

# [L]ESTES



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

## NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

PÁG. 3

## PRETO NO BRANCO: "O CARRO CASO ESTÁ MAL PARADO"

PÁG. 10

## NÓS POR CÁ: III CONGRESSO INTERNACIONAL DE RADIOLOGIA

PÁG. 5

## PETER PAN

### "SEM ABASTECIMENTO..."

PÁG. 15



## A ESSÊNCIA DO NATAL

PÁG. 11

## LEGIONELLA AO PORMENOR

PÁG. 14



## VIH/SIDA A INFEÇÃO HIV NO SÉCULO XXI

PÁG. 8-9

## MÊS DE ELEIÇÕES

PÁG. 6



# cartão já disponível

## EDITORIAL



**ANA ISABEL  
SANTOS**  
COORDENADORA

Ainda o mês de dezembro não tinha começado, já a Popota estava no ar com mais uma das suas adaptações musicais a animar os lares por esse Portugal fora. Ora, é certo que o Natal é uma época festiva que merece celebração, mas daí a começarem as publicidades natalícias mais de um mês antes da sua ocorrência tem muito que se lhe diga... Para além disso, a Popota já não é o que era: está cada vez mais magra, mais uns anos e deixa de se ver! Começo a ficar preocupada com a saúde da pobre criatura... (será que também aderiu à moda dos sumos detox?)

Mas claro que isto das celebrações precoces não é só de agora, já vem de há

uns anos para cá. E também se sabe que há muito se começaram a empilhar os presentes debaixo da árvore de Natal que, sim, adivinharam, também já está montada, porque este é que é o verdadeiro espírito de Natal!! Qual presépio, qual quê! O Natal nunca foi sobre o nascimento do menino Jesus, isso é a nova moda...

Perdoem-me se feri algumas suscetibilidades, mas eu sou do tempo da Leopoldina, que querem? Ainda estou habituada à música dela...

Esta conversa toda para dizer que o NID deseja a todos Boas Festas!

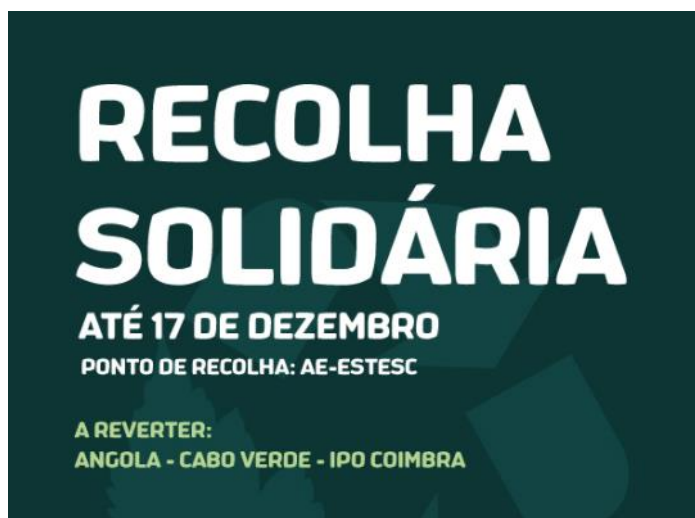


## NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE (NAQ)

Já conheces o NAQ? É o Núcleo de Ambiente e Qualidade. Este ano temos vários desafios, projetos e oportunidades para TI!

No próximo mês o NAQ propõe-te mais uma vez a ser solidário. O nosso próximo projeto será dedicado ao espírito de interajuda. Do dia 1 até dia 17 de dezembro podes deixar materiais como lápis, cadernos e protetores solares na AE-ESTeSC. Estes bens vão diretos para África.

Junta-te a nós e participa. De que estás à espera?



## CONCILIIUM PRAXIS

No passado dia 3 de dezembro, o *Concilium Praxis* organizou a praxe "Conhecer Coimbra", com o objetivo de dar a conhecer aos caloiros as maravilhas da cidade dos estudantes, logo, também dos mais recentes alunos da ESTeSC. Com passagem pelos principais pontos de interesse académico, histórico e cultural da cidade, esta praxe, em formato *peddy paper*, fomentou um excelente espírito de integração. Para tal, contribuiu o facto de cada equipa ser constituída por *Bobuns* de diversos cursos e, juntos, terem de ultrapassar com su-

cesso vários desafios, questões e enigmas. Foi, assim, uma fantástica noite, embelezada por figuras emblemáticas da cidade de Coimbra, que ainda contou com a presença de antigos membros desta secção definitiva do NAlTe (Núcleo de Apoio e Integração ao Estudante) e com a atuação da Tu Na D'ESTES.

***Felix Dies Nativitatis!***

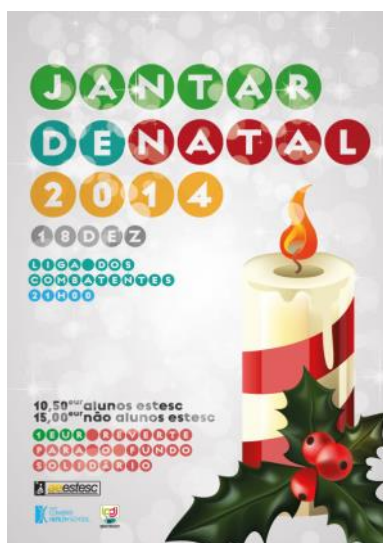
***Dura Praxis Sed Praxis,***

***Argentum Centurion David Francisco***

## Jantar de Natal

É já no próximo dia 18 de dezembro que decorrerá mais um Jantar de Natal.

