

# [L]ESTES



Núcleo de Informação e Divulgação | nid.aeestesc@hotmail.com

**"EMIGRAR? POR-  
QUE NÃO?"**  
**PÁG. 5**

**E QUEM VENCEU FOI  
A ESTESC, NUMA  
DAS AGA'S COM  
MAIS PRESENÇAS DE  
SEMPRE!**  
**PÁG. 6**

**A TUA MÃE  
TAMBÉM É UMA  
CHATA?**  
**PÁG. 10**

**E SE EU FOSSE...  
CALOIRO OUTRA  
VEZ!**  
**PÁG. 11**

## ***NÚCLEOS DA AE***

Pág. 2-4



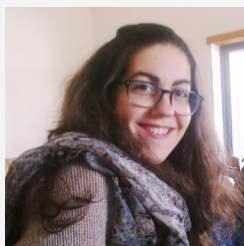
Pág. 9

  
**KEEP  
CALM  
AND  
ENJOY  
PRAXE**

Pág. 13



**aeestesc**  
associação de estudantes da escola superior de tecnologia da saúde de coimbra

**EDITORIAL**

**CARLA CORREIA**  
COORDENADORA

**Bem-vindos à ESTeSC!**

Rejuvenescidos pelas férias, chegámos em força para mais um ano em grande na ESTeSC! E o NID e o seu (L)ESTES estão cá novamente!

Nesta edição apresentamos-te logo desde início os núcleos da AE-ESTeSC, que têm as inscrições abertas e que podes sempre entrar e participar!

Falamos também sobre o tema mais batalhado nas redes sociais e na televisão dos últimos tempos (pelos vistos

até aos Jardins Proibidos já chegou): a praxe. Caloiro, não tenhas medo da praxe. Folheia estas páginas e percebe porquê.

Ainda te apresentamos uma resenha sobre o estado socioeconómico do país no "nós por lá" e no "assunto do mês" e uma reflexão sobre o facto de estares farto de aturar a chata da tua mãe.

O (L)ESTES vai continuar a acompanhar-te ao longo deste ano, portanto acompanha-nos também!

## **NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E DIVULGAÇÃO (NID)**

Bem-vindos caloiros, bem-vindos doutores!

Tal como vocês, o NID está de volta, e começámos em grande com um concurso para ti. Neste concurso tivemos uma parceria com a **Pizzas & Companhia**, que nos ofereceu o jantar para a fotografia mais votada! Obrigado a todos os que participaram e nos ajudaram a escolher os

Estamos também a preparar uma praxe temática para receber os nossos caloirinhos e dar a conhecer-vos o NID! Caloiros, não falem! (e os doutores também não!). Para continuares a par das novidades deste teu núcleo, mete um GOSTO e acompanha a nossa página do facebook, em: [www.facebook.com/](http://www.facebook.com/estesc.nid)

[estesc.nid](http://estesc.nid).

E, tal como os outros núcleos, o NID também está à espera da tua colaboração! Dirige-te à AE-ESTeSC, inscreve-te e ajuda-nos a preparar todas estas atividades para TI! Se não quiseres fazer parte do grupo, não deixes também de participar nas nossas iniciativas! • **Carla Correia** | Coordenadora



## **NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE (NAQ)**

Está a começar mais um ano letivo, e o NAQ dá as boas vindas a todos, principalmente aos alunos mais recentes, caloiros, que com certeza não se vão arrepender por terem escolhido a melhor escola do país para estudar! Iniciámos, assim, o mês de Setembro a comemorar o Dia Mundial da Saúde Ambiental, 26 de Setembro, com os alunos e docentes da ESTeSC a lançarem balões biodegradáveis. É de salientar que o mundo muda e novos desafios para a Saúde Ambiental surgem, nunca se podendo

esquecer a história que leva à necessidade de vigilância e controlo de tudo o que nos envolve. A constante necessidade de lembrar para a existência de qualidade de vida justifica-se com o papel ativo que desempenhamos nesta matéria, mas não depende só de um Técnico de Saúde Ambiental, depende de toda a população, pois todos nós temos um papel crucial para que o nosso Planeta seja cada vez melhor, preservando tudo o que de bom existe nele.

**O NAQ quer também convidar todos os alunos que estejam interessados em pertencer a este núcleo a inscreverem-se!** Este núcleo tem como objetivo garantir que sejam adotadas medidas e iniciativas no âmbito do ambiente e da qualidade, de modo a assegurar a saúde das pessoas que neste espaço desenvolvem as suas funções, bem como coordenar todas as atividades relacionadas com o ambiente e a qualidade realizadas pela AE-ESTeSC. • **Daniel Eloy e Patrícia Matos** | Coordenação



## NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

### AE-ESTESC em factos:

- Realizámos o primeiro jantar de caloiros na ESTeSC – e foi altamente!;
  - Temos uma plataforma para te ajudar a encontrar casa (teto.aeestesc.net);
  - Fizemos uma reunião com os caloiros – que foi uma seca, mas que de certeza que os vai ajudar bastante ao longo dos próximos anos!
  - Promovemos o exercício físico: temos bicicletas para poderes conhecer as redondezas nestas duas semanas.;
  - Promovemos uma semana solidária – e com o vosso apoio conseguimos ajudar!
  - Vamos vender os kits da latada – encomenda já o teu e não percas tempo em filas e viagens!
  - Vai começar o ciclo “Conheceste”, com mais um tema interessante para a nossa área... a surdez;
  - Vamos fazer algumas formações: Língua Gestual Portuguesa e Inglês para a Saúde.
  - Temos novos protocolos – consulta o site da AE-ESTeSC e fica a par das novidades.
  - Já conheceste o novo cartão 3+? Consulta o site da AE e fica a saber todas as novidades!
- Participa! Torna-te parte ativa da ESTeSC! • Élia Batista | Presidente



