

[L]ESTES



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

NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

PÁG. 3

E SE EU FOSSE... PRÉMIO NOBEL

PÁG. 11

PRETO NO BRANCO "SMTUC"

PÁG. 10

PETER PAN "QUEM TRABALHA NA ESTESC?"

PÁG. 15

PRÉMIOS NOBEL

PÁG. 14



NOBEL
DA PAZ PÁG. 5



DIA MUNDIAL DO

AVC

PÁG. 8-9



MAGUSTO NA ESTESC

PÁG. 7



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

EDITORIAL



ANA ISABEL SANTOS
COORDENADORA

É verdade, já estamos na época das castanhas assadas, o verão de S. Martinho antecipou-se mas o Inverno está mesmo à porta. Já deste conta que falta pouco mais de um mês para o Natal? Essa que é a altura em que, para além de pensar em prendas, muita gente se lembra de levantar os olhos dos seus umbigos e encarar a existência dos mais necessitados... Também esta época devia ser antecipada, tendo como exemplo S. Martinho, cuja história será tratada mais à frente neste (L)ESTES. Por estarmos em Novembro, destaca-

mos o MOVEMBER, um movimento que começou em 2003, criado pela fundação com o mesmo nome, que desafia os homens a deixarem crescer o bigode durante este mês. O objectivo? Angariar fundos para ajudar pessoas com cancro da próstata e dos testículos e divulgar estas doenças. Apesar de já não poder ser cumprido este ano, por ter que ser iniciado a 1 de Novembro, temos um desafio a propor: rapazes, façam-se homens, deixem crescer o bigode.

Mais em: ex.movember.com/pt/

NID NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E DIVULGAÇÃO (NID)

O NID, tal como todos os anos, procedeu a reformulações na sua coordenação. Deste modo, a nova **coordenadora** do Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTeSC é a **Ana Isabel Santos**, do 3º ano de Dietética e Nutrição. A **Carolina Jordão**, do 2º ano de Dietética e Nutrição assume também a função de **Secretária**. A equipa do NID decidiu ainda alterar o Regulamento Interno e abolir o cargo de Res-

ponsável Financeiro para dar lugar ao cargo de **Responsável Multimédia**, que este ano será assegurado por duas pessoas, **Micael Lindo**, do 3º ano de Saúde Ambiental, e **Rui Soares**, do 3º ano de Dietética e Nutrição.

Estamos já a preparar o Plano de Atividades deste ano, que promete!!

Vai estando atento à nossa página (facebook.com/estesc.nid).

Temos andado a partilhar umas músicas para dar mais alegria ao teu dia... Já ouviste? Tens alguma dica?

Com esta reformulação, o que precisamos agora é de mais pessoas! Por isso, pede uma ficha de inscrição na tua AE e aparece nas nossas reuniões! • **Carla Correia | Membro do NID**

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, impressões e encadernações

Farmácia Donato

- 10% de desconto em todos os medicamentos não sujeitos a receita médica

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.



NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

Fizemos um Conhecestes? que lançou o curso de Língua Gestual Portuguesa. Mostrámos estar na linha da frente, quebrando barreiras e aprendendo com diferentes mundos e realidades.

Também o ESTeSCMarket voltou. E vai voltar, todos os meses, na última terça-feira. Não se esqueçam de aproveitar para comprar produtos biológicos de forma fácil, económica e prática. Apontem na agenda!

Resta também agradecer a todos os alunos e professores que participaram, apoiaram e dinamizaram o "ConVida os avós", iniciativa do NEM AAC, para a qual a AE-ESTeSC, juntamente com outras faculdades foi convidada a participar. Acima de tudo ganhámos todos, ao ficarmos mais próximos dos demais profissionais da área da saúde, mostrando a nossa importância e valências.

Agenda AE-ESTeSC

Até 10 de Novembro: inscrições nos núcleos da AE-ESTeSC

10-18 Novembro – Curso de Inglês para a saúde (dependente do nº de inscritos)

12 de Novembro – Magusto

27 e 28 de novembro: I Jornada da Juventude da Fundação Portuguesa de Cardiologia

Élia Batista | Presidente



TU NA D'ESTES

Aqui estamos novamente para vos dar notícias fresquinhas! No passado dia 8 de Outubro, a Tu Na D'ESTES organizou, pela segunda vez, a sua Apresentação Oficial!! Este evento, essencialmente direccionado à comunidade escolar, permitiu a cada espetador conhecer um pouco mais do nosso funcionamento enquanto grupo, tradições, reportório musical, entre outros. Se estavas presente na nossa preenchida plateia, se gostaste da nossa atuação, tocas algum instrumento, gostas de música ou simplesmente gostas de socializar e passar bons momentos...Não hesites! Estás mais que convidado a juntar-te a esta grande família! Os ensaios realizam-se às segundas e quintas-feiras, pelas 19h30 no auditório da escola (Auditório Santa Clara). Ficamos à espera da tua visita!

É de salientar que o NID, disponibilizou os vídeos da apresentação no seu canal do youtube, Nid AE-ESTESC. Por isso, se não tiveste oportunidade de assistir à apresentação ou queres simplesmente rever os vídeos passa pelo canal!

Se pensas que após a Apresentação Oficial a tuna pôde descansar, desengana-te...continuámos a trabalhar, agora com o pensamento nos novos elementos e no festival que se seguia. Nos dias 12 e 13 de Outubro partimos rumo a Viseu para participarmos, como tuna convidada, no festival "VII Tosta Mista", organizado pela nossa tuna-irmã, Estudantina Universitária de Viseu. A nossa atuação ocorreu no edifício da Câmara Municipal de Viseu com o intuito de abrir oficialmente o festival. Apresentámos célebres temas como "Homenzinho", "Alegria" e "Eterno Beijo", dando início às habituais serenatas a concurso.