E se a época apela à solidariedade, a AE-ESTeSC junta o útil ao agradável, e 1€ do valor do jantar será para apoiar o *Fundo Solidário do Estudante*, promovido pelo Instituto Justiça e Paz, que apoia estudantes com dificuldades em Coimbra (só no ano letivo passado foram apoiados 82 estudantes; este ano já foram auxiliados mais de 40 alunos) e que, por isso, está a precisar de verbas para poder continuar o seu trabalho. À boa causa, juntamos tudo aquilo a que já estás habituado: diversão e convívio sem limites!



**Motivos mais que suficientes para te inscreveres já. Tens até 12 de dezembro para o fazeres a um preço mais baixo.**

### Preços:

- Alunos da ESTeSC: 10,50€ (até dia 12/12)
- Não Alunos da ESTeSC e inscrições de 12 a 16 de dezembro: 15€

## Ciclo de workshops 2015

Vai começar o ciclo de workshops deste ano letivo. O primeiro será dia 12 de Dezembro, das 14 às 16h, sobre Point-of-care testing (POCT), os vulgares testes rápidos de glicémia e colesterol. Contará com a presença do laboratório Roche Portugal e Suíça, bem como do professor Fernando Mendes. **Inscribe-te já! • Élia Batista | Presidente DG**



## Aconteceu:

### ESTeS Market: Christmas Edition

Mais uma vez tivemos a presença da Escola Agrária de Coimbra para a venda de produtos biológicos na ESTeSC. Desta vez, e por ser (quase) Natal, abrimos a participação a alunos e funcionários, que, assim, puderam vender os seus produtos.

### Conheceste? Com Romana Fresco

Acolhemos mais um Conheceste. Desta vez sob o mote do empreendedorismo no Feminino, "Word of women" foi tema desta sessão. Contámos com a brilhante moderação da professora doutora Joana Santos, que no final sintetizou a palestra, destacando um dos lemas da convidada: "Palavra inspira Palavra. Ideia inspira Ideia."

### Site da AE

A AE-ESTeSC acompanha as tendências e adaptou o site à época Natalícia. Passa por [www.aeestesc.net](http://www.aeestesc.net) e descobre como!

### Inquéritos sobre o funcionamento da ESTeSC

Por ti, para ti, criámos uma série de questionários sobre o funcionamento da ESTeSC (Bar, Serviços Académicos...). Estes estão disponíveis no site da AE, e permitem também que comentários a publicação para dares mais sugestões de melhoria! Já respondeste? Estas à espera de quê?



## NÓS POR LÁ: AS JANEIRAS

**Em várias regiões, mas não muito diferentes das nossas, existe uma tradição denominada de “Janeiras”. Sabes o que é?**

Por definição, no dia 6 de Janeiro - o Dia de Reis - é um costume em que várias crianças/jovens/adultos se juntam para cantar músicas de Natal de porta em porta, desejando um bom ano a todos. Nos grupos de janeireiros toca-se também pandeireta, ferrinhos, tambores, acordeão e viola.

Sabias que este costume existe na Grécia? E nos Estados Unidos? Na Grécia realiza-se no dia 24 de dezembro e cantam-se as *Kalandas*. Nos Estados Unidos decorre no dia 26 de dezembro e cantam-se os *Christmas Carols*. Tal como em Portugal, em Espanha cantam-se os *Villancicos*.

Este costume já é uma tradição muito antiga e pratica-se principalmente em aldeias no norte de Portugal. E na tua terra, segue-se esta tradição?

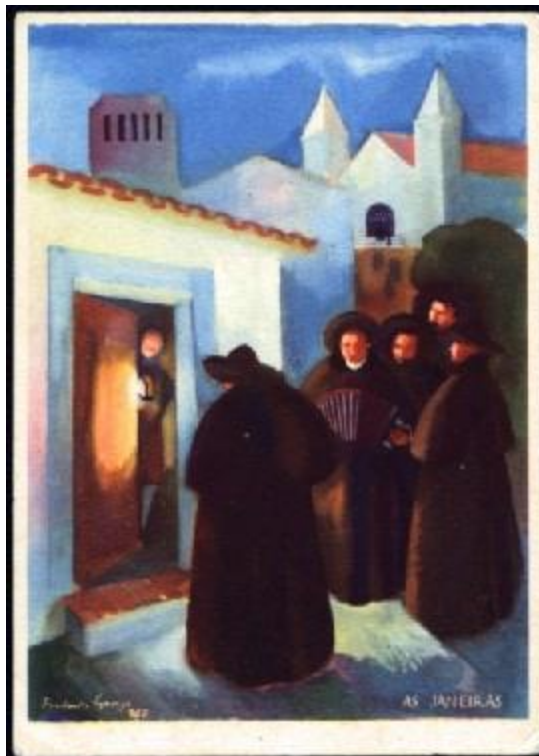
Podes ainda não saber mas a nossa Tu Na D'ESTES, cumpre esta tradição de cantar as Janeiras. É

provável que vejas os tunos com os instrumentos atrás de si, pelas ruas de S. Martinho a cantar de porta em porta. Algumas das músicas que poderás ouvir intitulam-se de “Boas Festas”, “Natal do

Simples” ou “Ripópó”, sendo estas tradicionais alusivas a esta celebração. Por momentos, na rua, para a alegria, felicidade e espírito tunante e, como também faz parte da tradição, algumas das pessoas que apreciam o momento fazem uma oferenda simbólica, seja ela numa fatia de bolo ou um copo de vinho.

