

[L]ESTES



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

NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

PÁG. 3

AVALIE A SUA SAÚDE

PÁG. 8-9

PRETO NO BRANCO

PÁG. 11

SCAS2015

SEMANA DAS CIÊNCIAS APLICADAS À SAÚDE

20-26 ABRIL 2015

NÓS POR CÁ

PÁG. 4

ENTREVISTA PROFESSORA PAULA FONSECA

PÁG. 12-13

PETER PAN

PÁG. 16

DIA DO ESTUDANTE

PÁG. 5

X FAST'À NOITE FESTIVAL DE TUNAS MISTAS JÁ LEVA 10 ANOS!

PÁG. 7



cartão já disponível

EDITORIAL



**CAROLINA
JORDÃO**
COORDENADORA

Pela primeira vez escrevo o editorial, não é algo fácil de começar e por isso perdoem-me a minha falta de jeito para conversas fiadas ou para críticas construtivas, ou não. Para a próxima prometo que será melhor! Com esta correria em volta da SCAS, toda a gente fala de saúde, mas saúde é o que mais falta neste nosso país. O que

vale é que a espera no *Dolce Vita* não é tão secante como num Hospital. Uma pessoa sempre pode ir dar um passeio e ver umas montras. Políticas à parte, é já de antecipar a altura de grande festa que se aproxima a passos largos, a tão desejada Queima das Fitas 2015. Está na hora de ir ao fundo do armário e reti-

rar o Traje empoeirado, que já não é usado desde a Latada... Até lá, é continuar o ritmo das saídas e estudar depois. Tudo se faz, e se não se fizer ainda há a Queima para afogar algumas lágrimas e para dar alento à época de frequências que aí vem.

Boa Sorte a todos!



CONCILIUM PRAXIS

No passado dia 12 de março, realizou-se o Miss e Mister Caloiro ESTeSC. Este ano com o tema "Anos 80", no Manga Club, que reuniu muitos alunos da nossa escola e também de outras instituições. À semelhança dos outros anos, houveram três desfiles (temático, lingerie e gala) e um jantar entre os caloiros participantes e o *Concilium Praxis*. As críticas à festa foram positivas, de tal forma que já não se via, há muito tempo, uma festa da escola com tantas pessoas.

O *Concilium Praxis* quer agradecer a colaboração e presença de todos, que contribuíram para que a festa fosse um verdadeiro sucesso.

Parabéns aos Vencedores!

Na passada quarta-feira, dia 8 de abril, o Concilium Praxis realizou também uma praxe organizada em que os caloiros estiveram a representar vários acontecimentos da história mundial e de Portugal.

Queremos também anunciar que este ano irá realizar-se mais um Caloiro do Ano e que serão dadas novidades em breve. **Scriptum Decurion Catarina Abreu,**



Vencedores:

Miss Caloiro - Maria Inês Oliveira (SA)

Mister Caloiro - Nuno Dias (IMR)

Miss Simpatia - Damiana Chumbinho (Farmácia)

Mister Simpatia - Miguel Fernandes (IMR)

Mister Originalidade - Dionésio Toty (Audiologia)



NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE (NAQ)

Nos dias 21 e 22 de março comemorou-se o Dia Mundial da Árvore e o Dia Mundial da Água respetivamente. São estes dias que nos fazem reparar que cada vez devemos dar mais valor aos nossos maiores bens. Com isso, o NAQ decidiu envolver a nossa comunidade escolar em questões fundamentais sobre o ambiente, como a preservação destes recursos naturais, através de questionários. No final dos mesmos, foram entregues

quarenta sacos reutilizáveis. É com enorme alegria que contemplamos o aumento da adesão dos alunos perante estes temas que são tanto debatidos mas que no entanto continuam sobrevalorizados. É também de realçar que cada vez mais os alunos da ESTeSC estão atentos e informados relativamente a estas questões ambientais. Agradecemos a cada aluno que perdeu um minuto do seu tempo para ajudar o meio ambiente com um

simples gesto! • Ana Inverno

“Se poupares uma árvore por dia, nem sabes o bem que te fazia!”



NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

Ainda não tens o cartão 3+?!

Então do que estás à espera? Basta apenas um gesto tão simples como ires à página da internet da tua AE, em www.aeestesc.net para poderes ter a tua nova aquisição!

Ao acederes ao site da AE, irá abrir, instantaneamente uma caixa pop-up com o formulário necessário para procederes à devida inscrição. Depois de efetuada a inscrição basta aguardares alguns dias e dirigires-te à tua AE que o cartão estará à tua espera.

Não percas tempo e aproveita os benefícios que o cartão tem para te oferecer!