Fomos recebidos com muito afeto e simpatia pela nossa Família de Viseu! Após a atuação, seguiram-se várias horas de convívio, dança, alegria, e muitos sorrisos!

É com um votos de felicidade e sucesso, que a Tu Na D'ESTES saúda os caloiros na chegada a esta grande cidade recheada de tradições!

Saudações Tunantes!

FRÁÁÁÁÁÁ...

VAI TUNA! • André Pinto | Secretário





NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE (NAQ)

Depois de um ano cheio de atividades e com algumas de cariz social, a direção do ano letivo 2013/2014 passa a pasta à nova direção.

Numa perspetiva de melhoria contínua consideramos que valeu a pena o tempo, esforço e dedicação despendida para que este núcleo conseguisse ser reconhecido, não apenas na comunidade ESTeSC, mas também

fora de portas. Esta foi conseguida na campanha "Recolha de papel por alimentos" - campanha que continua a decorrer e que esperamos que a comunidade da qual fazemos parte continue a participar - participação em encontros internacionais e nacionais e também em feiras (SCAS e FIL). Desta forma, fazemos um balanço positivo do Núcleo de Ambiente e Qualidade

no ano letivo 2013/2014.

Queremos assim, desejar as boas vindas à nova direção, constituída por vários elementos, entre os quais o Marcelo Afonso, o novo Presidente, a Brígida Simões, Secretária e a Sara Gonçalves, Tesoureira.

Saudações ambientais. • **Daniel Eloy e Patrícia Matos | Coordenação**



CONCILIUM PRAXIS

No passado mês de outubro o Concilium Praxis organizou praxes de carácter solidário (Semana Solidária - cada caloiro contribuiu com um bem alimentar) e lúdico (Praxe de Halloween - os caloiros disfarçaram-se a rigor para o dia de Halloween e ador-

naram uma abóbora a ser apresentada por curso), que decorreram com normalidade e com um bom ambiente de integração. Neste mês ainda foi realizado o Batismo do Caloiro, onde os nossos caloiros ascenderam um grau hierárquico, de Bestas para

Bobus. Este ano o batismo correu bem, sem queixas sobre o estado do prado. Queremos agradecer aos doutores e caloiros que contribuíram para o bom funcionamento do Batismo e da Semana Solidária. • **Carlos Jesus | Imperatorum**

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 fizermos na escola tu terás vantagens!

Subscreve já **gratuitamente** o teu cartão através do QR Code ao lado ou através do link abaixo. Assim que for possível iremos emitir o teu cartão.

Podes também clicar em **Cartão 3+** no website da AE-ESTeSC. • **Cristiano Cunha**



<http://eepurl.com/6krsX>

NÓS POR LÁ: PRÊMIO NOBEL DA PAZ 2014

113 Anos e 567 figuras de indiscutível importância mundial depois, realizou-se a tão prestigiada cerimônia de entrega dos prêmios Nobel 2014. De entre os premiados, destaca-se a estudante e ativista paquistanesa Malala Yousafzai que, com apenas 17 anos, é a mais nova laureada da história dos prêmios Nobel. Partilha o prêmio com Kailash Satyarthi, "for their struggle against the suppression of children and young people and for the right of all children to education".

Estatísticas oficiais do Federal Education Ministry of Pakistan indicam que a taxa de literacia feminina deste país se encontra nos 26%, no entanto entidades independentes contrapõem que esta se encontra mais próxima dos 12%. Por motivos religiosos e sociais, a educação às meninas é desencorajada e, em certas zonas do Paquistão, estritamente proibida. Malala Yousafzai, inspirada pelo pai, também ativista pela educação, iniciou a sua luta pela educação feminina aos 11-12 anos de idade com a escrita de um blog para a BBC, no qual descrevia a vida sob o regime talibã e com a participação num documentário publicado pelo New York Times, retratando o fecho da sua escola. Em 2012, Malala sofre uma tentativa



de assassinato e, ainda que pelos piores motivos, torna-se uma das adolescentes mais influentes do mundo. "Eles pensavam que as balas nos iam silenciar, mas enganaram-se. E desse silêncio nasceram milhares de vozes", disse numa entrevista à BBC. Discursou na ONU, deu entrevistas à BBC, participou em inúmeros programas televisivos do mundo, conheceu a rainha Isabel II e Barack Obama e, por fim, ganhou um prémio Nobel.

Com apenas 26 anos de idade, Kailash Satyarthi desiste da sua profissão como Engenheiro Eletrónico e envolve-se a tempo inteiro na carreira de ativista contra a exploração infantil. Liderou/incluiu a Global March Against Child Labor, Bachpan Bachao Andolan (Save the Childhood Movement), a Global Campaign for Education e a Go-

odweave (empresa de certificação "child-labor-free" na indústria das tapeçarias), etc. Participou na Assembleia Nacional das Nações Unidas, Conferência Global sobre Trabalho Infantil, Comissão das Nações Unidas para os Direitos Humanos e UNESCO. Kailash Satyarthi tornou a exploração infantil não numa questão de bem-estar, nem numa causa de caridade, mas numa **questão de direitos humanos**.

O NID desafia os leitores a perder um minuto do seu tempo para refletir sobre a problemática da exploração infantil e do impedimento à educação. Algo que a nós nos parece algo impensável, é motivo de revolta e infelicidade para muitos. Faz-nos pensar em quantas terão sido as vezes em que nos queixámos de "barriga cheia"... •

Marta Malhó

NÓS POR CÁ: DIAS MUNDIAIS

Em outubro celebraram-se dois dias importantes para os cursos da ESTeSC.