## TU NA D'ESTES

Cá estamos nós outra vez! Sejam recém-chegados ou já conhecidos, a **Tu Na D'ESTES, Tuna Académica da Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra**, saúda-vos neste novo ano letivo que muito nos aguarda! Aproveitaste o teu verão? Pois bem, nós também! Acabadinhos de chegar do nosso célebre *Acantuna*, que este ano nos levou rumo à vila da Nazaré, encontramos-nos entusiasmados e cheios de energia para dar as boas-vindas a todos e voltar a encher os vossos dias com muita música, animação e o verdadeiro espírito do estudante de Coimbra. Se tens algum interesse por música, queres aprender um instrumento (ou mesmo se já tens conhecimentos), gostas de socializar e acima de tudo queres passar um bom bocado, não penses duas vezes! Junta-te a nós! Realizam-se ensaios todas as **segundas e quintas-feiras** que estás à vontade para assistir sem compromisso se estiveres em dúvida, mas garantimos que não te vais arrepender.

O nosso leque de atividades varia desde serenatas, a festivais de tunas, festas de ter-

riola, aberturas solenes, convívios, casamentos, e muito mais! Estamos constantemente a traçar objetivos cada vez mais altos de forma a poder levar cada vez mais o nome desta nossa casa, nossa instituição, a todos os pontos do país, a mostrar o nosso orgulho pela Capa e Batina que nos cobre e por esta grande cidade que nos acolhe, “Coimbra dos Amores”.

A Tu Na D'ESTES já conta com 12 anos de experiência. Muitos vieram e muitos foram. Tal como damos as boas-vindas a novos membros, também lembramos os que por aqui, outrora, passaram. Apesar de não poderem estar presentes, ficou marcada toda a vossa dedicação, esforço e amizade. “E no lento cerrar dos olhos teus, fica a esperança de um dia aqui voltar”.

Em nome da Tu Na D'ESTES, desejamos um grandioso ano a todos vós e esperamos acompanhar-vos nesta nova jornada!

Saudações Tunantes!

FRRRRÁÁÁÁ.. • **Beatriz Frango | Secretária**





## NOTÍCIAS DO NÚCLEO DE DESPORTO

Muito bem-vindos caloiros, muito bem-vindos doutores! Antes de mais, desejamo-vos um excelente ano letivo, sempre com o desporto presente, claro!

O Núcleo de Desporto da Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra está cada vez mais ativo e com maior vontade de proporcionar excelentes momentos de diversão a todos

aqueles que se consideram amantes de desporto.

Como não poderia deixar de ser, gostaríamos de contar com a participação dos novos alunos (e também dos velhos!) em todas as atividades que se iremos realizar.

Desta forma, consideramos que é de extrema importância que todos os alunos divulguem a sua opinião informando quais os

desportos que mais gostariam de praticar.

Se gostas de desporto e queres nos ajudar e entrar para este núcleo, dirige-te à AE e pede para te inscreveres! A inscrição é gratuita, não custa nada! Vem divertir-te e fazer desporto!

Fica atentos a todas as novidades! • **Carolina Brito | Secretária**



## CONCILIUM PRAXIS

A Praxe Académica é um conjunto de tradições e vivências entre estudantes universitários que vem sendo enriquecida e transmitida ao longo de vários séculos, sendo uma atividade inteiramente voluntária para os novos alunos. Esta tem como objetivo acolher os alunos do 1º ano – Caloiros – na sua nova vida, a vida académica. Com a Praxe é possível incutir valores entre os novos colegas, desde a solidariedade até a entreajuda, tornando os colegas de curso mais unidos entre estes.

Existe uma entidade que pretende vigiar a Praxe Académica – *Concilium Praxis* – zelando pelas tradições académicas e pelo cumprimento e respeito do Código de Praxe. Por vezes, a Praxe Académica é mal exercida, sen-

do por este motivo que existe um código de Praxe e uma entidade que zela pelo seu cumprimento. O *Concilium Praxis* é constituído por elementos de todos os cursos, sendo que cada um está disposto a tornar a Praxe melhor, sendo respeitada e cumprida.

A Praxe permite-nos lutar pelo Traje Académico, passar por dificuldades para obter um “prémio”, sendo uma lição de vida. No fim da Praxe se cada um de vós olhar para si próprio irá notar que está mais crescido enquanto pessoa. O Traje Académico deve ser merecido, deve ser sentido e não considerado mais uma vestimenta.

Com a Praxe poderão viver tradições e momentos fantásticos e bem sentidos onde entram as

Serenatas, os jantares de curso, os/as Padrinhos/Madrinhas, o batismo nas águas do Mondego, o morder o nabo, entre outros, que já são realizadas há imensos anos. Por isso não devem olhar para a Praxe Académica como um futuro, mas sim como um passado que cada um de vós é responsável em continuar. Neste novo ano, vivam e aproveitem cada um dos vossos momentos da vida académica porque, uma coisa é certa, no fim do curso olharão para trás e deixarão cair as lágrimas sob o vosso reflexo nas águas do Mondego. Em nome do *Concilium Praxis*, desejo as boas-vindas aos novos alunos da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra. • **Carlos Jesus | Imperatorum Centurion**



## NÓS POR LÁ: “EMIGRAR? PORQUE NÃO!”

Esta é uma das frases que foi proferida pelo atual Primeiro-Ministro, no que se refere à emigração e ao aumento da taxa de desemprego jovem. Mas a verdade é que há muito tempo que o Português está familiarizado com a procura de melhores circunstâncias de vida.

No final da década de 50 e ao longo dos anos 60, a guerra colonial, o regime político vigente e as dificuldades económicas que afetavam muitas famílias, principalmente as do interior, foram alguns dos motivos que levaram ao abandono do país. Países europeus como França, Alemanha, Bélgica, Holanda, Luxemburgo e Suíça foram os des-

tinios principais.