Relembramos que este cartão vai permitir a tua entrada nos turnos da SCAS, de uma forma mais fácil e cómoda. Não percas mais tempo!



Número de Aluno *	<input type="text"/>
Primeiro Nome *	<input type="text"/>
Apelido *	<input type="text"/>
Curso *	<input type="text" value="Audiologia"/>
Email Address *	<input type="text"/>
Telemóvel *	<input type="text"/>
NIF	<input type="text"/>
<input type="button" value="Subscrever"/>	

DIA DA ESCOLA 2015



A Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra assinalou no passado dia 18 de março 35 anos de existência. A história, embora ainda curta, tem já bastantes marcos a assinalar. O NID esteve presente e mostra-te um pou-

co do que aconteceu no dia da Escola. Durante a cerimónia, foi proferida pelo Professor Doutor Telmo Pereira uma conferência sob o tema e homenageados os professores que estão à mais de 20 anos a lecionar na ESTeSC.



Prosseguiu-se à entrega dos diplomas dos recém-licenciados e mestres, seguida da atuação da Tu Na D'ESTES. À noite, no jantar de comemoração dos 35 anos, os doutorados da ESTeSC não foram esquecidos. No final do jantar, os professores detentores deste grau académico receberam a merecida distinção.

Neste dia houve uma tradução para língua gestual portuguesa de todo o dia da escola. • **Élia Batista**

NÓS POR LÁ: DIA DO ESTUDANTE

Em memória dos acontecimentos de 1962, onde os estudantes de então mostraram ter uma voz, uma palavra a dizer, e sobretudo, que queriam ter um futuro, é assinalado o dia 24 de março como o Dia Nacional do Estudante. Este ano, a AE-ESTeSC juntou-se à Associação

por outro, colocando cada vez mais nos estudantes e nas famílias o "peso" económico da frequência do ensino superior. A educação - ou o direito a ela - deveria ser gratuita, ou tendencialmente gratuita. Contudo, hoje em dia, para além das propinas ameaçarem subir, a quali-

ga. Que estamos fartos e cansados de pagar por menos condições de ensino. Que estamos solidários com os estudantes que pelo país fora, têm de abandonar o Ensino Superior por falta de condições económicas para continuarem. De assinalar que, apesar de muitos,



Académica de Coimbra e restantes AE's do IPC e celebrou de forma reivindicativa o Dia Nacional do Estudante. Os cortes no financiamento ao ensino superior são cada vez maiores, fazendo, por um lado, com que a qualidade do ensino desça e

dade do ensino é cada vez mais precária, dada a falta quer de dinheiro, quer de apoios sociais (bolsas de estudo, residências, boas cantinas...). Assim no dia 24 de Março, os estudantes de Coimbra uniram esforços e mostraram ao país que já che-

eramos poucos. A nossa geração continua a ser "treinadora de bancada". Fala, critica, reivindica, mas na hora de fazer algo, baixa os braços, arranja uma desculpa, e tudo é mais importante que fazer, agir e mostrar quem realmente está contra. Ou quem realmente quer. Decerto somos mais de 500 estudantes contra toda esta conjuntura de "tapar buracos" na educação. Ameaçam a cada dia com mais políticas de resultados imediatos – como a história dos exames serem cotados de forma diferente para o Politécnico – mas só 500 ficaram pé e mostraram isso. • **Élia Batista**



FILMES A ESTREAR



Noite em Fuga
Ação/Crime/Drama
16 Abril



Faz-te Homem
Comédia
23 Abril



Os Vingadores: Era de Ultron
Ação/Aventura/Fantasia
29 Abril

EM ABRIL...

Cante Alentejano com Pedro Mestre e Campaniça Trio

Local: Casino da Figueira da Foz

Preço: 10€

Data: 10 de abril

Horário: 22:00

A Loucura dos 50

Local: Casino da Figueira da Foz

Preço: 10€

Data: 17 de abril

Horário: 22:00

Phoenix de Christian Petzold

Local: TAGV

Preço: €3 a 4€

Data: 20 de abril

Horário: 21:30

LIVRO DO MÊS

Não Queiras Ser Perfeita



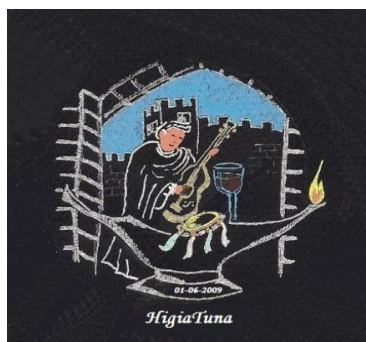
"Aos 24 anos, depois de ter chegado ao meu limite e ter acabado num hospital, decidi fazer as pazes com o meu corpo e reaprender tudo o que sabia sobre alimentação, exercício