Todos ficam felizes, as pessoas têm, por instantes, uma atuação só para elas e os tunos recebem gratidão e também o sentimento de satisfação ao alegrar a vida de pessoas que infelizmente se encontram solitárias. **“Em**

**muitas das portas, infelizmente, encontramos pessoas idosas e sozinhas, e só o facto de lhes estarmos a alegrar aquele bocadinho do dia faz-nos sentir bem”** – estas são as palavras de André Pinto, secretário da tuna. • **Ana Inverno e Micael Lindo**



### 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, exceto situações de endodontia e prótese fixa/removível.

# NÓS POR CÁ: III CONGRESSO INTERNACIONAL DE RADIOLOGIA

**119 anos depois de Roentgen descobrir a radiação X, eis que acolhemos na nossa escola o IIIº Congresso Internacional de Radiologia (CIR),** com o tema “Promoting Best Practice In Medical Image” que, segundo a Professora Doutora Joana Santos “contou com mais de 250 participantes”.



Este englobou “oradores convidados nacionais que se debruçaram sobre os Desafios Profissionais em Imagem Médica e convidados internacionais representantes da Comissão Europeia (CE), Organização Mundial de Saúde (WHO), Agência Internacional de Energia Atómica (IAEA) e da Autoridade Europeia dos Reguladores (HERCA), que abordaram questões de Segurança do Doente num Departamento de Imagem Médica” segundo a mesma.

E começamos logo pelo dia 7 de novembro, abrindo com a Sessão Científica, que incluiu apresentações de alunos, ex-alunos e estudantes de outras escolas, para além de uma sessão de recrutamento da

InHealth Group, empresa que está a recrutar Radiologistas para o Reino Unido.

Por volta das 17h30, ocorreu a Cerimónia de Abertura com a presença do Presidente da Escola, Professor Jorge Conde, o Presidente do III CIR, Professor Graciano Paulo, e a Presidente da Comissão Científica do Congresso, Professora Doutora Joana Santos. Seguiu-se um “Welcome Drink” e para os mais resistentes a noite prolongou-se num “Social Programme” no bar/discoteca “The Rock Planet”.

No dia 8 de novembro, em pleno Dia Internacional da Radiologia, começámos por ouvir os melhores especialistas nacionais da parte da manhã e, depois de almoço, o momento mais aguardado por todos com as intervenções das mais altas entidades já anteriormente citadas.

Em jeito de conclusão, teve a palavra o Presidente do Congresso, o Professor Graciano Paulo e de seguida procedeu-se à Cerimónia de Encerramento que contou com a atuação de um grupo de fados de Coimbra, dando assim por encerrada a parte científica da melhor maneira. Posteriormente à Cerimónia de encerramento, seguiu-se um “Concert Dinner” que contou com um agradável jantar e um brilhante concerto

dado pela banda “Fotões” que todos puderam apreciar.



## Assembleia Geral da EFRS

Ainda de referir que “em simultâneo com o primeiro dia de congresso, decorreu a Assembleia Geral da European Federal Radiographers Society, e os seus participantes, representantes das várias instituições de ensino e associações profissionais europeias, estiveram também presentes no segundo dia de congresso” segundo a Presidente da Comissão Científica do III CIR e Diretora do Departamento de Imagem Médica e Radioterapia.

Em suma, a mesma garantiu-nos que “esta foi a terceira e última edição do Congresso Internacional de Radiologia, pois o Departamento de Imagem Médica e Radioterapia está já a planear o I Congresso Internacional de Imagem Médica e Radioterapia”.

O NID promete, assim, ficar atento para relatar em primeira mão as notícias do congresso anunciado, congratulando desde já todos os intervenientes pelo sucesso do evento. • **Daniel**

**Matos**

# MÊS DE ELEIÇÕES

## ELEIÇÕES PARA A AE-ESTESC

O primeiro ato eleitoral, após a ditadura, ocorreu em Portugal no ano de 1975. Assim, há 39 anos, foi reconhecida a relevância de todos os cidadãos participarem na escolha dos seus representantes.

Como alunos do ensino superior, já todos conhecemos os nossos direitos e deveres, e a importância que estes têm para a nossa representação nas mais diversas entidades desta Escola (AE-ESTeSC, Assembleia de Representantes, Conselho Pedagógico...); Contudo, para sermos representados, todos devemos participar ativamente no processo eleitoral que se aproxima. Deste modo, a Mesa da Assembleia Geral de Alunos vem por este meio divulgar várias datas de interesse referentes ao período eleitoral:

- Entrega das listas candidatas (Assembleia Geral, Conselho Fiscal e Direção Geral) para eleições - até às **18h** do dia **19 de dezembro**.
- Campanha Eleitoral - **2 a 10 de janeiro**.

*\* Nota: As listas devem conter o mínimo de 50 assinaturas, em folha homologada pelo presidente da Comissão Eleitoral, disponível na Associação de Estudantes.*

Mais informamos, que no site da AE-ESTeSC se encontram disponíveis os documentos necessários para a candidatura aos diversos órgãos que constituem a Associação de Estudantes (Direção Geral, Assembleia Geral e Conselho Fiscal) e representam os alunos desta escola.