Dia 10 foi o dia mundial o **audiologista** e o departamento de audiologia bem como os seus alunos juntaram-se à ação desenvolvida pela Associação Portuguesa de Audiologistas (APtA) com o lema "Cuide da sua Audição. Nós podemos ajudar". E foi assim que no dia 9 e 10 do passado mês divulgaram a profissão, envolvendo-se em campanhas para este fim, em

diversos pontos da cidade de Coimbra.

Segundo a coordenadora deste departamento, a professora Carla Matos Silva, *"Trata-se de uma profissão jovem, que ainda continua desconhecida para a maior parte das pessoas no nosso país. No entanto, na maioria dos países da Europa e nos Estados Unidos da América a profissão de Audiologista é bastante reconhecida, chegando a ocupar posições de liderança no Ranking das vinte melhores profissões nos Estados Unidos da América."*

Uns dias mais tarde, no **dia mundial da alimentação** (16 de outubro), Dietética e Nutrição e Saúde Ambiental uniram esforços e assinalaram este dia promovendo a agricultura

familiar (tema da FAO para o ano 2014).

Expuseram-se à comunidade escolar informações sobre sementes e ervas aromáticas, presentes cada vez mais no dia-a-dia de cada um, e que têm vindo a tornar-se bastante interessantes para a saúde das populações.

Realizou-se também uma mostra de pequenas hortas domésticas, reutilizando garrafas de plástico.

Outubro foi um mês "em cheio" para a ESTeSC. E novembro? Palpites sobre as próximas comemorações? • **Andreia Costa e Élia Batista**

Agradecimento: Professora Carla Matos Silva



AGENDA DE CONVÍVIOS

Fisiologia Clínica

4 novembro - JP24

6 novembro - Casa da Madeira de Coimbra

Dietética e Nutrição

11 novembro - JP24 e Bar 24

18 novembro - Bar 24

Patrocinador do NID



tel. 239 812 503 | tlm. 961 457 171

E O ASSUNTO DO MÊS É: MAGUSTO NA ESTESC

É no dia 11 de novembro que a chegada do Outono e do tempo frio trazem consigo a cheiro da castanha assada e do vinho doce, ao mesmo tempo que familiares e amigos se reúnem à volta de uma fogueira ao ar livre prontos para comemorarem o Dia de São Martinho.

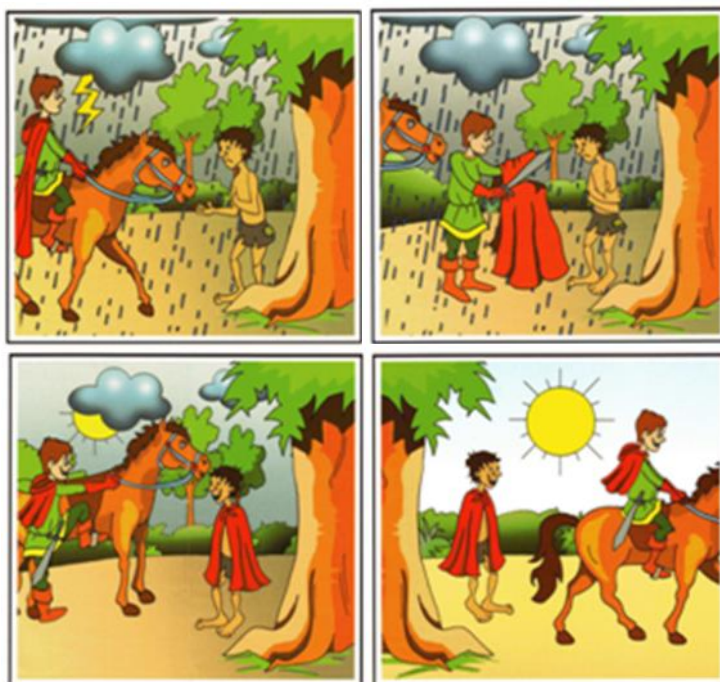
Mas poucos são aqueles que sabem qual o real significado do Dia de São Martinho. Começando pela história do santo, reza a lenda que, *"num dia tempestuoso ia São Martinho, valoroso soldado romano, montado no seu cavalo, quando viu um mendigo quase nu, tremendo de frio, que lhe estendia a mão suplicante... São Martinho não hesitou: parou o cavalo, poisou a sua mão carinhosamente na do pobre e, em seguida, com a espada cortou ao meio a sua capa de militar, dando metade ao mendigo. E, apesar de mal agasalhado e sob chuva intensa, preparava-se para continuar o seu caminho, cheio de felicidade. Mas, subitamente, a tempestade desfez-se, o céu ficou límpido e um sol de Estio inundou a terra de luz e calor. Diz-se que Deus, para que não se apagasse da memória dos homens o ato de bondade praticado pelo Santo, todos os anos, nessa mesma época, cessa por alguns dias o tempo frio e o céu e a terra sorriem com a benção dum sol*

quente e miraculoso." É o tão conhecido Verão de São Martinho!

É durante mais ou menos três dias que os portugueses, aproveitando o calor trazido pelo São Martinho, festejam também o Ma-

gusto, uma das grandes festas populares do país, cujas formas de celebração divergem um pouco consoante as tradições regionais. Grupos de amigos e famílias juntam-se à volta de uma fogueira onde se assam castanhas ou bolotas para comer, bebe-se a jeropiga, água-pé ou vinho novo, fazem-se brincadeiras, as pessoas enfarruscaram-se com as cinzas, cantam-se cantigas.