Mas ao longo dos tempos não foi só a Europa o grande destino dos portugueses. Aliás, muitos países da América, tanto do Norte como do Sul, bem como as antigas colónias, têm fortes comunidades portuguesas.

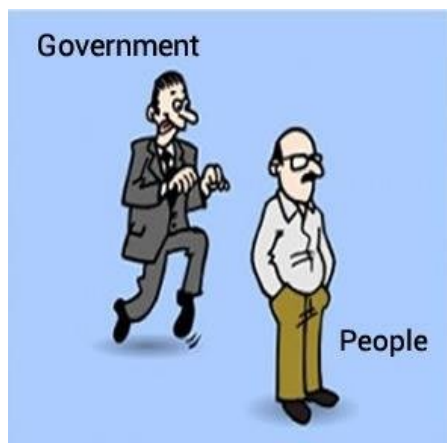
Na última década, nomeadamente após 2011, voltou a ocorrer um súbito aumento na taxa de emigração, principalmente devido à crise financeira que assolou Portugal e o país vizinho. No entanto, as características dos que estão de saída e os



motivos diferem dos do passado: mão-de-obra mais qualificada em busca de ofertas de emprego mais apelativas na área de formação, da qual cerca de 10% conta com licenciatura.

Desta leva, e de acordo com os dados do Observatório da Emigração (OEm), o principal destino dos portugueses em 2013 foi o Reino Unido, com mais de 30000 entradas, seguido de Suíça, Alemanha, Espanha, Luxemburgo, Brasil, Bélgica, Holanda, EUA e Noruega (dados do relatório estatístico de 2014).

Já vários membros do atual governo aconselharam os jovens desempregados a saírem do país e, apesar de serem quase sempre declarações envoltas em polémica, a que rapidamente seguem desmentidos, a verdade é que os portugueses levaram os conselhos a sério, não deixando nunca de parte a intenção de regressar em caso de melhoria das condições. • **Ana Isabel Santos**



VIA 9GAG.COM

## NÓS POR CÁ: APRESENTAÇÃO DO CALOIRO

Novo ano, novos caloiros! Como não podia deixar de ser, começámos mais um ano com a imperdível Apresentação do Caloiro, que traz à comunidade escolar momentos inesquecíveis de diversão, orgulho pelo curso e pela escola.

Primeiramente, os Doutores unem-se para planear e criar aquela que será a apresentação do curso para toda a escola e, assim, garantir lugar no pódio nesta competição amigável! Seguem-se os ensaios e muito trabalho dos Doutores e dos novos caloiros, que se vão integrando no meio académico e conhecem cada vez mais colegas. Perde-se a timidez, ganham-se belas amizade para levar para a vida e, com ela, vão os momentos como a Apresentação do Caloiro: as canções, as quadras e todo um ambiente de festa e convívio, embutido de orgulho e alegria.

Este ano, foi notório, por parte de todos os cursos, uma vontade enorme de pertencer a



esta grande comunidade que é a ESTeSC. Deste modo, foi difícil classificar os cursos uma vez que, todos deram de si todo o esforço e dedicação para mostrarem o que valem.

As **classificações** para a Apresentação do Caloiro 2014/2015 foram:

**1º LUGAR - Imagem Médica e Radioterapia**

**2º LUGAR - Fisioterapia**

**3º LUGAR - Fisiologia Clínica**

**4º LUGAR - Farmácia**

**5º LUGAR - Saúde Ambiental**

**6º LUGAR - Dietética e Nutrição**

**7º LUGAR - Audiologia & Ciências Biomédicas e Laboratoriais**

Para além destes lugares, puramente matemáticos, os grandes vencedores neste dia fomos todos nós, a ESTeSC em peso, pois **a AGA que precedeu a Apresentação do Caloiro apresentou a maior adesão dos últimos anos!**

Parabéns a todos os caloiros por nos terem proporcionado mais um grande momento inesquecível da nossa vida académica, e a todos os doutores que marcaram presença para apoiar o seu curso e apoiar a ESTeSC. • **Andreia Costa**







## DIZCURSO: TIVESTE UM VERÃO AZUL?

O que requer um ótimo verão? Muito sol, protetor e praia certo? Atualmente, os portugueses optam pelas nossas praias ao invés de sair pra fora. Já pensaste porquê? Portugal é um dos países com as melhores praias em termos de segurança, higiene e, claro, a melhor vista!

### Já alguma vez reparaste numa Bandeira Azul na tua praia?

Essa Bandeira é identificada pelo Programa Bandeira Azul. Em 1987, iniciou-se a Campanha Bandeira Azul da Europa integrada no programa do Ano Europeu do Ambiente. Esta iniciativa tem como objetivo elevar o grau de consciencialização dos cidadãos em geral para a necessidade de proteger o ambiente marinho e costeiro e incentivar a realização de ações preventivas.

Todos os anos o galardão Bandeira Azul é atribuído as diferentes praias que reúnam condições ambientais, de segurança e de conforto dos utentes e que também forneçam aos mesmos informação e sensibilização ambiental. Internacionalmente este prémio é reconhecido como ecolabel por entidades, tais como, a

Comissão Europeia e pelo Programa das Nações Unidas para



## Bandeira Azul

o Ambiente.

### Sabes quais são as praias galardoadas?

Ao todo existe um número total de 298 praias e portos marítimos com a Bandeira Azul, ao qual 232 representa o número das praia.

Na zona Norte, encontramos 66 praias. Uma das praias mais conhecidas nesta zona é de Minde-lo.

Na região Centro, já temos 27 praias premiadas. Uma das praias mais requisitada e cada vez mais conhecida é a praia da Figueira da Foz- Relógio, a de Quiaios e Cova Gala. Em Coimbra, temos a praia fluvial Palheiros e Zorro.

Atualmente, na região Tejo apre-

sentam-se 48 praias galardoadas. A mais conhecida é a da Nazaré. Depois temos a praia de Peniche que é ideal para o pessoal do surf. Na zona de Lisboa, temos a praia de Carcavelos.