físico e saúde emocional. Decidi mudar e optei por tornar-me mais saudável e forte, pois isso só depende de mim. No entanto ser saudável não é sinónimo de 0% de gordura, abdominais definidos ou um peso-pluma, mas antes de um corpo forte e nutrido, que cuidamos e respeitamos, independentemente da sua forma. Descobri o poder dos alimentos, dos super-alimentos, o que os sumos verdes, a dança, a meditação ou os amigos podem fazer por mim. Se por um lado somos o que comemos, a verdade é que o corpo reflete o grau de movimento que lhe oferecemos. Depois de ter começado a ouvi-lo e a dar-lhe o que me pedia ganhei uma autoestima que desco-

nhecia. Mas sermos responsáveis pela nossa saúde física e mental não é só comer bem e mexer o corpo; é cuidarmos dos nossos pensamentos, do nosso coração e da forma como eles se alinham. "Não queiras ser perfeita, mas faz o melhor por ti..." é um dos meus lemas de vida, uma frase que repito constantemente. Acredito que podemos fazer muitos e dos super-alimentos, o que os sumos verdes, a dança, a meditação ou os amigos podem fazer por mim. Se por um lado somos o que comemos, a verdade é que o corpo reflete o grau de movimento que lhe oferecemos. Depois de ter começado a ouvi-lo e a dar-lhe o que me pedia ganhei uma autoestima que desco-

E O ASSUNTO DO MÊS É X FAST'A NOITE

Neste mesmo mês, dia 18, realizar-se-á mais uma edição do festival de tunas mistas, FAST'A NOITE. Organizado pela tuna da nossa escola, a Tu Na D'ESTES, este festival encontra-se na sua décima edição, tendo sido realizado consecutivamente desde 23 de Março de 2006. Ao longo das várias edições muitas tunas foram participando, vindas de norte a sul do país e contando com presença de tunas açorianas. Numa de suas edições anteriores, este evento, foi realizado, no famoso Pavilhão de Portugal, aqui mesmo em Coimbra, tendo voltado a casa, ao auditório da nossa escola, nos anos seguintes. Em alguns festivais são atribuídos prémios às tunas e no FAST'A NOITE isso também acontece. Sendo os prémios entregues o de melhor Pandeireta, melhor Porta-Estandarte, melhor Instrumental, melhor Solista, Tuna Mais Mista, melhor Adaptação, melhor Original e prémio FAST'A NOITE.



Este ano o festival irá ser na ESTeSC, no auditório de Santa Clara, por volta das 21h contando com a presença de ilustres tunas a concurso: a Viriatuna (Tuna Académica Da Escola Superior De Saúde De Viseu), a Olissippo (Tuna Mista de Lis-

boa) a Tuna Económicas (Tuna do Instituto Superior de Economia e Gestão) e a Higiatus (Tuna Mista da Escola Superior de Saúde de Leiria). No final do espectáculo, como tuna organizadora, a Tu Na D'ESTES também irá atuar, seguindo-se a

atribuição dos prémios. Esta é então uma boa sugestão para um serão de Sábado, num ambiente de muita alegria, música e espírito académico ouvindo e assistindo a um grande espectáculo protagonizado pelas tunas presentes. • Micael Lindo

SCAS

SEMANA DAS CIÊNCIAS

“A Semana das Ciência Aplicadas na Saúde decorreu de 4 a 10 de Abril na Praça da República em Coimbra (para alguns, para outros começou em Janeiro), cuja organização foi da responsabilidade da Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra e contou com o apoio da ESTeSC, Coordenações de Curso, Câmara Municipal de Coimbra, IPC e os



alunos da ESTeSC. (...) Os seus objetivos eram colocar a nossa escola no mapa, dar a conhecer os nossos cursos à população em geral, prestar serviço público e sensibilizá-la para algumas problemáticas. (...) Nunca antes fora feito nada



semelhante na região centro nem organizada por uma Associação de Estudantes (...) Podemos afirmar que, por aquele espaço, passaram mais de 7 mil pessoas das quais 5 mil realizaram exames de rastreio.”

(L)ESTES Maio de 2005

Assim se falou no (L)ESTES da primeira edição da SCAS – Semana das Ciências Aplicadas à Saúde. Hoje, podemos dizer que já evoluímos, já fazemos mais rastreios (em 2014 contabilizou-se um total 20 mil rastreios) e este continua a ser um evento ímpar na região centro

que torna possível mostrar que a saúde não é só estudada por médicos e enfermeiros. Esta evolução só se tornou possível graças à estreita parceria com a Presidência e Professores da ESTeSC e a todos os parceiros do evento.