E como não podíamos fugir à tradição, a ESTESC também celebra o Magusto na maior e melhor festa do ano, que ocorrerá no próximo dia 12 de novembro. É já depois do sol se pôr que a cantina da escola abre as portas para receber todos os estudantes e não-estudantes, e dar as boas-vindas aos caloiros, numa calorosa ani-



mação. Conhecem-se pessoas de diferentes cursos, fazem-se novos amigos e festeja-se com os antigos. O júbilo é contagiante! Os cursos têm direito a espaços onde podem vender comidas e bebidas, assim como fazer jogos onde todos têm o direito de participar. Ao som de boa música, o Magusto da ESTESC convida-te a participar neste convívio, com a promessa de tornar a tua noite inesquecível! •

Katia Silva



EM DESTAQUE: DIA MUNDIAL DO AVC

No dia 29 de Outubro comemora-se o Dia Mundial do Acidente Vascular Cerebral (AVC), devendo este dia pontuar-se por uma reflexão profunda, atendendo à importância que esta doença tem nas sociedades ditas industrializadas.

O Acidente Vascular Cerebral (AVC) é definido como o aparecimento agudo de uma disfunção neurológica devido a uma anormalidade na circulação cerebral, tendo como consequência, um conjunto de sinais e sintomas que correspondem ao comprometimento de áreas focais, mais ou menos extensas, no cérebro. Dentro das doenças do aparelho circulatório, as doenças cerebrovasculares constituem a principal causa de morte e morbilidade no nosso país, contrastando com a maioria dos países europeus, e mesmo os mediterrânicos, nos quais são as doenças isquémicas do coração que predominam. Este aspecto tem justificado uma forte reflexão pelas autoridades nacionais de saúde e pela comunidade científica, não havendo atualmente um esclarecimento epidemiológico que permita identificar nexos de causalidade claros para esta circunstância.

Quando analisados os dados epidemiológicos mais recentes, identifica-se uma taxa de mortalidade padronizada para as doenças cerebrovasculares de 61.9 por 100.000 habitantes, havendo estimativas seguras de que cerca de 6 pessoas sofrem um AVC em cada hora, resultando em 2 a 3 óbitos. Os anos potenciais de vida perdidos por estas doenças em Portugal (dados de 2006-2010) cifram-se assim em 14.990 anos, constituindo um dos mais importantes pro-

blemas e desafios ao nível da Saúde Pública na atualidade.

Ainda assim, e como aspeto animador, tem-se vindo a verificar uma redução importante nas taxas de mortalidade, que eram de 79.9 por 100.000 habitantes em 2007, correspondendo portanto a uma redução de 22.4% em 5 anos, tendência também verificada nas suas taxas de prevalência. Esta tendência progressiva, e significativa, de melhoria na expressão epidemiológica do AVC a nível nacional, deve-se, não só à melhoria das condições assistenciais hospitalares e à evolução nas opções terapêuticas direcionadas a esta situação, mas também, e de forma muito clara, a ações incisivas e de grande impacto ao nível da prevenção primária. De entre estas ações, há que destacar a melhoria substancial no diagnóstico e correção dos principais fatores de risco modificáveis para o AVC, tais como a hipertensão arterial, a diabetes e a dislipidemia, mas também ações legislativas que assinalam um envolvimento sem precedentes da gover-



“(...) cerca de 6 pessoas sofrem um AVC em cada hora, resultando em 2 a 3 óbitos.”

EM DESTAQUE: DIA MUNDIAL DO AVC



nação na regulamentação de um conjunto de práticas comportamentais lesivas para o indivíduo, a saber, a Lei de Cessação Tabágica, e mais importante ainda, a redução do conteúdo de sal no pão. A realidade nacional é, de facto, assustadora no que concerne aos níveis diários de ingestão salina e tal evidência torna-se ainda mais assustadora quando observamos a correlação entre os padrões nacionais de ingestão de Sal e as corres-





pondentes taxas de mortalidade (gráfico – adaptado de Perry IJ, Beevers DG. Salt intake and stroke: a possible direct effect. Journal of

Human Hypertension. 1992; 6, 23-25). Torna-se claro que a problemática do sal, mais do que uma questão de fundamentalismo conceptual, corresponde a um problema de facto, que exigirá um esforço profundo e empenhado de toda a sociedade, exigindo-se um es-

forço de reeducação nutricional, no qual os profissionais da Nutrição e Dietética, em articulação com as demais profissões das Ciências da Saúde, terão um papel de destaque.

O AVC afigura-se, claramente, como o principal desafio da próxima década. Será seguramente alvo de muita investigação e debate, sendo claro que a prevenção primária deverá ser o instrumento de vanguarda para reduzir, de forma ainda mais expressiva, o peso que as doenças cerebrovasculares ainda têm na nossa sociedade. Outra mensagem clara a reter é a necessidade de identificação precoce do AVC e encaminhamento imediato para as Unidades Hospitalares competentes, que pode ser facilmente realizada seguindo a metodologia anglo-saxónica FAST (Figura abaixo). Uma vez que tempo é cérebro no contexto de um AVC, há que estar atento a estes sinais e agir sem hesitações. Por um Cérebro saudável, e uma Vida plena! • **Prof. Telmo Pereira**

STROKE is an Emergency.
Every minute counts.
ACT F.A.S.T!

