível cultural, mas, também a nível social.

À noite, de volta à ESTeSC, caloiros e doutores tiveram a oportunidade de assistir à apresentação "mais oficial" da Tu Na D'ESTES que, no meu ponto de vista, foi fantástica, mostrando-nos o verdadeiro espírito académico. A nossa tuna apresentou os seus diversos elementos (aspirantes, caloiros, tunos, tunos honorários e tunos veteranos) e tocou para nós as suas melhores canções que, apesar do calor do auditório que nos fazia a todos "chorar da testa", nos fez ter vontade de continuar naquele local a ouvi-los.

Hélder Ferreira

## Nós por lá

### ESTeSC recebe o Galardão "Bandeira Verde" - Eco-Escolas, pelo 5.º ano consecutivo

E vão cinco... cinco bandeiras verdes. Desde 2008, ano em que a ESTeS Coimbra se tornou a primeira Escola do Ensino Superior, em todo mundo, com o galardão –"Bandeira Verde", que não mais deixou de receber essa distinção.

Cinco anos, cinco bandeiras, a mesma motivação de fazer, a cada ano que passa, mais e melhor que no ano anterior, promovendo o nome da ESTeS Coimbra, mas principalmente as suas boas práticas ambientais.

Este ano, a entrega da "Bandeira Verde" foi em Cascais, e pela primeira vez na comitiva da ESTeS Coimbra, que se deslocou à Escola Salesiana de Manique, estiveram presentes alunos de todas as suas licenciaturas. Alunos que foram responsáveis por dinamizar uma atividade, repleta de alegria e emoção, que antecedeu a cerimónia

de entrega do Galardão e que contou ainda com a participação das congéneres ESTeSL e ESTeSP, que se juntaram num momento único de cooperação e partilha em torno de uma das mais nobres causas na atualidade, a preservação do meio-ambiente.

Orientado para a implementação da Agenda 21 ao nível local, o programa Eco-Escolas visa a aplicação de conceitos e ideias de educação e gestão ambiental à vida quotidiana da escola.

Aos estudantes é-lhes dirigido o desafio de se habituarem a participar nos processos de decisão e a tomarem consciência da importância do ambiente no dia-a-dia da sua vida pessoal, académica, familiar e comunitária.

A proposta às escolas consiste na adoção de uma metodologia de trabalho

## Nós por lá

**ESTeSC recebe o Galardão “Bandeira Verde” - Eco-Escolas, pelo 5.º ano consecutivo**

(simplificadamente denominada por 7 passos) munidade académica a fazer parte deste movimento de cidadania participativa, esperando alcançar o interesse de todos e de cada um para o desenvolvimento do ambiente da escola e da comunidade. As ações concretas desenvolvidas pelos alunos e por toda a comunidade educativa, proporcionar-lhes-ão a tomada de consciência que simples atitudes individuais podem, no seu conjunto, melhorar o Ambiente global.

O Programa procura igualmente, estimular a criação de parcerias locais entre a escola e as autarquias, contribuir para um maior envolvimento e participação em todo o processo, das autarquias, empresas, órgãos de comunicação social e outros agentes interessados em contribuir para a melhoria do Ambiente. Melhorias que se traduzem, também, numa melhor gestão dos recursos e, consequentemente, na diminuição de custos que, na ESTeS Coimbra, se evidenciaram nos consumos de água, energia e papel, entre outros.

No arranque de mais um ano letivo, a ESTeS Coimbra realiza a sua inscrição no programa Eco-Escolas, esperando que este seja mais um ano em que a Educação Ambiental sirva de instrumento fundamental para um processo de alteração de valores, mentalidade e atitudes de modo a criar uma consciencialização profunda e duradoura, em toda a comunidade académica, dos problemas associados às questões ambientais.

Continuando a promover o programa internamente, desafiando cada vez mais toda a co-

munidade académica a fazer parte deste movimento de cidadania participativa, esperando alcançar o interesse de todos e de cada um para o desenvolvimento do ambiente da escola e da comunidade. As ações concretas desenvolvidas pelos alunos e por toda a comunidade educativa, proporcionar-lhes-ão a tomada de consciência que simples atitudes individuais podem, no seu conjunto, melhorar o Ambiente global.