Um ato eleitoral só é devidamente valorizado quando toda a comunidade escolar dele faz parte, quer seja por apresentação de candidaturas ou mesmo pela simples ação que é votar. Votar dá-te a oportunidade de mostrar que tens interesse em que os teus direitos sejam reforçados e que sejas bem representado. **Não te esqueças de eleger os teus representantes no dia 12 de Janeiro.** • **Simão Cabral**

## ELEIÇÕES PARA O CONSELHO GERAL DO IPC

**Decorrerá dia 9 de Dezembro as eleições dos estudantes para o Conselho Geral do IPC.**

O Conselho Geral é o órgão de definição do desenvolvimento estratégico e de supervisão do Instituto Politécnico de Coimbra. O mandato dos membros eleitos ou designados é de quatro anos, exceto no caso dos Estudantes em que é de dois anos.

Entre as várias competências deste órgão, destacamos a aprovação das alterações dos Estatutos, nos termos legais; organizar o procedimento de eleição e eleger o Presidente do IPC nos termos

da lei, dos Estatutos e do regulamento; apreciar os atos do Presidente do IPC e do Conselho de Gestão; propor as iniciativas que considere necessárias ao bom funcionamento da Instituição; afixar o valor da propina; desempenhar as demais funções previstas na lei ou nos Estatutos.

Motivos mais que suficientes para fazeres parte ativa do processo de eleição. Por isso, dia 9, mostra que conheces os teus direitos, que te preocupas com o que se passa na ESTeSC e no Politécnico. **Participa no ato eleitoral para o próximo mandato dos estudantes no conselho geral.** • **Élia Batista**



## E O ASSUNTO DO MÊS É A SOLIDARIEDADE

Está a chegar o Natal, e com ele chegam as mil e uma ações de solidariedade para ajudar quem mais precisa. O Natal é a altura de lembrar que há sempre alguém a precisar da nossa ajuda. Se nunca viveste a experiência de ser voluntário, ou queres passar a ajudar monetariamente alguma instituição, tens na época natalícia a desculpa perfeita para começar!

Existem várias instituições de solidariedade em Coimbra a precisar da tua ajuda. Deixamos-te aqui uma lista com algumas missões bem nobres que podes apoiar. **Consulta os respetivos sites e deixa a tua marca.** • Carla Correia

## Não sabes quem / como ajudar?

Visita o sítio [www.entrajuda.pt](http://www.entrajuda.pt) e podes-te inscrever numa bolsa de voluntariado e encontrar o projeto ou instituição com o qual mais te identificas.



[www.entrajuda.pt](http://www.entrajuda.pt)





## EM DESTAQUE: A INFEÇÃO HIV NO SÉCULO XXI

HIV significa *Human Immuno-deficiency Virus*, em português Vírus da Imunodeficiência Humana. Para melhor compreender o seu significado, podemos segmentar a sigla em:

- **H - Humano** - Este vírus em particular só infeta o Homem.
- **I - Imunodeficiência** - O HIV enfraquece o sistema imunológico, destruindo células importantes que combatem doenças e infeções. Um sistema imunológico "deficiente" não poderá protegê-lo.
- **V - Vírus** - Um vírus só se consegue replicar se infetar uma célula do seu hospedeiro.

O HIV é muito similar aos outros vírus, incluindo aqueles que provocam a "gripe". Existindo porém uma diferença importante ao longo da infeção, o sistema imunológico não consegue eliminar o HIV. Isto significa que após infeção ficará infetado para o resto da sua vida.

Hoje, sabe-se que o HIV se poderá "esconder" por longos períodos de tempo no corpo, atacando uma parte fundamental de seu sistema imunológico - as células T, nomeadamente as TCD4. Estas células são fundamentais para combater infeções e outras

patologias, mas o HIV infeta-os, utilizando a sua maquinaria celular para se replicar, fazendo mais cópias de si, e posteriormente destruindo-os.

Ao longo do tempo, o HIV poderá destruir muitas das células TCD4, impedindo que o organismo consiga combater infeções e doenças. Quando tal acontece, a infeção por HIV pode levar a SIDA, a fase final da infeção por HIV.

No entanto, nem todo os infetados por HIV progridem para SIDA. Com o tratamento adequado, chamado de "terapia anti-retroviral" (ART), hoje em dia consegue-se manter os níveis do vírus HIV baixos. O ART é o uso de medicamentos para combater o HIV na tentativa de parar a infeção. Trata-se de tomar uma combinação de medicamentos diária. Estes medicamentos para o HIV conseguem controlar o vírus, de modo a que o infetado possa viver mais anos, mais saudável e reduzir o risco de transmissão deste vírus para outras pessoas. Antes da introdução da ART, em meados da década de 1990, os infetados com HIV progrediam para a SIDA em apenas alguns anos. **Hoje em dia, uma pessoa que é diagnosticada e trata-**

**da para o HIV, antes da doença avançada, poderá ter uma esperança média de vida quase normal.**

Atualmente não existe uma cura eficaz para o HIV, mas os investigadores mundiais trabalham afincadamente nesse sentido, sendo possível que dentro de alguns anos tal possa surgir.