	F ACE	Does one side of the face droop? Ask the person to smile.
	A RMS	Is one arm weak or numb? Ask the person to raise both arms. Does one arm drift downward?
	S PEECH	Is speech slurred? Ask the person to repeat a simple sentence. Is the sentence repeated correctly?
	T IME	If the person shows any of these symptoms, Call 911 or get to the hospital immediately.

**essoas sofrem
hora, resultan-
óbitos.”**

PRETO NO BRANCO



TRANSPORTES
URBANOS
DE
COIMBRA

Provavelmente já perdeste um autocarro na tua vida. Ou então, esqueceste-te de carregar o passe. A quem não acontece?

No entanto a solução será sempre esperar pelo próximo ou, na segunda opção, pagar o bilhete no autocarro, duas ou três vezes mais caro. Para ti não há grande alternativa, no entanto, para os Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra (SMTUC) parece haver sempre desculpa para os problemas que os próprios serviços vão apresentando.

Lembras-te do autocarro que perdeste dois parágrafos acima? Agora, lembra-te de quando tentaste entrar no autocarro às 00.40, ou quando aquele 14T não parou quando precisavas mesmo de ir apanhar um autocarro à Rodoviária devido a uma urgência qualquer. Há quem diga que os SMTUC enviam outro autocarro para complementar o serviço, mas tal nunca foi avistado por comuns mortais. E sim, refiro-me a quando os autocarros estão a "abarrotar" e os utentes ficam sem poder fazer a sua viagem. Ou então esta aumentará umas 10 vezes de preço, chamando um Táxi.

E que tal daquela vez em que chegaste à cidade dos estudantes (uma vez que eles são só os maiores utilizadores destes serviços) a um domingo à noite, por volta das 20 horas, à estação de Coimbra-B, num comboio qualquer, cansado, depois de uma viagem de 2 ou 3 horas (ou quem sabe mais!) e brilhantemente, não há autocarros. Será falta de visão da empresa?

Falando mais concretamente das viagens, será bom de observar a forma como são feitos alguns trajetos. É interessante refletir sobre os alunos que têm aulas aos sábados à noite na Escola Inês de Castro, pois as linhas 14 e 14t continuam numa insistência permanente em recolhê-los até às horas mais tardias. É certo que há algumas habitações, mas até que ponto se justifica?

"É interessante refletir sobre os alunos que têm aulas aos sábados à noite na Escola Inês de Castro (...)"

Também dentro do mesmo assunto, convido os espectadores de desportos motorizados a entrar num dos autocarros dos SMTUC. Com alguma sorte poderão competir numa prova do

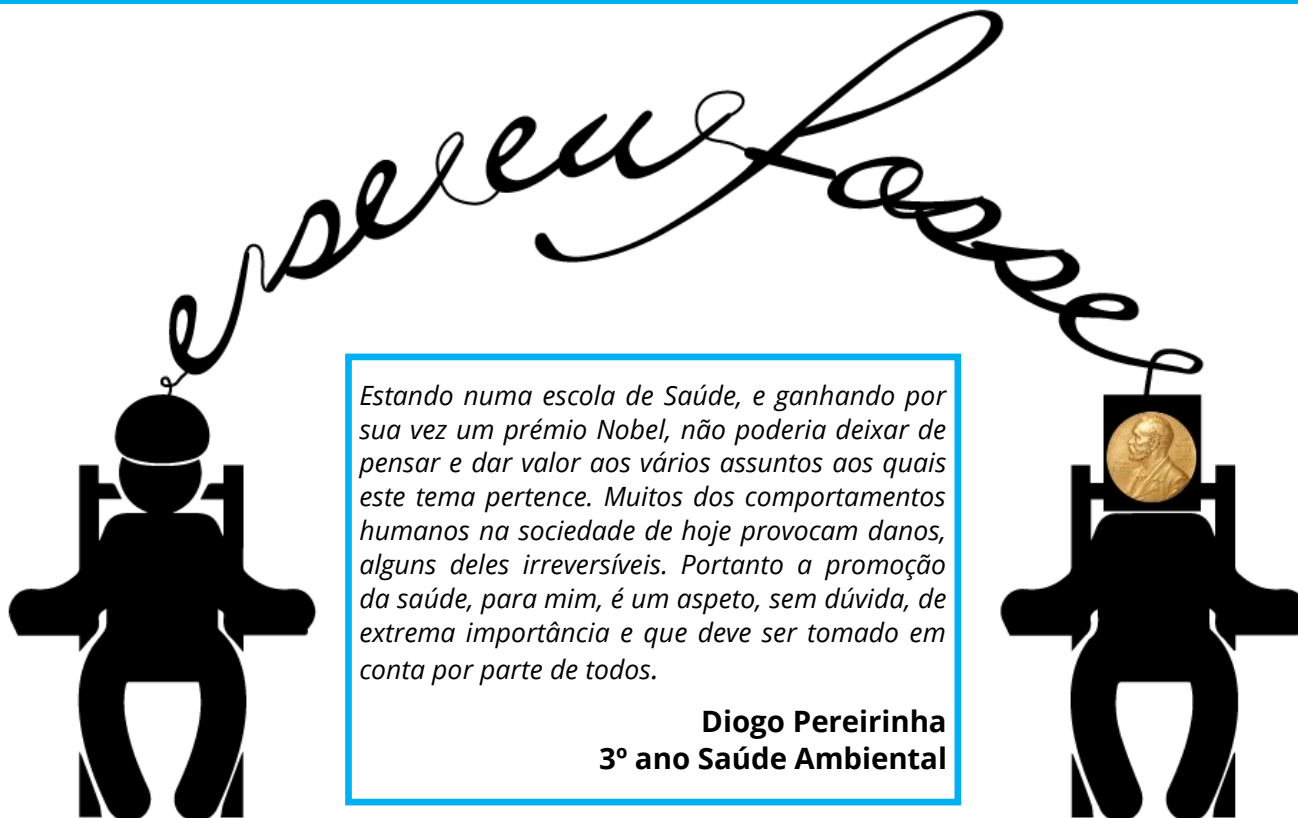
Campeonato Nacional de Rallys, já para não falar nas travagens bruscas que de vez em quando lá lançam sacos e pessoas debilitadas pelo chão. Talvez algo exagerado, mas não menos verdadeiro.