A SCAS começou com os stands

dos cursos distribuídos na Praça da República, ao ar livre, onde os visitantes paravam e realizavam os seus rastreios. Em 2010, o Dolce Vita passou a acolher este evento, permitindo realizar mais rastreios, com mais qualidade, ao abrigo de condições atmosféricas mais

2015

10 ANOS

S APLICADAS À SAÚDE

desagradáveis. Apenas com um ano de interrupção, a SCAS tem sido um evento já conhecido pela população que, repetidamente, procura dirigir-se aos nossos estudantes para efetuar os rastreios gratuitos que temos disponíveis.

Ao longo destes 10 anos, foram mais de 200 mil as pessoas que visitaram a SCAS e **foram realizados mais de 500 mil rastreios**. E porque estes números grandes merecem ser celebrados, a AE-ESTeSC apostou em grande na comemoração dos 10 anos de SCAS. O piso 0 do Dolce Vita Coimbra volta a acolher os estudantes das licenciaturas e mestrados ministrados da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra nos respetivos stands para realizar os mais variados rastreios de forma gratuita à população, nomeadamente rastreios auditivos, medição da glicémia e

do colesterol, medição da tensão arterial, avaliação nutricional, eletrocardiogramas, radiografias ao tórax, avaliação do equilíbrio e da postura, entre outros.

O evento decorre entre 20 e 26 de abril, e conta com ainda

mais parcerias, entre as quais a Junta de Freguesia da União de Freguesias de S. Martinho de Bispo e Ribeira de Frades, a Câmara Municipal de Coimbra, a ARS Centro e o Dolce Vita Coimbra. A **17 de abril** decorrerá a **gala de comemoração e lançamento dos 10 anos da SCAS, pelas 21h30, na ESTeSC**, que reunirá todos os que tornaram este evento possível e de excelência na região durante todos estes anos.

O ator João de Carvalho foi apresentado como o grande embaixador e irá proferir uma palestra no dia 23 de abril, pelas 15h30, no Dolce Vita, sob o tema “A vida

depois dos 50”. Mais uma vez, a SCAS também irá ser visitada por escolas, que, em parceria com o Conselho Pedagógico, irão conhecer a oferta formativa da ESTeSC nas manhãs dos dias 23 e 24 de abril.

Porque a ESTeSC forma profissionais de saúde de excelência, aliada à Associação de Estudantes e a toda a comissão organizadora da SCAS, e divulga este evento para que este ano consigamos ultrapassar todos os recordes de rastreios.

Informa-te e acompanha as notícias na página web do evento (<http://scas.aeestesc.net/>) e na página oficial do facebook (<https://www.facebook.com/scas.aeestesc>). Não percas mais uma edição do evento mais empenhador da região centro organizado por estudantes para a população! • **Carla Correia e Raquel Costa**

O QUE ACHAS SOBRE... OS 10 ANOS DA SCAS!



ASCAS realizada no *Dolce Vita* Coimbra, destina-se a uma demonstração de vários cursos de saúde, cerca de oito (da ESTeSC) onde as pessoas podem realizar exames e consultas sem qualquer tipo de custo. A meu ver esta atividade, para os futuros profissionais de saúde (os alunos) é gratificante visto que ganham mais experiência e prática ao realizarem exames à comunidade, e não apenas aos colegas como treino, visto que se torna mais real. Penso que também tem um papel importante na consciencialização para os diferentes profissionais de saúde e a sua importância para o bem estar das pessoas.

Catarina Burlamaqui

2º ano de Imagem Médica e Radioterapia

A Semana das Ciências Aplicadas à Saúde é, na minha opinião, uma das conquistas mais importantes da ESTeSC!

Durante essa semana todos os alunos, quer estejam no 1º ou no 4º ano, têm a oportunidade de colocar em prática conhecimentos adquiridos até ao momento, podendo estar em contacto com o público externo à escola, o que para mim é uma mais-valia. Desta forma, toda a comunidade pertencente a esta instituição está de parabéns, não só por ter alcançado este marco de 10 anos cheios de sucesso, mas também pelo crescimento constante que se observa de ano para ano. Parabéns ESTeSC!

Patrícia Matos

4º ano Saúde Ambiental

Na minha opinião, sendo a SCAS uma semana dedicada à saúde, permite demonstrar aos cidadãos um pouco de todos os cursos da ESTeSC. Permite, ainda, aos alunos o contacto com alguma da realidade profissional e a interação com as pessoas. No caso do meu curso, Ciências Biomédicas Laboratoriais, é de extrema utilidade para serem aplicados conhecimentos adquiridos ao longo dos anos letivos. Ao longo dos anos foi-se refletindo uma maior adesão das pessoas aos nossos rastreios. Observou-se ainda uma melhoria e inovação da semana das ciências aplicadas à saúde. A meu ver é um grande evento e apelo à participação de todos, sejam futuros técnicos de diagnóstico e terapêutica ou pessoas que pretendam avaliar a sua saúde.