O Programa procura igualmente, estimular a criação de parcerias locais entre a escola e as autarquias, contribuir para um maior envolvimento e participação em todo o processo, das autarquias, empresas, órgãos de comunicação social e outros agentes interessados em contribuir para a melhoria do Ambiente. Melhorias que se traduzem, também, numa melhor gestão dos recursos e, consequentemente, na diminuição de custos que, na ESTeS Coimbra, se evidenciaram nos consumos de água, energia e papel, entre outros.

Mas, para além de todas as atividades que se realizarão ao longo deste ano letivo, iremos destacar a nossa “Bandeira Verde”, fruto do trabalho de toda a comunidade académica, onde alunos, professores e funcionários não docentes, contribuíram para este reconhecimento que, desde a primeira hora, contou com todo o apoio dos órgãos dirigentes da ESTeS Coimbra.

Será, nesse sentido, um ano letivo em que se irá apelar à “melhoria contínua” do desempenho ambiental da ESTeS Coimbra, para que se possa continuar esta “tradição” iniciada na nossa escola, a nível mundial, e que hoje já conta com outras escolas de ensino superior galardoadas desde a Sibéria à Irlanda, passando pela Dinamarca.

Sendo um projeto iniciado no seio do Departamento de Saúde Ambiental, deixou de o ser aquando do seu nascimento, pois é a toda a Comunidade Académica que ele se dirige, com ênfase na participação dos estudantes de todos os

## Nós por lá

**ESTeSC recebe o Galardão “Bandeira Verde” - Eco-Escolas, pelo 5.º ano consecutivo**

cursos e seus representantes.

Caras(os) leitoras(es) considerem-se convidados para o hastear da nossa “Bandeira Verde”, em data a anunciar em breve.

Cordiais eco-saudações académicas,

**Professor Hélder Simões**

Coordenador do Mestrado em Segurança e Saúde do Trabalho, Docente do Departamento de Saúde Ambiental e Coordenador do Programa Eco-Escolas

## Preto no Branco

### Latada, a quanto obrigas!

“Alto  
Isto é um assalto!”  
Que hei de fazer?  
Fui apanhado incauto!  
Sou estudante  
E ter dinheiro  
É mais difícil  
Que encontrar uma agulha  
Num palheiro.

Vem aí a Latada  
Não posso ser nabo  
Antes dar o relógio  
Que o meu rico rabo.

Latada dos estudantes  
A quanto obrigas os pais.  
São os jantares  
E os copos  
“Toma cinco.”  
“Não há mais?”

Por amor a Coimbra  
E ao tinir da guitarra  
Por amor a Baco  
Quiçá veneração  
Já ficaram mais uns trocos  
No bar da associação.

Ainda há vida  
P’ra lá da Festa das Latas

As contas vêm sempre!  
São umas chatas  
E eu sem dinheiro  
Para mandar cantar o cego.  
Dói mais isto  
Do que pisar uma peça de Lego.

Não o tenho no banco  
Também não o encontro na carteira  
Se bebo muito não sobra,  
E se sobra é porque não bebi,  
No meio dessa brincadeira  
O fígado é quem mais se ri!  
Ou não,  
E de coração, adorado fígado  
Tenho pena de ti!

E depois choro as mágoas  
No Mondego que as levou  
Foram-se já essas águas  
E eis o que me restou:  
Um bolso vazio  
E um traje para lavar  
A vista linda do rio  
E da Cabra o badalar!

No fim de contas  
O que resta  
São memórias enevoadas  
De roubos mais subtis  
“Falta pagar estas rodadas  
E três grades de minis.”

**Tânia Lopes**

## Em Destaque...

### As origens da Latada

Com o objetivo de celebrar o início do ano letivo e dar as boas vindas aos novos estudantes que chegam à cidade, a Festa das Latas é uma das mais características festas académicas de Coimbra. Mas nem sempre foi assim.

Com origens no século XIX, a Latada realizava-se em Maio, quando os estudantes comemoravam efusivamente o término das atividades escolares, utilizando latas e outros objetos igualmente ruidosos. É apenas a partir dos anos 50/60 que a Festa das Latas ganha o formato que hoje conhecemos, com a cerimónia da Imposição de Insígnias, roubo do nabo e, o seu ponto alto, o Cortejo, onde os caloiros desfilam com as suas curiosas indumentárias produzidas pelos seus padrinhos e as mensagens satíricas, normalmente referentes à realidade académica ou à política do país.

Inicialmente, cada faculdade tinha o seu próprio cortejo, realizado em dias diferentes. Com

o aumento exponencial do número de alunos, a partir de 1979, e com restabelecimento das tradições académicas, optou-se por juntar todos os alunos nas mesmas festividades.