" (...) poderão competir numa prova do Campeonato Nacional de Rallys(...) "

E, já que anteriormente falei das linhas que têm destino São Martinho do Bispo, também será bom de referenciar a dificuldade em adquirir viagens ou qualquer tipo de serviço dos SMTUC em São Martinho, junto a duas escolas com mais de 1000 alunos cada uma (falo claro da ESTeSC e da ESENEFC), isto pelo elevado custo que acarreta obter as máquinas próprias para o carregamento de viagens, o que obriga os alunos a terem de se deslocar à Portagem para efetuar os carregamentos, ou, no sítio mais perto, a um mini-mercado que fica a cerca de 1,5 km das duas escolas.

Poderia ainda falar da qualidade de alguns autocarros ou ainda da simpatia de alguns motoristas desta empresa que presta um suposto serviço público, mas ficará para uma próxima oportunidade... • **Daniel Matos**

E SE EU FOSSE... UM PRÊMIO NOBEL



Estando numa escola de Saúde, e ganhando por sua vez um prémio Nobel, não poderia deixar de pensar e dar valor aos vários assuntos aos quais este tema pertence. Muitos dos comportamentos humanos na sociedade de hoje provocam danos, alguns deles irreversíveis. Portanto a promoção da saúde, para mim, é um aspeto, sem dúvida, de extrema importância e que deve ser tomado em conta por parte de todos.

Diogo Pereirinha
3º ano Saúde Ambiental

*Como sou uma acérrima entusiasta das ciências de saúde, com particular apreço pela Dietética e Nutrição (da qual me orgulho em ser Assistente Convidada da ES-TeSC), **doaria um substancial donativo para adquirir vários equipamentos nomeadamente adipómetros, balanças de bioimpedância e suportaria os gastos num estudo sobre Hábitos Alimentares da Região Centro e Dieta Mediterrânica** feito pelos alunos desta Licenciatura.*

Prof. Maria do Carmo Carvalho

*Um projeto de investigação desenvolvido com sucesso e galardoado com o Prémio Nobel é fruto do trabalho de uma equipa de grande qualidade, com suporte técnico-científico duma Instituição. Neste contexto, **é natural que a quantia ganha seja aplicada na prossecução do trabalho científico** desse grupo, nessa Instituição.*

Se nesse grupo de trabalho existissem pessoas com vínculo precário à Instituição seria de inteira justiça impor como prioridade, na aplicação dessa quantia, a manutenção em funções dessas pessoas.

A grande satisfação pelo reconhecimento do seu trabalho, através da atribuição deste prémio, seria distribuído igualmente por todos os elementos deste grupo, pois foi necessário o trabalho de todos para se conseguir tais resultados.

Prof. Fernando Santos

*Se tivesse o privilégio de receber o prémio Nobel, eu **chamaria a atenção para as doenças raras**. Aquelas numerosas doenças que afetam um pequeno número de pessoas na população (na Europa, uma doença é considerada rara quando afeta menos de 1 em 2.000 pessoas). **As doenças raras são doenças crônicas sérias, degenerativas** e que normalmente colocam a vida em risco; e onde **o nível de dor e de sofrimento do indivíduo e da sua família é elevado**.*

As doenças raras sofrem de um défice de conhecimentos médicos e científicos e durante muitos anos foram postas de parte por médicos, cientistas e políticos que as desconheciam, bem como as consequências médicas, familiares e sociais da raridade a elas associadas. Até há pouco tempo não existiam programas políticos e de investigação científica no campo das doenças raras, pelo que considero ser de grande importância intensificar o esforço na investigação clínico-científica e na solidariedade social.

Vale a pena salientar que "as doenças raras são raras, mas ... os doentes com doenças raras são muito numerosos"!

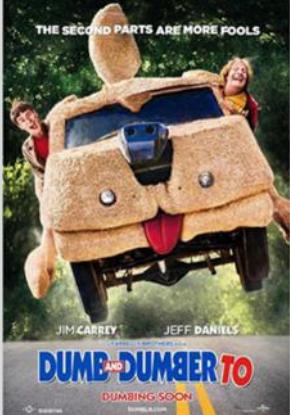
Prof. Célia Alcobia Gomes

CULTURA

FILMES A ESTREAR



Interstellar
Aventura/
Ficção científica
6 de Novembro



Dumb and Dumber 2
Comédia
13 de Novembro



The Hunger Games: A Revolta
Aventura/
Ficção científica
27 de Novembro

Filme Português, Sabias?

Os Gatos Não Têm Vertigens

Apesar dos seus 18 anos, Jó é, já, um rapaz desencantado com a vida. Proveniente de uma família disfuncional, criado com pouco afeto e compreensão, acabou



por se deixar influenciar pelas piores companhias do bairro. Rosa, com 73 anos, é uma mulher frágil e bondosa que se debate com a incapacidade de lidar com o recente falecimento de Joaquim, com quem partilhou quase toda a existência. Esta é uma história incomum sobre o amor e a amizade entre dois seres que, contra todas as probabilidades, se completam nas suas diferenças.