Sofia Galvão,

3º ano de Ciências Biomédicas Laboratoriais

OFFICE 365

Sabias que tens direito a usufruir gratuitamente do Office 365 só por seres aluno da ESTeSC?

É tão simples! Vai a www.aeestesc.net e pede já o teu acesso.

O tempo da troca de e-mails com versões desatualizadas pertence ao passado.



PRETO NO BRANCO

EMPREENDEDORISMO, O QUE É?



Empreender significa mudar uma realidade em que se está inserido. Isto significa também o sucesso e a mudança de paradigmas.

Para a maioria das pessoas, “empreender” necessita, obviamente, de lucros financeiros, no entanto nem sempre é assim. Os objetivos podem ser outros como: ajudar um grupo de pessoas, uma comunidade, uma classe social, sem visar o lucro monetário, mas sim algo de valor muito maior, um conhecimento adquirido, uma ajuda, um auxílio, e com isso conseguir tornar as pessoas e a comunidade melhor.

Podendo, ou não, gerar lucro, girem um lucro imediato ou se temos um caso que gera: o Gra- quer futuro. Um desses é, sem meen Bank de Muhammad Yu- dúvida, a “nossa” SCAS. Promon- nus, prémio nobel da paz. Yunus vendo as tecnologias da saúde e criou o Banco Grameen, que em- gerando aquilo que é uma empa- presta sem garantias, pequenos tia com a cidade de Coimbra, empréstimos, sendo sobretudo, Dolce Vita, Parceiros e sobretudo procurado por mulheres, que de- toda a Região Centro, a Semana pois utilizam para lançar negó- das Ciências Aplicadas à Saúde é cios e tirar as suas famílias da sem dúvida um dos grandes pobreza: elas são 97% dos 6,6 eventos de empreendedorismo milhões de beneficiários, com social que acontece em Coimbra. uma taxa de recuperação de É por isso que hoje em dia vamos 98,85%. Este modelo é, hoje em ouvindo falar muito mais neste dia, aplicado em mais de cin- conceito, pois muitas empresas quenta e sete países através do já estão a trabalhar neste merca- mundo, entre os quais a China, a do, pois o empreendedorismo África do Sul, mas também países social pode ser também uma fon- desenvolvidos como os Estados te de receita. Em Portugal, com o Unidos ou a França. O microcré- crescente número de empreen- dito ajuda mais de cinquenta e dedores sociais, cada vez mais se cinco milhões de famílias no vão divulgando ferramentas este mundo e financia projetos edu- conceito. • **Daniel Matos** cativos, de saúde, entre outros. Depois há eventos que não geram lucro, que oferecem ou promovem certos produtos sem exi-

De referir:

MIES – Mapa de Inovação e Empreendedorismo Social que divulga casos de sucesso e boas práticas nacionais de inovação e empreendedorismo social;

LIS - Laboratório de Investimento Social que promove e mobiliza capital privado para o empreendedorismo social, uma parceria do Instituto de Empreendedorismo Social e da Fundação Calouste Gulbenkian;

Programa de Apoio a Empresas Sociais – tem como objetivo a criação de empresas sociais que respon- dam,

de forma inovadora e sustentável, a necessidades sociais identificadas como prioritárias;

Prémios FAZ – Atribui o Prémio Empreendedorismo Inovador na Diáspora Portuguesa e o concurso Ideias de Origem Portuguesa, resultante de uma parceria entre a Fundação Calouste Gulbenkian e a COTEC Portugal;

Iniciativa Portugal Inovação Social – integrado no Programa 2020 e disponibilizará cerca de 150 milhões de euros.

ENTREVISTA — PROFESSORA ANA PAULA FONSECA



No passado dia 14 de Março na ESTeSC realizou-se mais um Workshop "Dermofarmácia e Cosmética" com o tema Nature&Protect: Produtos Naturais e Fitoterapêuticos. Assim, para sabermos um pouco mais sobre esta iniciativa anual, colocámos algumas perguntas à professora orientadora do projeto, **Professora Paula Fonseca!**