### Vias de Tr

Contacto direto  
biológicos infetados  
genitais, Sangue  
sanguíneos,

### Preven

Despiste de todos os  
sanguíneos para  
transmissão  
Não amamentar em



O termo SIDA significa Síndrome da Imunodeficiência Adquirida. Para melhor compreender o que significa, vamos dividi-la:

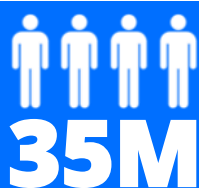
**S - Síndrome** - A síndrome é um conjunto de sintomas e sinais da doença. A SIDA é uma síndrome, ao invés de uma única doença, uma vez que é uma doença complexa com uma vasta gama de sintomas e complicações.

**I - Imuno** - o sistema imunológico de seu corpo inclui todos os órgãos e células que

trabalham para combater a infecção ou doenças.

**D - Deficiência** - A SIDA surge quando o sistema imunológico é "deficiente", ou não está a funcionar corretamente.

**A - Adquirida** - SIDA não é algo que se herda dos pais. Adquire-se SIDA após o nascimento.



Vivem com VIH/SIDA



Vivem com VIH/SIDA

**A maioria é infetada pela mãe durante a gravidez, parto ou amamentação**

Como previamente mencionado, a SIDA é o estadio final da infeção pelo HIV, e nem todos os infetados por HIV avançam para esta fase. Os infetados que atingem este estadio da

doença pelo HIV por norma apresentam o sistema imunológico muito alterado, colocando-os em risco para as infeções oportunistas. Considera-se que um infetado por HIV tenha evoluído para SIDA se tiver uma ou mais infeções oportunistas específicas, determinados tipos de cancro ou um número muito baixo de células TCD4.

### Sintomas e Sinais

Um ou dois meses após a infeção pelo HIV, 40% a 90% das pessoas experimentam sintomas semelhantes aos da gripe, sendo esta fase conhecida por síndrome retroviral aguda. Os sintomas mais comuns são febre, faringite, dores de cabeça, artralgias, mialgias e fadiga e os sinais mais comuns Linfadenopatia ge-

neralizada, ulceração mucocutânea; candidíase oral e esofágica; sintomas gastrointestinais e meningoencefalite asséptica

Por vezes os sintomas do HIV não aparecem por anos, podendo só surgir uma década após a infeção.

### O que fazer em caso de suspeita por infeção HIV?

Dirigir-se à sua unidade de saúde e solicitar para fazer o despiste de HIV, utilizar sempre proteção nas relações sexuais, ser sempre sincero(a) e honesto(a) com o parceiro(a).

Ao vosso dispor para mais esclarecimentos.

**Fernando Mendes, Docente de CBL ESTeSC**

[fjmendes@estescoimbra.pt](mailto:fjmendes@estescoimbra.pt)

### Transmissão

Contato com fluidos corporais infectados (Secreções vaginais e produtos da urina) e Leite materno.

### Infeção

Identificar os componentes do HIV e tecidos a serem plantados. Em caso de HIV positiva.



# PRETO NO BRANCO

## O CARRO-CASO ESTÁ MAL PARADO

A vida é uma corrida de obstáculos. Dizem os pensadores e todos os que tenham de transitar as ruas desta amada cidade.

Como condutor, peão ou (como foi falado no mês passado) utente de transportes públicos, ninguém está a salvo.

Não precisamos de ir muito longe para encontrar, aqui e ali, um par de amigos que, por não se verem desde o tempo em que se passeavam pelos seus próprios pés, param para uma pequena conversa os seus carros em plena rua porque "os outros não se vão importar".

**"Como condutor, peão ou (...) utente de transportes públicos, ninguém está a salvo."**

Ainda os amantes das quatro rodas imobilizam os veículos junto à porta de uma qualquer instituição que tenham de frequentar "num instantinho" e, a pensar nos outros, ligam prontamente os "quatro piscas", porque assim já não vai causar transtorno a ninguém. Pior que isto, seria o cúmulo de, em ruas estreitas como as nossas, se parar sem indicar a manobra ou abrir a porta

sem atentar aos condutores que vêm atrás. Ah, mas esperem, afinal parece que também isto se sucede.

Poderia ainda estender o meu ponto de vista tendo em conta estacionamentos perto de lombas, cruzamentos ou paragens de autocarro. No entanto, aparentemente o livro pelo qual se aprende não é o mesmo para todos.

**"(...) a pensar nos outros, ligam prontamente os «quatro piscas» porque assim já não vai causar transtorno a ninguém."**

O certo é que, numa sociedade evoluída como a portuguesa, os cidadãos regem-se pelas leis da selva. E enquanto andamos neste para e arranca, por culpa dos "que podem", o pobre coitado que acabou de conseguir a carta de condução é que ainda treme quando o veterano se lembra de fazer uso dos sinais sonoros.

A vida é uma corrida de obstáculos e é cada um por si. • **Tânia Lopes**

## Dia Mundial da Diabetes 14 de Novembro

- A cada 7 segundos, morre alguém no mundo com diabetes.
- 1 em cada 2 pessoas com a doença não sabe que a tem.
- No mundo há aproximadamente 375 milhões de pessoas com esta patologia.
- Se todos os doentes com diabetes formassem um país, este seria o 3.º mais populoso do mundo.
- Perante os números, não há muito mais a dizer. A **ESTeSC** também assinalou este dia com diversas atividades, desde a distribuição de folhetos sobre o tema, com ênfase à importância do pequeno-almoço, afixação de posters sobre o dia em placards até à projeção nos monitores da **ESTeSC** informação sobre a Diabetes Mellitus. • **Élia Baptista**



world diabetes day  
14 November

## O QUE PENSAS SOBRE... A ESSÊNCIA DO NATAL



*Merry Christmas*



O Natal, para mim, representa acima de tudo o convívio em família, estarmos reunidos com as pessoas que mais gostamos a falar, a conviver e a rir. Não sou religioso, por isso é que vejo a essência do Natal principalmente como um encontro de toda a família. • **Hélder Benta | 1º Ano Fisioterapia**



O Natal é o momento em que nos lembramos que o mundo é feito de pessoas como nós; em que o "Feliz Natal" se torna a forma de saudar até alguém que nos é desconhecido, mostrando apreço e votos sinceros de bondade.

Eu sempre pensei em Natal como um tempo de caridade, família, alimentos típicos, boa vontade, decorações, pre-

sentes, festividades. Acredito que seja uma das poucas vezes que os homens e as mulheres destinam tempo no seu calendário para os seus entes queridos e em se demonstrar, talvez com menos reservas, o apreço um pelo outro. Seja bem-vindo o Natal!

**Prof. Ana Lúcia Baltazar**

Natal significa voltar a casa, voltar aos Açores, junto dos pais. Acumulam-se os jantares e as prendas e rapidamente chega a passagem de ano sempre com diversão incluída. Natal é voltar à ilha, e sabe tão bem!

**João Carreiro**

**3º Ano Imagem Médica e Radioterapia**

E parece que já é Natal! Luzinhas, decorações, duendes... O que é o Natal afinal, se não um feriado comercial? É o celebrar de um acontecimento religioso? É só significado de férias?

Na verdade, é isso e tudo o que se queira. É esperar ansiosamente pelos tios, padrinhos ou pais que vêm do estrangeiro. É lembrarmos-nos dos outros e se calhar, hipocritamente, mas no fundo, nesta época

todos andam mais simpáticos e alegres. Natal está nos sorrisos das crianças a correr pela casa quentinha e com o cheiro das delícias docinhas das mamãs, tias e avós, está nos olhares de quem ajuda, está nas palavras que se proferem para bem dos outros. Natal é reconforto. Natal é a esperança de muitos.

Onde está então a essência do Natal? Está no que partilhamos com o coração. E se podemos partilhar to-

do o ano, porquê restringir o "Natal" a Dezembro?

Vamos ser felizes e desejar que a magia que se sente nesta altura se prolongue, porque afinal, Natal é quando o Homem quiser!

Feliz Natal!

**Joana Mendes**

**1º Ano Imagem Médica e Radioterapia**

## POSTER WEEK

Decorreu nos dias 1 a 5 de Dezembro, na ESTeSC, a 2ª edição da Poster Week em 2014. Esta atividade permite aos estudantes expor e apresentar trabalhos científicos e/ou técnicos por eles desenvolvidos. São, também, apresentados trabalhos de revisão bibliográfica enquadrados em unidades curriculares.





CULTURA

FILMES A ESTREAR



**O Hobbit: A Batalha dos Cinco Exércitos**  
Aventura/Fantasia  
18 de dezembro



**Chefes Intragáveis 2**  
Comédia  
25 de dezembro

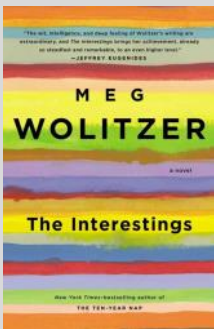


**Antes de Adormecer**  
Mistério/Thriller  
1 de janeiro

LIVRO DO MÊS

Os Interessantes

Numa noite de verão de 1974, seis adolescentes planeiam uma amizade para toda a vida. Estes ensaiam a atitude *cool* que (esperam) os define como adultos. Fumam erva, bebem vodka, partilham os seus sonhos. E, juram, serão sempre Os Interessantes. Ao longo da adolescência, o talento artístico destes seis amigos foi sempre satisfeito e encorajado. Mas o tipo de criatividade que é celebrada aos 15 anos nem sempre é suficiente para impulsionar a vida aos 30 - para não falar dos 50. Nem todos vão conseguir manter viva a chama que os distingue na juventude. Décadas mais tarde, a amizade mantém-se embora tudo o resto tenha mudado: uns abandonam os seus sonhos e outros conseguem manter os seus planos de adolescência. Mas qual é o futuro de uma amizade tão profundamente desigual? O que acontece quando uns atingem um extraordinário patamar de sucesso e riqueza, e outros são obrigados a conformar-se com a normalidade?



EM DEZEMBRO...

**Guitarras e Sona-**  
**tas**

**Local:** Mosteiro de Santa Clara-a-Velha  
**Preço:** Gratuito  
**Data:** 12 de dez.  
**Horário:** 19h00

**Quebra-Nozes**

**Russian Classical Ballet**  
**Local:** TAGV  
**Preço:** 22€ a 25€  
**Data:** 18 de dez.  
**Horário:** 21h30

**António Zambujo**

**Local:** Casino da Figueira da Foz  
**Preço:** 18€  
**Data:** 19 de dez.  
**Horário:** 22h00

**A AE-ESTeSC  
deseja-te Feliz  
Natal e um 2015  
em grande!**

**Por ti, para ti!**

[www.aeestesc.net](http://www.aeestesc.net)



## DIZCURSO: EXCESSOS DE NATAL

O Natal é das épocas mais festejadas do ano. Vem a prima que não víamos há não sei quanto tempo (que faz os melhores sonhos de sempre), a tia que sabe a melhor receita de rabanadas, as filhós que molhamos em café de cafeiteira. Há a consoada, em que se come até de madrugada! Um docinho, aqui, bolo-rei ali... Mal uma pessoa recupera do inchaço abdominal, do cheiro a fritos e a café, de todo o barulho e confusão... estamos no Ano Novo! E recomença mais uma ronda de abusos alimentares, que nada teriam de mal (desde que seja só no Natal, claro!), não fosse aquela sensação de ardor no estômago, que não nos deixa descansar, dormir, e que só nos faz beber água!

Sim, estou a falar da azia! Ou pirose, como é conhecida no meio hospitalar (e não só). O verdadeiro “fogo que arde sem se ver”! Trata-se de um refluxo gastroesofágico, ou seja, a válvula que encerra o estômago (o esfíncter esofágico inferior), devido a certos alimentos/substâncias, como álcool, tabaco, café, chás, gorduras, doces... relaxa, não realizando a sua função. E o que acontece? Os ácidos do estômago atingem o esófago, que não está preparado para

suportar ambientes tão ácidos, o que provoca uma irritação (o tal ardor!).

Para evitar este problema, pequenos gestos como deixar de fumar, elevar a cabeceira da cama, não consumir álcool em excesso e reduzir o consumo de gorduras irão fazer a diferença. Indivíduos com obesidade, hérnia do hiato ou grávidas têm a probabilidade de padecer de azia aumentada.

Ao nível da alimentação, evitar a ceia (e qualquer refeição 3 horas antes do deitar), realizar uma caminhada após as refeições (ou pelo menos evitar sentar ou deitar imediatamente após), ingerir líquidos entre as mesmas (e não durante), fazer pelo menos 6 refeições por dia, evitando ingerir uma grande quantidade de alimentos de cada vez também previne a azia.

Agora já sabes! Não fiques sentado. Caminha, melhora a tua alimentação... E bom Natal! • **Élia Baptista**



## INTERESSA-TE?

Dietética e Nutrição

**Seminário Internacional sobre o Glutén**

18 de janeiro de 2015

Lisboa

Preço: 90€ até 31/12, 120€ de 01 a 16/01

Fisioterapia

**Conhecer, tratar e prevenir a Tendinopatia no atleta**

13 de dezembro de 2014

Hotel D. Luís, Coimbra

**XXV Curso de Reabilitação e Traumatologia do Desporto**

31 de janeiro de 2015

Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra



**Já podes  
levantar o teu  
Cartão 3+**

**Passa na AE-ESTeSC**



# CIÊNCIA HOJE: *LEGIONELLA* AO PORMENOR

O género *Legionella* é um grupo de bactérias Gram negativas patogénicas, que se encontra naturalmente no ambiente e que cresce na água quente de banheiras de hidromassagem, torres de arrefecimento, tanques, grandes sistemas de canalização, fontes decorativas. Esta bactéria pode ser contraída através da respiração de vapor de água em que esta esteja presente. A transmissão não ocorre de pessoa para pessoa e a maioria das pessoas expostas a este microrganismo não fica doente. Contudo há duas patologias que podem aparecer como resultado da infeção por *Legionella pneumophila*: Doença dos Legionários e Febre de Pontiac, cujos sintomas comuns são: tosse, falta de ar, febre alta, dores musculares e de cabeça. O diagnóstico contempla a história clínica, radiografia do tórax e alguns testes complementares como:




**Pesquisa Antígenos na Urina**

- Se o paciente tiver antígenos na urina e pneumonia então confirma-se o diagnóstico.



**Cultura de Microrganismos**

- Se as bactérias *Legionella* crescem isoladas e em meio especial, o teste é positivo.



**Análises ao Sangue**

- Se os níveis de anticorpos estiverem aumentados, há também confirmação do diagnóstico.

Os grupos de risco são constituídos essencialmente por indivíduos que se enquadrem nas seguintes características: cerca de 50 anos de idade ou mais, atuais ou ex-fumadores, com doença pulmonar crónica (DPOC ou como enfisema), com um sistema imunológico fraco (doentes com cancro, diabetes ou insuficiência renal), que tomam medicamentos que suprimem o sistema imunológico (exemplo: recém-transplantados ou em quimioterapia).

Costa

**Doença dos Legionários**

A maioria dos casos desta doença pode ser tratada com sucesso com recurso a antibióticos;  
Manifestam-se 2 a 14 dias após a exposição.

**Febre de Pontiac**

O paciente não sofre de pneumonia. Os sintomas desaparecem por conta própria, sem tratamento.

## CURIOSIDADE...

A bactéria tem o seu nome depois de um surto de 1976, quando um grupo de pessoas que foram para uma convenção da Legião Americana em Filadélfia sofreu desta doença.



# PASSATEMPOS

## Adivinhas

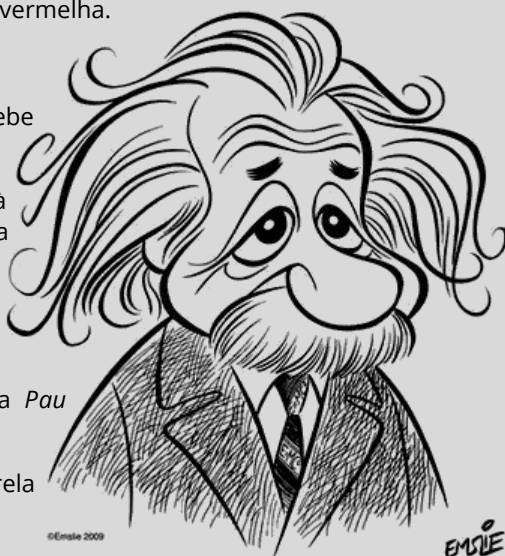
1. Tem escamas e não é peixe. Tem coroa e não é rei.
2. O que sempre está no meio da rua e sempre de pernas para o ar?
3. O que é que nasce verde, cresce vermelho e morre preto?
4. Eu tenho, ela tem, ninguém tem.
5. O que é que nasce e morre todo dia?
6. O que é que o homem traz na frente e o galo traz atrás?
7. Qual é a coisa qual é ela que quando é maior menos se vê
8. O que é feito para andar e não anda?
9. O que é que virado para baixo está cheio e virado para cima vazio?

## Charada de Einstein

No final do século passado, Einstein propôs um problema que, segundo ele, 98% (!) das pessoas não seriam capazes de resolver.

Há cinco casas de diferentes cores. Em cada casa mora uma pessoa de uma diferente nacionalidade. Os cinco proprietários bebem diferentes bebidas, fumam diferentes tipos de cigarros e têm diferentes animais de estimação. Quem tem um peixe?

- O Inglês vive na casa vermelha.
- O Sueco tem cães.
- O Dinamarquês bebe chá.
- A casa verde fica à esquerda da casa branca.
- O dono da casa verde bebe café.
- O homem que fuma *Pau Mali* cria pássaros.
- O dono da casa amarela fuma *Dunhill*.
- O dono da casa do centro bebe leite.
- O Norueguês vive na primeira casa.
- O homem que fuma *Blends* vive ao lado do que tem gatos.
- O homem que cria cavalos vive ao lado do que fuma *Dunhill*.
- O homem que fuma *Bluemaster* bebe cerveja.
- O Alemão fuma *Prince*.
- O Norueguês vive ao lado da casa azul.
- O homem que fuma *Blends* é vizinho do que bebe água.



## Sudoku

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

Intermédio

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

Intermédio

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

Difícil

## O BOM

*A entrada da ESTeSC tem novo visual!! "A excelência no Ensino da Saúde!"*

*Dos melhores convívios entre cursos neste Magusto.*

*Poster Week: excelente iniciativa para começar o contacto com a investigação científica!*

## O MENOS BOM!

*E quando falha a luz na ESTeSC?? Bem, a solução é mesmo voltar atrás no tempo e estudar à luz das velas...*

*Precisas de ver uma nota na Secretaria Virtual? Espera pelo Ano Novo...*

*Poster Week: não é nada bom ver algumas falhas graves ao nível da elaboração dos posters (numa escola que se quer de excelência)!*

## PETER PAN - SEM ABASTECIMENTO...



Aqui há uns dias tivemos um problema na Terra do Nunca: ficámos sem abastecimento de comida. Vai na volta que recorri à cantina da ESTeSC. Sendo eu uma pessoa esquisita, antes de esperar na fila infundável (cuja causa - da fila - eu diagnostiquei em 5 minutos: os pratos não estão já servidos, são feitos na hora, de acordo com os pedidos. Porquêêêê???????)

Fui consultar a ementa.

Andando eu agora a dar os primeiros passos na área da consultadoria (podemos ser crianças para sempre, mas o Passos corta-nos o abono a partir de uma certa idade e temos de nos fazer à vida) deixo aqui alguns pequenos

conselhos para os senhores funcionários e utentes da cantina - e bar, vá:

- Existem muitos métodos de confeção e a maioria das comidas podem ser feitas com todos eles: ora se faz um frango grelhado, ora um assado, ou um estufado com molho de tomate...
- Há muitos legumes que se podem usar na culinária, e estes podem ser colocados no arroz: se é para comer arroz todos os dias, ao menos que não seja o arrozito branco - e nem comecem, eu não sou racista!

### ***"As malas, pastas e mochilas não pagam senha de almoço..."***

- As malas, pastas e mochilas não pagam senha de almoço... Nem são tabuleiros, que eu saiba! Está bem que dá jeito não estar carregado enquanto se está na fila, mas estes artefactos andam sujos e pousam-se em todo lado... não é higiénico. E não é nada prático andar a "fazer piscinas" de um lado para o outro da cantina.

- Voltando à cozinha: informo a quem de direito que o

refeitório encerra às 14h30. Quem chega às 14h29 tem de ter comida, ok? E ainda em horários: as aulas da ESTeSC começam cedo - às vezes às 8h da manhã - mas também terminam para alguns às 22h. E se me dá a fome às 20h? Fico 2 horas a morrer lentamente à fome??? Eu sei que os preços são absurdos, mas, num desenrasque, ao menos que exista o bar!

E é isto. Numa semana não deu para perceber bem tudo. **Tu, que estas a ler isto, é que te tens de queixar... porque nada é perfeito e quanto mais pessoas avaliarem os erros que acontecem, seja em que organização for, melhor ela vai funcionar.**

Vá, levistem os rabos das cadeiras, cheguem cedo à fila da cantina, fiquem com as vossas coisas na mão enquanto esperam... assim para poupareis uns trocos comes um bolito no bar ao lanche (que é mais barato que uma sandes) e queimas as calorias que comes a mais na fila para o almoço.

***E bom apetite!***

### 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 ESTeSC;

**Agradecimentos:**

Associação de Estudantes

da ESTeSC

Pizzas & Companhia