A Latada é antecedida por atividades desportivas e culturais, como concurso de bandas, torneio de sueca, torneio de trivial entre outros tor-

neios que pretendem despertar o espírito de festa nos estudantes e aproximá-los da Academia. Destacando-se assim pela ativa participação dos núcleos, o que lhe confere um carácter mais familiar do que a própria Queima das Fitas.

Como é tradição, a Serenata marca o arranque da Latada, na Sé Nova, ao passar da meia noite de quarta para quinta-feira. É durante esta que os padrinhos colocam a sua capa sobre os ombros dos seus afilhados de uma forma entenedora, pois é a primeira vez que o caloiro tem sobre os ombros a capa de Coimbra.



E começa a grande Festa das Latas: sete noites que enchem a Praça da Canção com estudantes universitários e não universitários, de Coimbra e de fora de Coimbra, para ouvir as várias bandas e DJ's de renome que preenchem os cartazes ano após ano.

Este ano, a Latada decorre de 17 a 23 de

outubro e David Fonseca foi o primeiro nome escolhido desta edição, atuando dia 20 de outubro. Também já se encontram confirmados para o dia 18 os *Flying Cages* e *La Roux*, dia 19 o cantor

*Tiago Bettencourt*, dia 20 *Frankie Chavez*, dia 21 *Paus* e dia 23 a banda *Modestep*.

O Cortejo, o ponto mais alto das festiva-



## Em Destaque...

### As origens da Latada

des, ocorre à Terça-Feira. É tradição os afilhados alunos da ESTeSC, é meramente simbólico, visto pagarem o jantar aos seus padrinhos, por isso que que também são batizados na escola na segunda os caloires passam o cortejo exibindo os seus fa-feira antes do cortejo.

tos e pedindo dinheiro às pessoas que encontram,

A Festa das Latas e da Imposição de Insígnias comemora, assim, a chegada dos novos estu-

Aos estudantes do 3º ano, os "avós", é-lhes oferecido um nabo roubado do mercado municipal pelos seus netos. Ao longo do desfile, o nabo vai sendo roído pelos caloires até que fique só a ambientarem o melhor possível à noite de Coimbrama. No final, de costas voltadas para o rio Mondego, rama é atirada para a água para que consigam acabar o curso.

dantes à cidade e o início de mais um ano letivo, dando a oportunidade de todos os caloires se ambientarem o melhor possível à noite de Coimbrama, às tradições coimbrenses e à praxe característica desta cidade.

É também nas águas do Mondego que os padrinhos, de penico na mão, batizam os seus afilhados no final do Cortejo. Este batismo, para os

Sara Matias & Luís Costa



The image shows a screenshot of a Facebook profile for 'Nid Estesc'. The profile picture is a stylized 'NID' logo. The cover photo features a cartoon character in a top hat and a large text overlay that reads: 'O NID TEM FACEBOOK! ADICIONA-O JÁ COMO AMIGO E FICA ATENTO ÀS NOVIDADES! ACTIVIDADES, EVENTOS, NOTÍCIAS, TUDO O QUE PRECISAS DE SABER, ESTÁ AQUI!'. Below the cover photo, there is a 'WENIDYOU' logo and the email address 'nid.aeestesc@hotmail.com'. The profile name 'Nid Estesc' is at the top, with a link to 'Adicionar como amigo(a)'. The bio mentions 'Trabalho na área da Associação Estudantes Estesc' and 'Estudou em ESTeSC Coimbra'. The location is 'São Martinho Do Dapo, Coimbra, Portugal'. The website is 'www.nid.aeestesc.com'. The 'Actividades e interesses' section lists 'AE ESTeSC', 'Kdesign', and 'Creative Solutions'. The 'Informação básica' section is partially visible.