Na região Alentejo, descobrimos cerca de 28 praias. A mais visitada é a de Vila Nova de Milfontes - Furnas.

Na região do Algarve temos o maior número praias, mais precisamente 82. O Algarve é uma zona muito turística e muito escolhida pelos portugueses para passar férias. As praias mais conhecidas são, por exemplo, Manta Rota, Albufeira e praia da Rocha.

Na Madeira, podemos desfrutar de 15 praias. Tal como a de Porto Moniz. No Funchal, podemos encontrar a praia Formosa e a praia dos Anjos.

No arquipélago dos Açores, ao todo possuímos 32 praias. Em Ponta Delgada, a praia de Pópu-lo, Milícias. E as praias Água D'Alto e Vinha da Areia em Vila Franca Do Campo.

Qual é a TUA praia? Junta-te a nós para tornar Portugal um país com mais praias AZUIS! • **Ana Inverno e Micael Lindo**

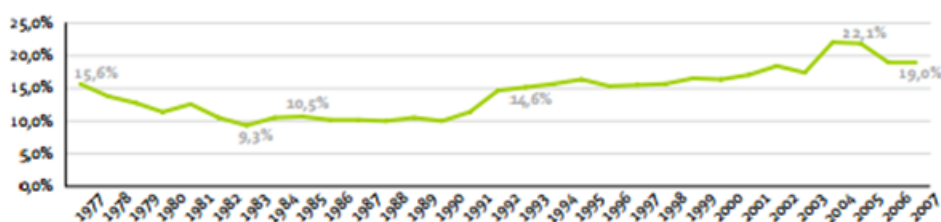
## E O ASSUNTO DO MÊS É: ESTAREMOS NÓS DE BOA SAÚDE?

Depois de ultrapassadas as Primárias do PS, vamos voltar a falar do país. Regressamos aos debates e aos orçamentos, na reta final do ano, preparando o novo. Os cortes na saúde são sempre dos que mais polémica levantam.

***“Em 2011, por exemplo, no distrito de Setúbal, o tempo médio para uma cirurgia de um tumor localizado no crânio ou pescoço era de 13 meses”***

A verdade é que durante muitos anos verificou-se um investimento no Sistema Nacional de Saúde (SNS) com o aumento da percentagem das despesas do Estado na Saúde. A verdade é que esta realidade tem vindo a inverter-se. Sucessivamente, te-

**Figura 14** Percentagem das verbas do SNS na despesa corrente do Estado (1979-2007)



Fonte: DCFSS (1981, 1982, 1990, 1992); ICIIF (1993, 1994, 1996, 1999, 2000, 2002-2007); ACS (2008-2009) (adaptado).

mos vindo a encontrar cortes na saúde de maneira brutal, levando a situações extremas.

Há várias notícias que nos chegam que dão conta de indicações dadas por hospitais na compra de medicamentos mais baratos, que poderão não ser da melhor qualidade para o doente, tal como a não-aceitação de alguns medicamentos (de eficácia comprovada), por existirem negociações para diminuir o preço junto das farmacêuticas.

Além dos preços altos, temos também as listas de espera. Sim, as famosas listas de espera dos hospitais públicos. Em 2011, por exemplo, no distrito de Setúbal, o tempo médio para uma cirurgia de um tumor localizado no crânio ou pescoço era de 13 meses (Fonte: Diário de Notícias).

Em 2012, o Observatório Português dos Sistemas de Saúde (OPSS) refere que há um “racionamento dos cuidados prestados aos cidadãos implícito, uma vez que não decorre de instruções ou decisões explícitas

para limitar os cuidados de saúde, mas sim de um clima de intensa contenção de gastos”.

O mesmo relatório responsabiliza a crise financeira e as medidas previstas no programa da ‘troika’, que obrigaram a uma contenção orçamental, o que acaba por ter um impacto negativo na saúde dos cidadãos. E dá como exemplo casos de doentes não isentos do pagamento de taxas moderadoras que abandonam tratamentos aos primeiros sinais de melhoria; a dilatação no tempo de prazos de decisão para realização de tratamentos para assim “reduzir custos com prejuízo para os doentes”, e ainda uma resposta terapêutica mais tardia face aos diagnósticos.

A pergunta que deixo ao atual executivo (e também ao próximo) é **se iremos, num futuro próximo, continuar a contar os centimos que custam a vida de milhares.** • Daniel Matos





## EM DESTAQUE: DURA PRAXIS, SED PRAXIS

Depois de os media terem dado tanta (des)informação sobre praxe o que é que passa pela cabeça de quem acabou de entrar pela primeira vez numa nova vida? O que será verdadeiramente a praxe na nossa escola?

No primeiro dia, somos confrontados com vozes vindas de todo o lado que não sabemos ainda a quem associar porque tudo o que vemos é o chão do parque B e imensos sapatos pretos! Depois, a pouco e pouco, vamos percebendo como tudo funciona.

Uma das primeiras coisas que nos dizem é para lermos o código de praxe, onde podemos encontrar todos os nossos direitos e deveres enquanto participantes voluntários e ativos da praxe. Na ESTeSC temos um código de praxe que contempla o que se pode ou não fazer, quem pode ou não fazer o quê e que acima de tudo refere que as pessoas se submetem à praxe voluntariamente. O código de praxe é feito pelos alunos e para os alunos, e está disponível no site da AE-ESTeSC para que todos tenham acesso.

***“Uma das primeiras coisas que nos dizem é para lermos o código de praxe, onde podemos encontrar todos os nossos direitos e deveres enquanto participantes voluntários e ativos da praxe.”***

**A praxe depende não só de quem praxa mas também de quem é praxado.** Depende da nossa disponibilidade para participar nas atividades propostas **nunca esquecendo os nossos princípios e a nossa capacidade de dizer não se algo nos deixa desconfortáveis**, tendo sempre em mente o respeito ao outro, ao traje, à tradição, a Coimbra.

És tu que decides se queres ou não ser praxado, contudo **não desistas à primeira** e dá uma oportunidade a algo que te pode proporcionar uma experiência ainda mais completa da tua vida académica! A praxe pode parecer sempre igual mas isso é apenas a ideia com que se fica da primeira semana, porque estamos numa tempestade de vivências novas que ainda não sabemos gerir. •

**Raquel Costa**

### PROTOCOLOS AE-ESTESC

#### Ginásio EsteticGym

- Desconto de 20% sobre o valor total da mensalidade do Estetic Gym;
- Desconto de 50% sobre o valor da inscrição no Estetic Gym.

#### Bowling

- Preço/partida: 2€

#### Centro de Cópias RR

- Desconto em fotocópias e impressões

#### Copitraje

- Vale 5€ + 1 camisa
- Desconto na compra do traje até 18 de outubro

#### Escola de Condução São Martinho

- Descontos exclusivos

#### Farmácia Donato

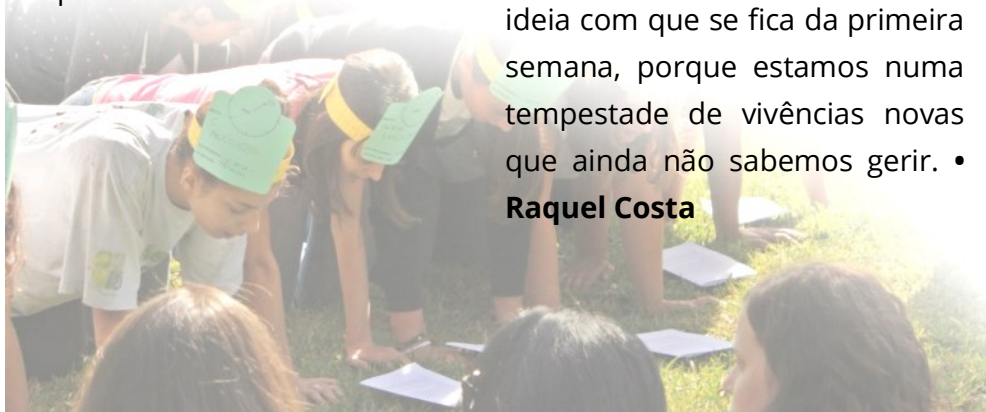
- 10% de desconto

#### Óptica de São Martinho

- 15% em receituário médico

#### Clínica Dentária RS Smile

- Consulta de diagnóstico oral e orçamentação gratuita;
- Desconto de 20% sobre o valor total do plano de tratamento mediante pronto pagamento no momento ou desconto pontual nas consultas de Medicina Dentária, excepto situações de endodontia e prótese fixa/removível.



# PRETO NO BRANCO

## MÃE, ÉS UMA CHATA! (OU NÃO)

(música extremamente animada a tocar)

- **Olá, mãe! Sim, mãe! Nãaaao! Siim, mãe! Está bem, adeus, beijinho.**

Oh mãe, és uma chata! Já te disse que sou crescida e sei tomar conta de mim! Até escolhi estudar numa cidade ridiculamente longe de casa para to provar! Ah, por isso e porque era mesmo este curso que eu queria e aí não havia...

De qualquer forma, oriento a minha vida por mim mesma e sei organizar o meu dinheiro. Uma pequena parte para comprar a comida que preciso ao preço mais baixo que encontro (não me posso dar ao luxo de

comprar o melhor como sempre tiveste o cuidado de ter em casa) e o resto para as saídas à noite e jantares para conviver. Longe de mim gastar os 50€ que te pedi a mais para fotocópias este mês. Como vês, tenho tudo controlado e podia viver sem os teus constantes telefonemas.

Falando em saídas, ontem fomos sair com as colegas cá de casa e foi muito animado. Pena que tenha sido o meu verniz a estalar, e não o teu, quando limpei a casa de banho e segurei no cabelo da minha amiga enquanto ela deitava fora todas as suas memórias e dignidade, como sempre fazes quando estou doente.

Apesar de tudo, vive-se bem por aqui. Nada me faz sentir saudades do meu prato favorito que só tu sabes fazer! As refeições são dignas de *chef*! Exceto, tal-

***“ Nada me faz sentir saudades do meu prato favorito que só tu sabes fazer! (...) Exceto, talvez, quando deixei o arroz queimar no tacho, ou quando peguei fogo à cozinha (...)”***

vez, quando deixei o arroz queimar no tacho, ou quando peguei fogo à cozinha e te liguei desfeita em lágrimas.

O que quero frisar é que não tenho 12 anos, e já não tens que me compor a gola quando saio de casa, nem eu tenho de te dar um beijo quando me vês entrar pelo portão da escola. Sou uma adulta e isso não se faz a um adulto.

És uma chata, mãe! Ou então não... • **Tânia Lopes**

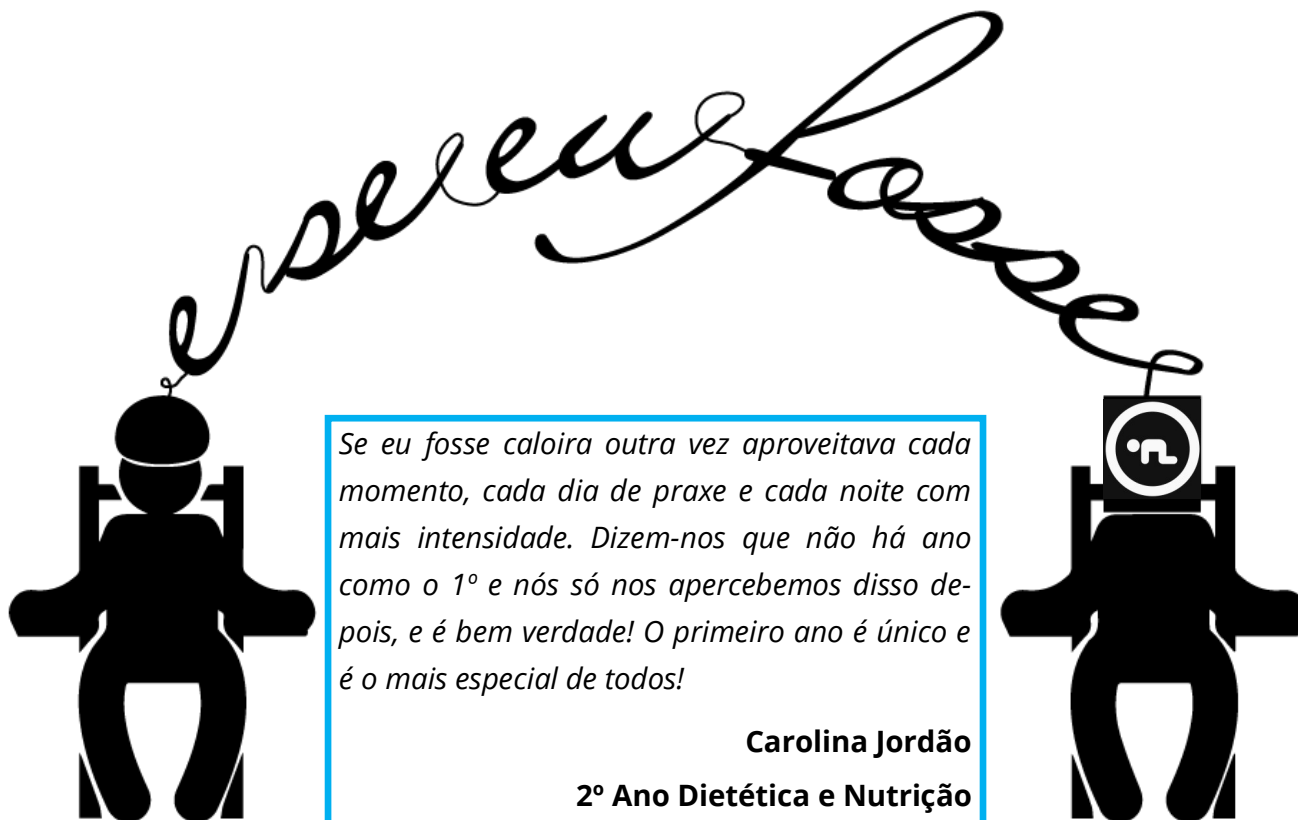
## Patrocinador Oficial do NID

Rua 5 de Outubro nº 63 R/chão  
3045 - 043 Coimbra, Portugal  
(Junto à Galp)

tel. 239 812 503  
tlm. 961 457 171



## E SE EU FOSSE... CALOIRO OUTRA VEZ!



*Se eu fosse caloiro outra vez aproveitava cada momento, cada dia de praxe e cada noite com mais intensidade. Dizem-nos que não há ano como o 1º e nós só nos apercebemos disso depois, e é bem verdade! O primeiro ano é único e é o mais especial de todos!*

**Carolina Jordão**

**2º Ano Dietética e Nutrição**

*Enquanto caloiro recebi tanto que nem sei descrever por palavras o quão gratificantes estes ensinamentos foram. Cada flexão, cada cházinho para a garganta, por todo o orgulho que sinto ao ecoar o nome do meu curso e da escola pelas ruas de Coimbra.*

*Este tempo foi tão efêmero, mas tão pesado emocionalmente, que quando troquei a t-shirt do curso pelo peso da minha capa senti um turbilhão de sentimentos, entre a superação, o orgulho, a responsabilidade e principalmente saudade.*

*A verdade é que por baixo de cada capa existe sempre um eterno caloiro que a usará como lembrete dos valores que têm de transmitir. Por isso não posso voltar a ser algo que nunca deixarei de ser.*

**Inês Coelho**

**2º Ano Farmácia**

*Provavelmente faria tudo da mesma forma. Ser caloiro não é ser uma pessoa demasiado obediente ou capaz de fazer mais pulos de galo. Ser caloiro é podermos expressar-nos, ser como realmente somos. Não há melhor forma possível de nos divertirmos, conhecermo-nos durante as praxes. Será que fui boa caloiro? Diria que sim, mas não é uma festa ou algum doutor que define se somos realmente bons caloiros, mas sim a nossa presença e a nossa vontade de estarmos todos os dias nas praxes a aprender com os mais velhos. Contudo, é um enorme orgulho que tenho em ter representado o meu curso e ter mostrado quem sou e do que sou capaz!*

*Sempre disse aos meus caloiros: "Aproveitem este ano, acreditem!" por isso APROVEITEM ao máximo!!*

**Ana Inverno**

**3º Ano Saúde Ambiental**



CULTURA

FILMES A ESTREAR



**Drácula: A História Desconhecida**  
Ação/Fantasia  
2 de outubro



**Aproveita a Vida**  
**Henry Altman**  
Comédia  
9 de outubro



**Fúria**  
Ação/Guerra  
23 de outubro

LIVRO DO MÊS



Chicago. 1893.  
Um homem construiu um paraíso na Terra. Outro construiu um Inferno ao lado. Em *O Demônio na Cidade Branca*, Erik Larson cruza a história da Feira Mundial de 1893 com o percurso de um serial killer astuto que, através da feira, atraiu dezenas de pessoas para a morte.

EM OUTUBRO...

Frankie Chavez  
TAGV  
**Preço:** 8€ a 10€  
**Data:** 21 de outubro  
**Horário:** 21h30

Gata em Telhado de Zinco Quente  
TAGV  
**Preço:** 5€ a 7€  
**Data:** 23 de outubro  
**Horário:** 21h30

PASSATEMPOS



QUANTAS VEZES A SEQUÊNCIA 7038 SE REPETE NO QUADRO ABAIXO?

7	0	3	5				
5	7	3	2	1	0	2	
0	1	9	6	2	3	8	
6	3	7	0	3	8	7	
1	2	4	7	0	3	6	
7	0	3	8	9	2	0	
0	1	4	3	2	8	9	
3	7	0	3	8	0	1	

ADIVINHA!

- 1 - Qual é coisa, qual é ela, que é redonda como o Sol, tem mais raios do que uma trovoada e anda sempre aos pares?
- 2 - Qual é coisa, qual é ela que atravessa todas as portas sem nunca entrar nem por elas sair?
- 3 - Qual é coisa, qual é ela, que respira sem pulmões e tem pés mas não anda?
- 4 - Numa casa de 12 meninas, cada uma tem quatro quartos, todas elas usam meias, nenhuma usa sapatos. O que é?
- 5 - Quanto mais quente, mais fresco. O que é?

Soluções publicadas na página do facebook do NID em [www.facebook.com/estesc.nid](http://www.facebook.com/estesc.nid)



## 26 DE SETEMBRO É O DIA MUNDIAL DA SAÚDE AMBIENTAL

No dia 26 de setembro, celebrou-se mais um **Dia Mundial de Saúde Ambiental** com o tema “Combater as Desigualdades em Saúde Ambiental” na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra.

Cada vez mais os alunos de Saúde Ambiental estão motivados para dar a conhecer o seu curso. Nesta mesma semana (nos dias 24, 25 e 26 de setembro) ocorreu o Congresso Internacional de Saúde Pública no Porto, que teve a participação de alunos do 3º ano e professores.

Este ano os alunos decidiram marcar este dia de forma diferente! Desde um *flash mob*, de forma a captar a atenção de todo o corpo estudantil, a um lan-



çamento de balões quer por parte dos professores e alunos de Saúde Ambiental como pela escola toda. Para além disto, fizeram um contributo para a AMI (Assistência Médica Internacional) de alimentos e roupa. Este dia é marcado pela diferença porque não se trata apenas de nós mesmos, mas também do

bem-estar dos outros, e ao doar estes bens estamos a combater com as desigualdades vividas na nossa sociedade.

Assim, com a colaboração de todos, celebrou-se mais um Dia Mundial de Saúde Ambiental marcado pela diferença! • **Ana Inverno e Raquel Nossa, 3º ano Saúde Ambiental**

## CARTÃO 3+ - QUASE A CHEGAR

O Cartão 3+ é uma iniciativa da AE-ESTeSC em conjunto com a Presidência da ESTeSC. Porquê 3+? Porque com ele terás +Coimbra, +Health e +School!

+Coimbra pois terás várias vantagens relacionadas com a Cidade e com a tradição académica.

+Health através de protocolos que fizemos com, por exemplo, Ginásio, Dentista e Farmácia!

+School pois tudo o que fizemos na escola tu terás vantagens!

Fica atent@ pois vamos lançar um formulário para requisitares o teu, **gratuitamente!** • **Cristiano Cunha**





# CIÊNCIA HOJE: EXCESSOS A LONGO PRAZO

Os efeitos a curto prazo do consumo de bebidas alcoólicas são vulgarmente conhecidos (tal como a famosa má disposição matinal após uma noite bem regada) no entanto, é igualmente importante conhecer os efeitos a longo prazo que o consumo excessivo recorrente de álcool tem no nosso organismo, nomeadamente em órgãos-chave, como o cérebro, coração, fígado, pâncreas e rins.

- Cérebro: alterações de comportamento e humor como insónia, irritabilidade, dificuldades de concentração e depressão.
- Coração: aumento do risco de cardiomiopatia, arritmia, AVC e hipertensão.
- Fígado: esteatose, hepatite alcoólica, fibrose e cirrose.
- Pâncreas: pancreatite aguda



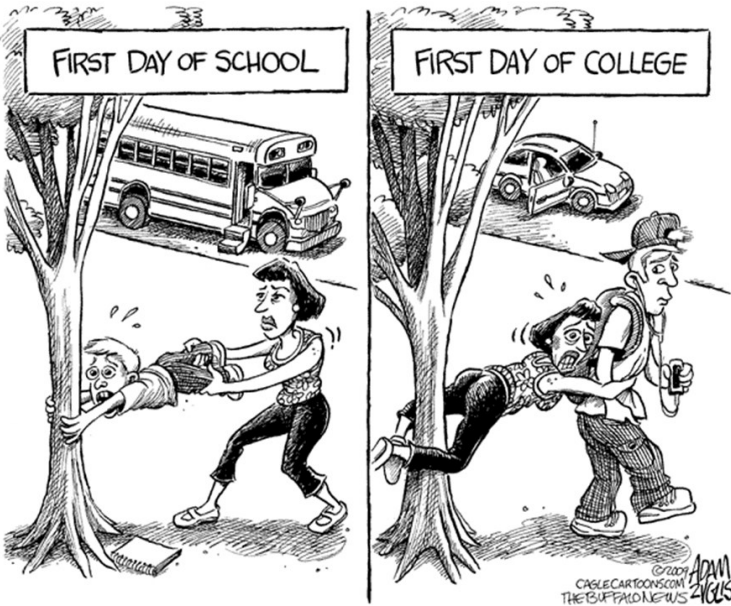
(dor abdominal, náuseas, vômitos, diarreia e febre) ou pancreatite crónica (disfunção exócrina e endócrina).

- Rins: desregulação da diurese, alteração do equilíbrio eletrolíti-

co e hipertensão.

Nas semanas que ainda se avizinhavam, o NID recomenda muita diversão, no entanto atenção aos excessos! • **Marta Malhó**

## CARTOON DO MÊS



## FRASE DO MÊS

*“Nunca te é concedido um desejo, sem que te seja concedida também a faculdade de torná-lo realidade. Entretanto, é possível que tenhas que lutar por ele”*

**Richard Cach**



## INTERESSA-TE?

### DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

11º Primeiro Congresso da SPCNA -  
3.º Congresso Low Cost de Nutrição  
16 e 17 de outubro de 2014  
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

XV Encontro Nacional dos Nutricionistas – O NUTRICIONISTA na Era Global

17 a 19 de outubro de 2014  
Figueira da Foz

18º Congresso Português de Obesidade – “Velhos Mitos, Novos Aliados”

24 a 26 de outubro de 2014  
Aveiro - Hotel Meliá

### IMAGEM MÉDICA E RADIOTERAPIA

IIIº CIR congresso internacional de radiologia: promoting best practice in medical imaging  
7 e 8 novembro de 2014  
Auditório ESTeSC



### FARMÁCIA

I Reuniões Científicas de Farmácia: Terapêuticas Não Convencionais  
25 de outubro de 2014  
ESTeSP

### FISIOLOGIA CLÍNICA

XXIX Jornadas de Cardiologia do Sul e Regiões Autónomas e IX Jornadas de Cardiologia de Évora  
10 e 11 de outubro de 2014  
Évora Hotel

XII Jornadas Temáticas – Núcleo de Estudos de Hemodinâmica, Electrofisiologia e Pacing da APTEC

25 de outubro de 2014  
Hotel Costa da Caparica

### FISIOTERAPIA

I Congresso Ibero-Americano de Fisioterapia Dermatofuncional  
18 e 19 outubro de 2014  
ESTeSP

## PETER PAN



## DEIXAI BRINCAR AS CRIANCINHAS OU 10 MÁXIMAS POPULARES SOBRE A PRAXE

É sempre assim. Um estudo elaborado pelos amigos da terra do nunca, sob comando da fada sininho, revelou que a maioria dos adultos sábios que falam sobre a praxe não sabe do que fala. Que a maioria dos Doutores de primeira viagem somente está preocupado em constituir família – salvo seja – e que, no final, apenas vão aprender o verdadeiro sentido disto que é a praxe com meia dúzia deles. E não se verificou uma relação estatisticamente significativa para podermos afirmar que serão os “novos doutores” a fazê-lo. Por

isso, nesta edição, não vou escrever nada, mas sim recorrer à sabedoria popular para vos elucidar sobre os **princípios da praxe**:

- 1.º - Quem está de fora não raxa lenha.
- 2.º - Herrar é humano.
- 3.º - A boca serve para falar.
- 4.º - A vida não se aprende só nos livros.
- 5.º - A liberdade de um começa quando a do outro acaba.
- 6.º - Só quem vive no convento é que (realmente) sabe o que se passa lá dentro.
- 7.º - Não faças aos outros o que nem deste a hipótese que te fizessem a ti.
- 8.º - Na vida tudo se conquista.
- 9.º - A moeda tem dois lados e tu escolhes qual lado queres encarar.
- 10.º - A vida são dois dias, e tens sorte de a praxe ser 8 meses.



## O BOM...

A AGA, do passado dia 29 de setembro, teve uma das maiores adesões de sempre!

Avanço do gabinete do aluno a partir de dia 1 de outubro, com acesso a apoio social e psicológico.

Jantar de caloiros com grande adesão, quer de caloiros quer de doutores. Uma ótima oportunidade para se conhecerem e conviverem!

E a ESTeSC conseguiu: a pioneira na fusão de cursos com o nascimento de Ciências Biomédicas Laboratoriais, Fisiologia Clínica e Imagem Médica e Radioterapia! ESTeSC. Sempre na linha da frente!



## E O MENOS BOM!

Dificuldade das matrículas em alguns cursos aliada à simpatia prestada pelos funcionários ao telefone... a cereja no topo do bolo!

Os professores vão de férias... e acho que algumas notas vão com eles!

Se a praxe no prado já era uma raridade, foi desta que acabou de vez. Ser caloiro e não passar pelo prado é o mesmo que ir a Roma e não ver a Capela Sistina.

A máquina em frente ao antigo bar já está de castigo há tanto tempo... Que crueldade! Será que ninguém a vem buscar?

## POEMA DO MÊS

**COIMBRA,**  
**Amália Rodrigues**

*Coimbra é uma lição  
De sonho e tradição  
O lente é uma canção  
E a lua a faculdade*

*O livro é uma mulher  
Só passa quem souber  
E aprende-se a dizer saudade*

*Coimbra do choupal  
Ainda és capital  
Do amor em Portugal, ainda*

*Coimbra onde uma vez  
Com lágrimas se fez  
A história dessa Inês tão linda*

*Coimbra das canções  
Coimbra que nos põe  
Os nossos corações, à luz*

*Coimbra dos doutores  
Pra nós os seus cantores  
A fonte dos amores és tu.*

### FICHA TÉCNICA

**Coordenadora:**  
Carla Correia  
**Secretária:**  
Katia Silva  
**Responsável Financeiro:**  
Luís Costa  
**Logótipo:**  
Ana Fonseca;  
**Imagem:**  
Cristiano Cunha  
Daniel Cipriano  
**Colaboradores**  
**Permanentes:**  
Ana Isabel Santos  
Ana Inverno  
Andreia Costa  
Carla Correia  
Carolina Jordão  
Cristina Correia  
Daniel Matos  
Élia Batista  
Katia Silva  
Luís Costa  
Marta Malhó  
Micael Lindo  
Raquel Costa  
Rui Soares  
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 ESTeSCoimbra;  
**Agradecimentos:**  
Associação de Estudantes da ESTeSC

## FOTO DO MÊS

Vencedor do Concurso de Fotografia: "Coimbra tem sempre encanto"

"As Sombras do Mondego"

Élia Batista