Entrámos em contato com o colega Daniel Matos, que se pronunciou por já ter assistido a este filme nacional, e pedimos que descrevesse o filme em apenas uma palavra. A sua palavra foi “Intensidade”. Ficaste curioso(a)?

EM NOVEMBRO...

ZANA

Casino Figueira
Preço: 10€
Data: 7 de Novembro
Horário: 22h00

Celina da Piedade

Conservatório de Música de Coimbra
Preço: 8€ a 10€
Data: 13 de Novembro
Horário: 21h30

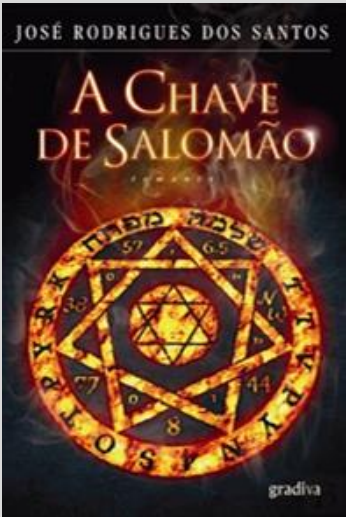
Rita Redshoes

Conservatório de Música de Coimbra
Preço: 10€
Data: 20 de Novembro
Horário: 21h30

LIVRO DO MÊS

O corpo de Frank Bellamy, o director de Tecnologia da CIA, é descoberto no CERN, em Genebra, na altura em que os cientistas procuram o bóson de Higgs, também conhecido por Partícula de Deus. Entre os dedos da vítima é encontrada uma mensagem incriminatória: “The Key: Tomás Noronha”. A men-

sagem torna Tomás Noronha o principal suspeito do homicídio. Depressa o historiador português se vê na mira da CIA, que lança assassinos no seu encalço, e percebe que, se quiser sobreviver, terá de deslindar o crime e provar a sua inocência. Ou morrer a tentar...



DIZCURSO: PRODUTOS NATURAIS

Serão os produtos naturais totalmente seguros?

Hoje em dia, quantas vezes se tenta fugir aos medicamentos propriamente ditos, trocando-os por “medicamentos/ produtos naturais”? Pois é, são muitas, pois diz-se que a toma excessiva de medicamentos “faz mal”. Cada vez mais, as preparações à base de plantas são vistas como naturais e portanto, seguras. E se agora se disser que estas preparações naturais, tomadas em excesso, também são prejudiciais para a saúde?

A planta Hipericão (*Hypericum perforatum*) é uma planta herbácea que tem como efeitos os de calmante natural e/ou antidepressivos. Tal como muitas outras plantas, ela pode produzir reações adversas, algumas das quais podem ser graves e

até mesmo potencialmente fatais. No caso específico do Hipericão, observaram-se um conjunto de interações farmacocinéticas e farmacodinâmicas clinicamente significativas que permitiram concluir que, de facto, existem reações adversas que podem variar desde sintomas gastrointestinais, reações alérgicas, tonturas, boca seca, entre outras.

Foram relatados casos, onde o Hipericão tomado regularmente não só tenha interagido com contraceptivos orais quebrando assim o efeito inicial dos mesmos, como também tenha aumentado a suscetibilidade de contrair HIV.

São várias as evidências de que tomar preparações *Hypericum perforatum* podem resultar em interações farmacocinéticas ou

farmacodinâmicas apresentando riscos para os pacientes que as tomam. Atualmente, os dados são insuficientes para indicar em que medida o uso de diferentes produtos desta planta e dosagens podem produzir resultados diferentes em termos de reações adversas. No entanto, devido ao uso generalizado desses produtos, há um considerável potencial de reações adversas graves a ocorrer. Portanto, essas interações também devem ser consideradas como potenciais riscos de segurança.

Assim, é necessário informar todas as suspeitas de reações adversas e interações associadas com remédios à base de plantas, a fim de obter informações para que a sua segurança seja estabelecida. • **Sandra Gonçalves**

INTERESSA-TE?

Geral

1º Congresso Nacional Conversas de Psicologia

Nos dias 4 e 5 de novembro
Auditório da Reitoria da UC

I Jornada da Juventude

Fundação Portuguesa de Cardiologia
27 e 28 de novembro
Anfiteatro II da Unidade Central da Faculdade de Farmácia, UC

Radiologia

III CIR - Congresso Internacional de Radiologia

7 e 8 de novembro
Coimbra

Dietética e Nutrição

Curso: **Nutrição no desporto**
3ª Edição
21, 22, 28 e 29 de Novembro
Preço: 200€
FCNAUP

Audiologia

1º Simpósio Europeu de Neuropsicologia. O Cérebro do Séc. XXI

15 de novembro de 2014
Auditório do Conservatório de Música do Porto em Porto



CIÊNCIA HOJE: PRÊMIOS NOBEL

Os Prêmios Nobel, atribuídos desde 1895, foram criados para premiar personalidades que realizaram descobertas importantes que revolucionaram o cotidiano das pessoas, quer no âmbito científico quer social.

Os Prêmios Nobel da Física, Química e Ciências Económicas são atribuídos pela Academia Real das Ciências da Suécia. A Academia sueca é responsável pelo Prémio Nobel da Literatura e o Prémio Nobel da Paz é decidido pelo Comité Norueguês do Nobel. O Prémio Nobel da Fisiologia ou da Medicina é atribuído pelo Karolinska Institutet.

Já conhecemos o prémio nobel da paz, e agora vamos conhecer os restantes.