[nid.aeestesc@hotmail.com](mailto:nid.aeestesc@hotmail.com)

# Interessa-te

## GERAL

III Edição da EXPO SAÚDE & TECNOLOGIA

31 de outubro

ESTES Lisboa

International Conference on Tobacco Prevention and Control - ICTPC'13

14 e 15 de Novembro

Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa

## ANÁLISES CLÍNICAS E SAÚDE PÚBLICA

IV Congresso Nacional de Virologia - VIII Encontro da Sociedade Portuguesa de Virologia

25 e 26 de Outubro

Laboratório Nacional de Engenharia Civil

Biosafety in Microbiological Laboratories

11 a 12 de novembro

INSA, Lisboa

## CARDIOPNEUMOLOGIA

XXIX Congresso de Pneumologia

25 a 27 de outubro

Centro de Congressos Epic Sana, Algarve

## DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

CAP—Alimentação e diversificação alimentar

19 de outubro (Porto)

12 de outubro (Universidade Lusófona, Lisboa)

V Jornadas de Diabetes: A Diabetes e o Futuro

24, 25 e 26 de outubro

Santa Maria da Feira

VIII Encontro de Nutrição: Desnutrição

25 de outubro

Anfiteatro do Hospital Pulido Valente do Centro Hospital Lisboa Norte

## FARMÁCIA

VIII Congresso da APLF e XXVI Encontro Nacional de Técnicos de Farmácia

17 e 18 de Novembro

Leiria

## FISIOTERAPIA

Fisioterapia Desportiva nas Lesões do Joelho

12 e 13 de outubro

Cantanhede

Workshop: Bandas Neuromusculares em Condições Neurológicas

9 e 10 de novembro

Cantanhede

## RADIOLOGIA

VIII Jornadas Temáticas da Sociedade Portuguesa de Radiologia e Medicina Nuclear | III Jornadas Ibéricas de Radiologia: "Cabeça e Pescoço"

7 a 8 de novembro

Auditório dos HUC, Coimbra

13th Congress of the Spanish Society of Diagnosis Imaging of the Abdomen

24 e 25 de outubro

Hospital Clinico de San Carlos, Madrid, Espanha

## SAÚDE AMBIENTAL

Validação de métodos e controlo da qualidade em saúde ambiental

30 de outubro

INSA, Lisboa

Validação de métodos—determinação de agentes químicos no ar

30 e 31 de outubro

INSA, Lisboa

Exposição profissional a agentes biológicos

14 e 15 de novembro

INSA, Lisboa

Carla Correia

## DizCURSO

### Beber álcool ajuda o coração?

Desde a década de 90, pesquisadores na área da saúde têm vindo a discutir uma das situações mais controversas da história, conhecido como “paradoxo francês”, que consiste numa baixa incidência de doenças cardiovasculares na França, apesar da dieta rica em gorduras característica dos franceses. O hábito do vinho às refeições, universal na França, foi adotado como explicação para a existência desse paradoxo. Uma das explicações está no fato de a bebida funcionar como antioxidante no organismo, produzindo efeitos positivos como a redução do risco de derrames cerebrais. Partindo deste pressuposto, podemos afirmar que o álcool é benéfico para o coração?

Em pequenas doses, algumas bebidas, como o vinho tinto, podem até ajudar na prevenção de doenças. Mas, em excesso, elas são um verdadeiro veneno para a saúde.

De forma consistente, os estudos científicos desenvolvidos ao longo dos anos, mostram que consumir quantidades moderadas de álcool reduz a mortalidade por doença coronária, bem como de outras causas em 25-30% nos indivíduos de meia-idade. O consumo moderado de álcool surge, então, como um regulador, prevenindo a doença coronária através de três mecanismos principais:

- estimula a produção do “bom” colesterol (HDL), que remove o “mau” colesterol (LDL) das artérias e veias, reduzindo o risco de formação de placas;

### Cardiopneumologia

- reduz a “viscosidade” ou a coagulação dos glóbulos vermelhos que podem formar um coágulo e bloquear a corrente sanguínea na artéria;
- tem efeito geral anti-inflamatório que afeta os vasos sanguíneos de forma positiva, retardando assim o aparecimento de arteriosclerose.

Pelo contrário, o excesso de álcool pode facilitar o surgimento de doenças, destruindo neurónios e aumentando os níveis de adrenalina. Cada organismo tem uma reação diferente, mas, no geral, as lesões no fígado e no coração começam quando a pessoa bebe mais de seis gramas de álcool por dia. De acordo com pesquisas, o consumo abusivo e prolongado de álcool pode aumentar a probabilidade do indivíduo desenvolver cardiomiopatia, hipertensão, arritmias, derrames cerebrais e falência cardíaca.

Desde que não perca o controlo e beba com moderação, a população pode beneficiar do uso do álcool (principalmente o vinho tinto), sem esquecer que deixar de fumar, controlar a glicémia, a pressão arterial, os níveis de colesterol e fazer exercício físico são medidas ainda mais importantes na redução do risco de doenças cardiovasculares, cancro e muitas outras.