NID: Fale-nos um pouco da iniciativa dos Workshops de Dermofarmácia e Cosmética. Qual(ais) o(s) objetivo(s), como surgiu a iniciativa, há quanto tempo se concretizam, ... ? **PF:** Estes workshops iniciaram-se numa perspetiva de promover a importância da manutenção da pele e anexos cutâneos saudáveis, como proteção contra diversas agressões, decorrente dos objetivos da unidade curricular de Dermofarmácia, Cosmética e Produtos de Saúde que leciono desde o ano letivo 2011-12. A pele (e seus anexos) é o maior órgão do corpo humano, de composição complicada e multifuncional, com capacidade de se adaptar às variações do meio ambiente e às necessidades do organismo, cobrindo-o na sua totalidade. Assim, o aspeto da nos-

sa pele, bem como a dos seus anexos, reflete os cuidados que lhe dedicamos, estado de saúde, alimentação, história de vida e, até, a nossa personalidade. Neste contexto já se realizaram quatro workshops, tendo sido identificadas algumas necessidades, novos produtos destinados à proteção, higiene e correção da superfície cutânea e seus anexos, esclarecimento de dúvidas, conhecimento das melhores opções existentes no mercado e os atuais avanços científicos e tecnológicos nesta área.

NID: Em cada ano, são os alunos de farmácia do 3º ano que preparam a nova edição do workshop.

Porquê o 3º ano? **PF:** Sim, são sempre os alunos de Farmácia do 3º ano, precisamente porque a unidade curricular é ministrada no 1º semestre do 3º ano curricular da licenciatura em Farmácia. Além disso, acho importante o envolvimento dos alunos em atividades desta natureza e organizadas pelo Departamento de Farmácia, especificamente pelo contato com novos parceiros, organização de eventos, etc. Tem sido sempre uma mais-valia para os alunos que se têm integrado e a respetiva comissão organizadora, aumentando sempre o contato direto com os laboratórios dermocosméticos e seus produtos, bem como num reforço de boas práticas profissionais. **NID: Apesar dos workshops estarem mais direcionados para o curso de farmácia, consegue-se abranger mais pessoas de diferentes áreas?** **PF:** Temos sempre convidado toda a comunidade escolar a participar nestes workshops, até

porque são transversais a todos, independentemente da área profissional, idade ou género. Em qualquer das quatro edições tivemos alunos e profissionais de outras áreas, bem como a curiosidade de distinguir produtos de dermofarmácia e cosmética, de acordo com a finalidade a que se destinam e adequá-los à manutenção da pele e tratamento de algumas afeções e dermatoses. **NID: Qual o feedback da Professora Paula Fonseca, acerca da preocupação das pessoas em relação ao tema, serão só preocupações a nível da estética ou também no que toca à sua saúde?** **PF:** Sinceramente acho que a preocupação é em ambas as vertentes! Para além da saúde do indivíduo, a pele e os seus anexos assumem-se como o nosso cartão-de-visita, na medida em que são dos principais responsáveis pela boa (ou má) aparência individual. Cada vez mais se assiste a uma crescente preocupação com os cuidados a ter com a pele, cabelos e unhas, por questões de imagem e estética e obviamente por questões de saúde, especialmente na adoção de hábitos de vida saudáveis. Por exemplo uma alimentação inadequada pode afetar o funcionamento dos órgãos, entre eles, a pele. **NID: Sabemos que quando se entra na adolescência, surge aquela borbulha no meio da testa ou aquele acne horroroso que teima em aparecer cada mês. Acha que se procura cada vez mais aconselhamento junto de profissionais de saúde ou ainda nos regemos muito "ao que o outro usa e tem um efeito brilha-**

te"? **PF:** Sem dúvida que cada vez há uma maior preocupação com os produtos dermocosméticos de uso diário, até porque nos últimos anos, ganharam muito destaque e importância nas farmácias, parafarmácias e centros de estética. Nesse sentido, existe uma maior procura de aconselhamento competente junto dos profissionais de farmácia, até porque há muitos fatores individuais a respeitar, como por exemplo o tipo de pele, espessura, coloração e vascularização periférica. Uma pele saudável e com boa aparência requer uma higiene correta, podendo-se considerar uma atitude de medida preventiva, evitando desnaturar as proteínas da camada córnea, ser adequado à sua função, sem agredir os tegumentos, não alterar o filme hidrolipídico e não alterar a acidez fisiológica, ser bem tolerado. Quando o equilíbrio natural da pele é comprometido, fica mais propensa à sensibilidade e consequentemente ao desenvolvimento de determinadas afeções dermatológicas. **NID:** **Os dias de sol estão a chegar. Apesar de ser aconselhado usar um protetor solar no rosto durante todo o ano, qual a sua opinião acerca dos mesmos como prevenção de doenças da pele?** **PF:** A fotoproteção deve ser contínua ao longo da vida, pois o sol pode causar danos irreparáveis, para além de contribuir para o envelhecimento precoce da pele. Os números de cancro da pele têm vindo a aumentar consideravelmente de ano para ano e, por conseguinte, devemos ter noção dessa realidade e obrigatoriamente prevenir as patologias associadas à



frequente exposição solar. Assim, a fotoproteção é altamente recomendável e deve ser iniciada a partir dos seis meses de idade, de acordo com o nosso fototipo e respetivo fator de proteção solar (FPS) e termos sempre presente que os filtros solares são substâncias destinadas a proteger a pele do sol (das radiações ultravioletas A e B). Genericamente a curto prazo, eles protegem a pele de queimaduras e alergias solares e, a longo prazo, de envelhecimento e cancro de pele. **NID:** **Por fim, está satisfeita de como decorreu o "IV Workshop em Dermofarmácia e Cosmética" e quais as suas perspetivas para o próximo ano?** **PF:** O evento do passado 14 de março teve um grande sucesso, contando com cerca de 130 participantes da área de Farmácia e de outras. Este ano foi dedicado aos Produtos Naturais e Fitoterapêuticos, onde foram abordados temas como cuidados da pele do rosto, cuidados capilares H/M, produtos de higiene corporal e maquilhagem decorativa e corretiva. Relativamente às perspetivas futuras são de continuidade deste evento, com temas cada vez mais pertinentes e atuais, já que com o desenvolvimento de novas tecnologias e avanços científicos surgem novos produtos e serviços que nos obrigam a uma constante atualização e resposta consciente. • **Sandra Gonçalves**

Na minha opinião, o Workshop foi um sucesso, apesar de todas as dificuldades encontradas conseguimos sempre dar a volta e trazer oradores fora de série para falar sobre os temas. Vivemos numa época complicada e conseguir chegar às marcas não foi fácil, contudo podemos afirmar missão cumprida! Com a escolha deste tema conseguimos atrair pessoas das mais variadas áreas profissionais e elucidá-las para o uso de soluções naturais para os mais variados problemas. Eu adorei fazer parte da comissão organizadora deste evento e queria aproveitar este espaço para agradecer mais uma vez a vossa presença. Muito obrigada!

Carina Almeida, 3ºAno Farmácia

Antes de mais, aproveito para agradecer ao Departamento de Farmácia pela oportunidade e disponibilidade, que manifestaram na realização deste Workshop. Tal como esperado, o evento superou as expectativas no que diz respeito à participação ativa do público-alvo. É claro que nos deparamos com algumas dificuldades, no entanto, facilmente as ultrapassámos com a ajuda de todos. O tema deste ano, Nature & Protect, revelou-se bastante interessante e, graças aos nossos oradores, tornou-se mais apelativo, proporcionando uma rica aprendizagem do que a Natureza nos pode oferecer. Espero encontrar-vos no próximo Workshop de Dermofarmácia, no próximo ano letivo.

Pedro Loureiro, 3ºAno Farmácia

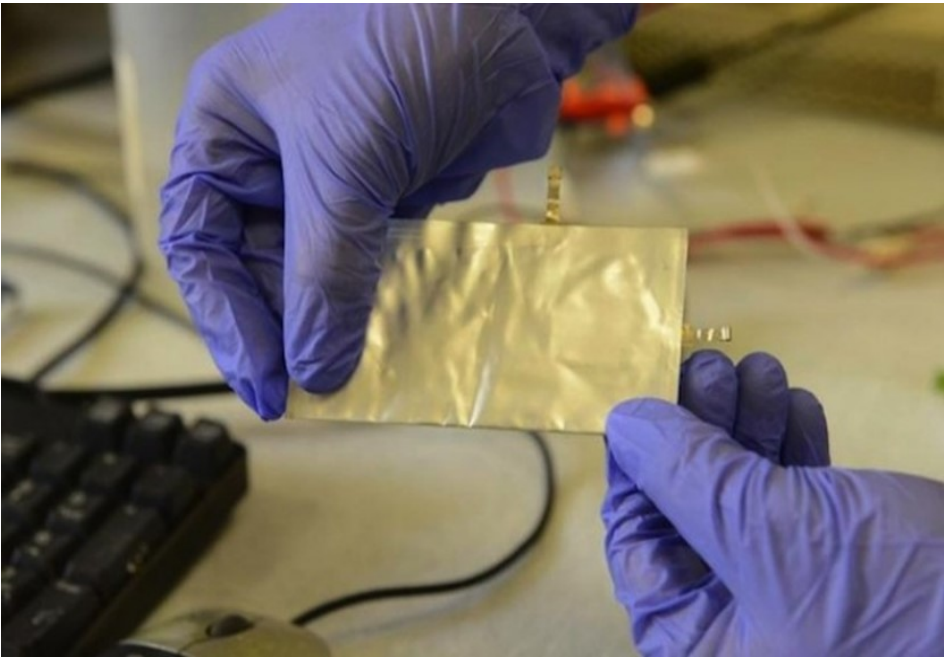
CIÊNCIA HOJE: BATERIA NUM MINUTO

Quem não gostaria de ter uma bateria de carregamento ultra-rápido que também é barata e de longa duração?

E uma vez que é feita de alumínio, é uma alternativa mais segura para as baterias de lítio-ion e alcalinas que usamos no dia-a-dia.

Investigadores já estão de olho nas propriedades do alumínio há décadas, pois este é um produto mais barato, dobrável, pouco inflamável, e mais importante, com uma capacidade de armazenamento de energia enorme. Mas recentemente uma equipa afiliada à Universidade de *Stanford*, descobriu quase acidentalmente a peça que faltava.

Como maior parte das baterias, esta é composta por dois elétrodos: um ânodo carregado negativamente (o alumínio nes-



te caso) e um cátodo carregado positivamente (descobriram ser a grafite, que é basicamente carbono).

Ainda com bastante desenvolvimento a ser feito, esta é vista como uma boa solução às baterias que usamos atualmente, que são perigosas tanto para nós como para o ambiente. E com um carregamento super

rápido, uma durabilidade enorme e com mais de 7000 ciclos de carga-descarga, ao contrário dos normais 1000 das atuais, este é o futuro das baterias.

Rui Soares

INTERESSA-TE?

Imagem Médica e Radioterapia

Competências em Punção Venosa

24 de abril

ESTeSC

Fisiologia Clínica

XXXVI Congresso Português de Cardiologia

18 a 21 de abril

Palácio de Congressos da Herdade dos Salgados - Albufeira

AGENDA DE CONVÍVIOS

Dietética e Nutrição:

26 Abril - Fonseca

Fisioterapia:

16 Abril - NB Club

Saúde Ambiental:

16 Abril - Rock Planet

Envia a agenda dos teus convívios para nid.aeestesc@hotmail.com

👍 O BOM

Gala dos 10 anos da SCAS com grande aceitação e afluência.

Este ano pudemos celebrar a Segunda-feira de Páscoa em casa com a família.

E o office 365 já está disponível para todos os alunos! Consulta as informações no site da AE.

👎 O MENOS BOM!

Falta de condições das salas para a execução de frequências.

Marcação de frequências durante a SCAS? Uns esforçam-se por a tornar num evento ímpar na região, outros esforçam-se por a desvalorizar.

Se o recinto passasse a fechar às 4 da manhã, todos se revoltariam. Mas para se manifestarem no Dia do Estudante contra as medidas governativas, não aparece nem metade das pessoas!

PETER PAN



O Peter Pan andou a explorar a SCAS. Uma pessoa passeia pelos corredores da ESTeSC, ouve falar nisto, mas... o que é isto?!

Pelos vistos, é a Semana das Ciências Aplicadas à Saúde, um "dos maiores eventos empreendedores dos alunos". Mas não posso deixar de ver pouco entusiasmo... este

deve ser o evento que mais coloca a região a falar sobre a ESTeSC, sobre as tecnologias da saúde e sobre os seus futuros profissionais: TODOS os que agora AQUI estão, independentemente de irem à SCAS, tentarem dar apoio ao evento (ao menos com um "like" na página do evento) ou não fazerem nada vão beneficiar com isto.

Contudo, e agora que a Cantina está melhorzita no que toca a filas, por lá se ouvem as "queixas" das avaliações marcadas na SCAS.

Bem, primeiro:

- Uma avaliação por frequência deve ser isso

mesmo... vários momentos de avaliação. Então, qual é a necessidade de tudo se condicionar numa ou duas semanas de apresentação de trabalhos, realização de testes? E o que dita que estes têm de ser exatamente durante a SCAS?!

- Como é que a hipótese de marcação de avaliações é sequer colocada? Como? A verdade é que os alunos em 4 anos, saem da ESTeSC. Os professores, esses, precisam que as áreas das tecnologias da saúde sejam reconhecidas para cada vez tenham mais alunos na escola.

FICHA TÉCNICA

Coordenadora:

Carolina Jordão

Secretária:

Tânia Lopes

Responsável

Multimédia:

Micael Lindo

Rui Soares

Logótipo:

Ana Fonseca;

Imagem:

Cristiano Cunha

Colaboradores

Permanentes:

Ana Inverno

Andreia Costa

Beatriz Neves

Carla Correia

Carlos Jesus

Daniel Matos

Élia Batista

Luís Costa

Marta Malhó

Raquel Costa

Sara Matias

Sandra Gonçalves

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