Em 2014, os premiados na área da **Física** foram os japoneses

Isamu Akasaki, Hiroshi Amano e Shuji Nakamura, responsáveis pelo desenvolvimento dos LEDs azuis na década de 90, que permitiu a criação de lâmpadas mais económicas e de maior duração. Na área da **Química**, o galardão de ouro foi atribuído a um trio de cientistas – os americanos Eric Betzig e William E. Moerner e o alemão Stefan W. Hell, – que tornaram possível superar as limitações impostas à microscopia óptica pelas leis da física e levá-la à escala das moléculas, inaugurando a era da “nanoscopia” óptica. O **Nobel da Medicina** foi atribuído a três neurocientistas, o anglo-americano John O’Keefe e o casal norueguês May-Britt e Edvard I. Moser, pela descoberta de um sistema de “GPS interno” no cérebro que nos dá orienta-



ção no espaço. O **Prémio Nobel das Ciências Económicas** foi atribuído ao economista francês Jean Tirole pela sua análise sobre o poder e regulação do mercado. Por fim, o **Prémio Nobel da Literatura** foi atribuído ao escritor francês Patrick Modiano, cuja obra gira em torno da memória da ocupação alemã.

Cada Nobel, para além do prestígio, receberá cerca de 8 milhões de coroas suecas (mais de 850 mil euros). • **Carla Correia**

POEMA DO MÊS: NÃO DIGAS NADA!

*Não digas nada!
Nem mesmo a verdade
Há tanta suavidade em nada
se dizer
E tudo se entender -
Tudo metade
De sentir e de ver...
Não digas nada
Deixa esquecer*

*Talvez que amanhã
Em outra paisagem
Digas que foi vã
Toda essa viagem
Até onde quis
Ser quem me agrada...
Mas ali fui feliz
Não digas nada.*

Fernando Pessoa

FRASE DO MÊS

*“O amor não
necessita de
ser perfeito, só
precisa de ser
verdadeiro”*

Anónimo

PASSATEMPOS

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

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

ADIVINHA!

*Só a faz quem já a tem,
pois quem a não tem não a
faz. Se a tem pode não a
fazer, se a fizer já não a
tem.*

Soluções dos passatempos publicadas na página do facebook do NID em www.facebook.com/estesc.nid

PETER PAN



As pessoas não são todas iguais. É pena. Ultimamente tenho espreitado desde a Terra do Nunca quem trabalha na ESTeSC. Tem sido divertido.

- Há quem tenha como função tornar um ~~cigarro~~ corpo cilíndrico incandescente e lentamente, através da inspiração, o destruir.
- Outros cumprem a função de acertar relógios: cumprem escrupulosamente os seus horários, afim de todos poderem saber as horas exatas e assim poderem saber a quantas andam.
- Alguns são pombos correio: percorrem durante todo o dia a escola espalhando notícias de forma verbal pelos diversos espaços.
- Há também os testadores de paciência. Estes têm como missão desencadear no aluno a capacidade de respirar fundo, sem barafustar, pretendendo que assim aconteça na sua vida profissional.
- E também temos quem seja

obrigado a estar no seu posto de trabalho. Uma chatice. De manhã, o capitão Gancho acorda as pessoas com o seu gancho a roçar o nariz, a cabeça... e vai empurrando o individuo até ao seu local de trabalho, sempre sob ameaça de lhe enfiar o dito cujo na carótida. Daí sermos atendidos por pessoal claramente contrariado, que assusta os caloirinhos (e não só) cada vez que alguém se aproxima.

E há mais. Para não dizerem que aqui o amigo Pete só critica, e tem mau feitio (isto foi um conselho da Sininho) aconselho a todos que trabalhem com mais vontade. Com mais afinco. Quem faz a escola são todos vocês. Se um serviço correr melhor, tudo corre melhor.

Se mesmo assim não conseguirem aturar as personalidades supramencionadas, aproveitem enquanto os Covões não fecham, e vão à urgência logo aqui ao lado buscar um comprimido para a paciência. Ou dois, vá.

👍 O BOM...

O batismo dos caloiros superou expectativas! Não faltaram as habituais misturas com componentes incógnitos, mas há muito que a limpeza do Prado não era tão rápida!

Magusto? MAGUSTO!! Sim, vai acontecer e é na escola! Resta-nos esperar que o tempo corra ao jeito.

Já podes subscrever o cartão 3+ (vê em www.aeestesc.net)!!

👎 E O MENOS BOM!

Ai querem comida diferente?? Então, façam-na em casa, porque parece que na cantina vão comer a mesma coisa mais do que uma vez por semana... Então se chegarem em hora de ponta...

Foi triste verificar a falta de apoio dos alunos da ESTeSC à manifestação dos Técnicos de Diagnóstico e Terapêutica que ocorreu no passado dia 31 de outubro. Apesar de não ser uma obrigação, é do nosso futuro que estamos a falar!!

*O gueto da ESTeSC...
A imagem fala por si...*



FOTO DO MÊS

**Apresentação oficial
da Tu Na D'ESTES**
8 de Outubro de 2014



FICHA TÉCNICA

Coordenadora:
Ana Isabel Santos
Secretária:
Carolina Jordão
Responsável
Multimédia:
Micael Lindo
Rui Soares
Logótipo:
Ana Fonseca;
Imagem:
Cristiano Cunha
Colaboradores
Permanentes:
Ana Inverno
Andreia Costa
Carla Correia
Carlos Jesus
Cristina Correia
Daniel Matos
Élia Batista
Katia Silva
Luís Costa
Marta Malhó
Raquel Costa
Sara Matias
Sandra Gonçalves
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