**Katia Silva**

# Cultura

## Filmes a estrear



**Isto é o fim**  
Estreia 3 de outubro  
Ação/ Comédia



**Dá Tempo ao Tempo**  
Estreia 31 de outubro  
Drama/ Comédia



**Escape Plan**  
Estreia 24 de outubro  
Ação/ Thriller

## Em OUTUBRO...

Música Maestro!	Ao Som das Bandas	Serões do Mondego
Dia: 11 de outubro Local: Pavilhão Centro de Portugal Horário: 21:30 Concerto de Angariação de Fundos	Dia: 13 de outubro Local: Casino da Figueira da Foz Horário: 17:00 Entrada Livre	Dia: 14 de outubro Local: Casino da Figueira da Foz Horário: 22:00 Entrada Livre

## O NID RECOMENDA: Livro do Mês

"O Voo das Águias" é um thriller soberbo, baseado numa história verdadeira que se passou no contexto da revolução iraniana liderada por Khomeini para derrubar o regime de Xá Reza Pahlevi. Em dezembro de 1978, dois executivos da EDS são detidos numa prisão de alta segurança de Teerão. Quando Ross Perot, o fundador e presidente da empresa em Dallas, sabe do que se passa, decide salvar as vidas dos seus dois colaboradores a qualquer custo. Uma missão heróica, extremamente delicada e perigosa, e o desenlace, imprevisível, é uma verdadeira aventura, o suspense e o desespero são absolutamente reais.



Katia Silva

# Diz lá o que pensas sobre...

...uma Latada sem álcool.

Compreendo que para a maioria das pessoas é impossível conceber uma festa sem álcool, porque, aparentemente, esse é o principal *trigger* para a diversão. Mas é triste pensar que, tanto na nossa geração como nas outras as pessoas não saibam aproveitar o que quer que seja sem um copo na mão. No entanto, latada com álcool? Sim, mas com moderação.

**Anónimo**

O consumo de álcool entre os jovens é sem dúvida um problema de saúde pública. A simples ingestão de álcool não é em si a questão central. Será certamente problema, o abuso das bebidas alcoólicas, não só o consumo excessivo em eventos como a latada, mas também o seu consumo continuado, ao longo de todo o ano letivo, seja ele em ocasiões festivas ou em simples convívios. Assim, mais importante que uma latada sem álcool, é sem dúvida o apelo à consciencialização dos jovens acerca dos riscos que a ingestão exagerada deste tipo de bebidas acarreta.

**Pedro Melo, 2º ano Dietética e Nutrição**

Latada é festa, é alegria, é espírito académico, é ir às 6 da manhã para casa, é ir para as aulas de direta, é cantar, gritar pelo curso, festejar, é amigos, é o cortejo, mas.. também é muitas vezes, excessos alcoólicos. A maioria dos estudantes de Coimbra embriaga-se nas noites das festas académicas. Na latada, sendo uma delas, claramente que o álcool não podia faltar. O que seria da Latada sem uma mesa rodeada de amigos e um belo vinho a acompanhar? Cabe-nos a nós tomar responsabilidade pelas nossas ações e não cometer abusos extremistas para posteriormente não termos de acarretar com as suas consequências. Por isso, nada melhor do que beber com moderação para mais tarde poder recordar os momentos vividos nesta cidade.

**Diana Sousa, 3º ano Dietética e Nutrição**

Latada é sinónimo de diversão. E para muitos, diversão baseia-se no consumo excessivo de álcool nas festas académicas.

Na minha opinião a ingestão de álcool faz parte das festas de um estudante, porém cada um deve ter a responsabilidade de "saber beber". Infelizmente a maior parte dos jovens bebe por fatores sociais, não sabendo assim medir os riscos e as consequências que deste advêm.

**Patrícia Matos, 3º ano Saúde Ambiental**

**Marta Leal**

## Sabias que...

Os *croissants* não são franceses mas, sim, austríacos.

Na Guerra Civil Americana, um dos requisitos para se ser soldado era ter pelo menos quatro dentes na frente (e em lados opostos) para conseguirem abrir as bolsas de pólvora. Graças a isto, alguns recrutas mandaram remover os seus dentes, evitando assim o serviço.

Enquanto o Japão ocupa a 62ª posição no que toca ao tamanho do seu território e a 10ª posição em termos de população, tem a 3ª maior economia do mundo. Além disto, tem também a 2ª menor taxa de homicídios e a 2ª maior expectativa de vida do mundo.

Os cães compreendem que quando olhamos para eles e depois fixamos o olhar em outra coisa significa que eles deviam voltar a sua atenção para esse objeto.

Numa escala em que o Sol é comparado, em tamanho, a um leucócito, a via Láctea são os Estados Unidos da América.

Mafalda Oliveira

## Ciência Hoje

### Prancha de surf de cortiça criada por jovens empreendedores

O surf é um desporto bastante praticado a nível internacional, sendo que as praias portuguesas também fazem parte das referências mundiais. No mundo do surf, Portugal também está a ser notícia mas, desta vez o motivo não são as praias e as ondas gigantes, mas sim uma prancha bastante peculiar.

Tendo como matéria-prima principal a cortiça, esta prancha de surf é a primeira feita em Portugal com recursos totalmente reciclados. Ela foi desenvolvida por dois antigos alunos da Universidade de Aveiro, o Celso Assunção que a desenhou (é Designer) e o Francisco Gonçalves que a tornou realidade (é Engenheiro Civil). Ainda tiveram como parceria a Cork Composites que cedeu a cortiça necessária para realizar o projeto.

Juntamente com a cortiça que é um produto natural, biodegradável e renovável, a prancha também tem como componentes resinas ecológicas e bambu para as quilhas.

As experiências dos surfistas que já utilizaram estas pranchas são bastante positivas. O Celso Assunção afirma que a cortiça "permite absorver melhor a trepidação causada pela onda na tábua enquanto dá melhor conforto e equilíbrio no contato com os pés durante a prática do surf" e ainda tem como vantagem permitir adaptar cada prancha consoante os gostos dos compradores.

A loja PortoSigns já tem a prancha em exposição, podendo ser adquirida consoante as reservas.

Estes dois empreendedores foram capazes de utilizar um material tipicamente português, a cortiça, e, certamente, vão pô-lo nas bocas no mundo na ISPO Munique 2014, a maior feira do mundo de desporto e moda, na qual vão apresentar a prancha de surf de cortiça.

Laura Marques



## Passatempos

*Encontra os objetos da direita escondidos no bosque!*



©Sheri Amsel

www.exploringnature.org

## Sudoku

					5			
						7	8	3
8		6					5	
						4		9
5	8						1	7
9		4						
	2					1		8
4	1	2						
			6					

### Instruções:

Idêntico a um sudoku clássico, simplesmente as caixas têm um formato diferente. Continua-se a não poder repetir os números de 1 a 9 dentro da caixa e nas linhas horizontais e verticais.

Daniel Cipriano

## Cartoon do Mês



## Poema do Mês

"Estavas, linda Inês, posta em sossego,  
De teus anos colhendo doce fruto,  
Naquele engano da alma, ledó e cego,  
Que a Fortuna não deixa durar muito,  
Nos saudosos campos do Mondego,  
De teus fermosos olhos nunca enxuto,  
Aos montes ensinando e às ervinhas  
O nome que no peito escrito tinhas."

"Os Lusíadas" - Episódio de Inês de Castro

Cristina Correia

## Soluções dos Passatempos



1	9	8	7	3	5	6	2	4
2	6	1	5	4	9	7	8	3
8	4	6	9	7	1	3	5	2
3	7	5	2	1	8	4	6	9
5	8	3	4	6	2	9	1	7
9	3	4	1	8	6	2	7	5
6	2	7	3	5	4	1	9	8
4	1	2	8	9	7	5	3	6
7	5	9	6	2	3	8	4	1

OUTUBRO 2013

CLD

### FICHA TÉCNICA

**Coordenadora:** Carla Correia; **Responsável Financeiro:** Luís Costa; **Secretária:** Katia Silva; **Redação:** Carla Correia, Cristina Correia, Daniel Cipriano, Daniel Eloy, Élia Baptista, Katia Silva, Laura Marques, Luís Costa, Mafalda Oliveira, Marta Leal, Patrícia Matos, Sara Matias, Tânia Lopes. **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Imagem:** Cristiano Cunha, Daniel Cipriano. **Colaboradores Permanentes:** Carla Correia, Cristina Correia, Daniel Cipriano, Katia Silva, Laura Marques, Luís Costa, Mafalda Oliveira, Marta Leal, Sara Matias, Tânia Lopes. **Impressão:** Centro de cópias RR; **Tiragem:** 150 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTESC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeS