

[L]ESTES



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

CULTURA

PÁG. 3

ELEIÇÕES AE-ESTESC

PÁG.6



PRETO NO BRANCO

PÁG. 9



PÁG. 4 - 5

NÓS POR CÁ

PÁG. 4

EXPOSIÇÃO "REAL BODIES"

PÁG.10



PETER PAN

PÁG. 12

O QUE PENSAS SOBRE....



PÁG.8

WE *NID* YOU WE *NID* YOU

EDITORIAL

**CAROLINA
JORDÃO**
COORDENADORA

Chegámos finalmente ao Natal! Desde Setembro que a maioria dos estudantes deseja que chegue esta época, para poder saborear algum descanso, as tão chamadas “férias” de Natal. Para nós universitários, não há férias como antigamente, no entanto, sabe sempre bem pensar que temos um minuto que seja para descansar, sentar ao pé da lareira e saborear um docinho de Natal que a mãezinha preparou. Fala-se no “*No Shape December*” que ao que parece, está na moda! É altura de pensar nas promessas que se vão fazer no Ano Novo, enquanto se come um sonho ou uma rabanada. A mais popular será “Em 2016, vou começar a ir ao ginásio” - dizem as pessoas crentes de que num novo ano, podem ter uma vida nova. Sonhadores é o que não falta por aí! Sonhando ou não, ao menos que esta época seja feliz e passada com os nossos.

E vemo-nos para o Ano!!

Feliz Natal e Bom Ano Novo!

INTERESSA-TE?

I Conferência de Nutrição e Desporto Dino's Health & Fitness Centers Instituto Universitário de Lisboa, Lisboa.

23 de janeiro de 2016

Auditório da Biblioteca Municipal de Alcobaça

Reunião «Grandes desafios da Cardiologia de Intervenção» Hospital CUF Descobertas, Lisboa

23 de janeiro de 2016

Hotel Quinta das Lágrimas

11º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde Centro de Congressos do Centro Hospitalar e Universitário de Coimbra

26 e 29 de janeiro de 2016

Jornadas de Otorrinolaringologia do Hospital CUF Descobertas 2016

30 de janeiro de 2016

XXVI Curso de Reabilitação e Traumatologia do Desporto

30 de janeiro de 2016

POSTER WEEK

Decorreu na semana de 30/11 a 4/12, na ESTeSC, a 4ª edição da PosterWeek. Esta atividade permite aos estudantes expor trabalhos científicos e/ou técnicos por eles desenvolvidos. São, também, apresentados trabalhos de revisão bibliográfica enquadrados em unidades curriculares.

A 4ª edição da PosterWeek integra ainda a celebração do Dia Internacional das Pessoas com Incapacidade, que decorreu no dia 3 Dezembro 2015, com trabalhos realizados por alunos do curso de Fisioterapia."



CULTURA

FILMES A ESTREAR



Hotel Transilvânia
Animação
10 Dezembro



No Coração do Mar
Ação/Aventura/Drama
10 Dezembro



Snoopy e Charlie Brown: O Filme
Animação
24 Dezembro

EM DEZEMBRO...

O Lago dos Cisnes

Local: TAGV

Preço: 22€/25€

Data: 16 dezembro

Horário: 21:30h

Portátil > Porta dos Fundos

Local: TAGV

Preço: 20€

Data: 20 dezembro

Horário: 21:30h

Concerto de Ano Novo

Local: TAGV

Preço: Entrada Gratuita

Data: 7 janeiro

Horário: 21:30h

LIVRO DO MÊS

O Homem que Perseguiu o Tempo

Esta é a história de William Bell- man, que começa no momento em que, ainda rapaz, brinca com os amigos no meio rural inglês.

William impressiona os companheiros ao matar uma gralha-calva com uma físga. Os anos vão passando e William continua a impressionar. É um jovem de sucesso, tem jeito para os negócios, chega ao cargo mais elevado de uma fiação local, casa-se e tem quatro filhos inteligentes, e espera que a vida lhe continue a correr de feição.

É então que surge uma doença na sua localidade. William perde a mulher e três dos filhos.

Em desespero, faz um pacto com um estranho vestido de negro. A sua filha mais velha é poupada, mas William muda-se para Londres, abre uma loja e dedica-se inteiramente ao trabalho, incapaz de reviver.

NÓS POR CÁ: O NOSSO MELHOR LADO

O frio começa a apertar e o sozinho em casa começa a passar na televisão. Está na altura de pendurar as botinhas na chaminé e colocar a es-trela no topo da árvore. Todas as casas já têm lu- zes na janela. Já cheira a Natal!

de 26 a 30 de Outubro, conseguiu recolher bens alimentares e roupas que foram doados através do Gabinete de Apoio ao Estudante que, em con- junto com a AE-ESTeSC, realizou a distribuição dos mesmos.

O Natal é uma época festiva que desperta o nosso lado melhor e nos faz ter consciência das dificuldades daqueles que, muitas vezes, estão bem perto de nós! O Natal gera uma onda de soli- dardade.

É importante lembrar que um gesto, por mais pequeno que seja, faz sempre a diferença e, por isso, o espírito de ajuda deve prevalecer du- rante todo o ano e não apenas durante as épocas festivas. Boas festas! • **Catarina Canhoto**

E mais uma vez, a AE-ESTeSC chegou-se à frente! Através da semana solidária, que decorreu

E não te esqueças de ser solidário, quer nesta época, quer durante todo o ano!

NÓS POR LÁ: NO BRASIL



O intercâmbio entre escolas de países diferentes é das melhores experiências que se pode ter durante o percurso académico. É sempre bom viajar de vez em quando, mas o verdadeiro ganho está nas diferenças de culturais. Há sempre uma troca de conhecimentos, algo a aprender, mesmo que, de forma inconsciente.

ting. Na verdade este é um país enorme, no verdadeiro sentido da palavra e com grandes diferenças culturais e sociais dependendo das suas zonas. Basta viajar de um estado para outro que já há diferença entre certos costumes e modo de falar.

"(...) é um país enorme, (...) com grandes diferenças culturais e sociais dependendo das suas zonas. ."

guns obstáculos culturais, mas não imaginaria que o maior desses obstáculos seria a diferença linguística. Sim, é verdade, para todos os efeitos falamos todos a mesma língua, mas segundo eles nós falamos muito rápido, mas mesmo eu, nem sempre, consegui entender o que me queriam dizer. A comida também as suas diferenças mas não em termos de ter coisas que nós não temos, mas mais por terem hábitos diferentes. O que tenho a dizer é que não vou sentir aquele desejo inexplicável de comer arroz e feijão quando voltar, pois na grande maioria das refeições, que

A publicidade que chega a Portugal, destas terras descobertas por Pedro Alvares Cabral no ano de 1500, não está errada mas também é muito pouco representativa da realidade. Sim, as zonas mais conhecidas, por nós, são-nos dadas a conhecer pelas novelas e agências de viagens, como estratégia de marke-

Apesar disso, não é preciso sair da mesma cidade para se notar a grande diferença social, sendo possível ver-se um bairro de uma classe social rica ao lado de outro bairro onde as condições de vida são muito precárias.

Ao chegar cá sempre pensei que iria ter de enfrentar al-



não as feitas por mim, tinham esses dois acompanhamentos, independentemente do prato que seja.

“Aparentemente aqui gostam dos estrangeiros pois fui muito bem recebido.”

Quanto às pessoas e a sua maneira de ser, foi onde notei menos diferenças. Aparentemente aqui gostam dos estrangeiros pois fui muito bem recebido. Fiquei alojado numa casa,



que se pode equiparar a uma casa de estudantes e rapidamente fui incluído no grupo de amigos como se fizesse parte dele há anos. Sempre me incluíram nos seus programas e me ajudaram a conhecer a cidade e a “sobreviver” nela.

Surpreendentemente até mesmo estranhos eram recetivos, pois notavam facilmente pe-

lo sotaque que não era de cá e mesmo que, erroneamente, pensando que era de outro país que não Portugal, sempre se dirigiam a mim com um sorriso no rosto.

“No Natal, como em Portugal, o costume é estar com a família comendo o mesmo prato típico todos os anos, (...)”

Também as suas festividades são de uma forma geral iguais às nossas, apesar de não passar cá o Natal nem a Passagem de Ano, já sei como é hábito fazer. No Natal, como em Portugal, o costume é estar com a família, comendo o mesmo prato típico todos os anos, podendo

este variar de região para região, já na passagem de ano, a festa também têm o mesmo hábito de se juntar um grupo de amigos organizar um programa e divertirem-se todos juntos enquanto



fazem a contagem decrescente para o ano seguinte.

No fundo, ficando a saber que o Brasil não é um país tal e qual como imaginava, a minha opinião sobre ele é a mesma, ou melhor até.

“Aqui vão sentir-se como se estivessem em casa (...)”

Acho que deve ser uma forte opção de destino dos portugueses quando o tema é viajar para o exterior. Aqui vão sentir-se como se estivessem em casa, contudo, há muita diferença, coisas novas para descobrir e pessoas para conhecer que iram fazer valer a pena vir para cá. • **Micael Lindo**



EM DESTAQUE: MÊS DE ELEIÇÕES NA ESTESC

CIÊNCIA HOJE: REAL BODIES—DESCUBRA O CORPO HUMANO



Lisboa é palco de mais uma incrível exposição onde poderás encontrar 34 cadáveres e 350 órgãos humanos expostos de forma didática e científica para compreender a importância do corpo humano e conhecer a sua verdadeira anatomia.

Real Bodies mostra como corpos parados podem transmitir o movimento ao conservarem os músculos fletidos de, por exemplo, uma bailarina, um lançador de pesos e de um basquetebolista. Dando assim a conhecer a variedade de funções e movimentos do corpo humano.

Os corpos são preservados através de diferentes técnicas que permitem a sua conservação e mantêm a anatomia normal do órgão. Uma das técnicas usadas é a plastificação que fixa os tecidos e impede a sua decomposição através de cinco etapas. A primeira consiste na utilização de químicos que travam a decomposição; segue-se a dissecação do corpo; elimina-se a água do corpo usando acetona; em seguida o cadáver é colocado numa câmara de vácuo, onde a acetona é substituída por polímeros; por último, é aplicado silicone para endurecer os tecidos. A utilização de resinas epóxico (polímero artifi-

cial) é outra técnica usada para endurecer os tecidos. Por último, a “fundição” é outra técnica que apenas permite conservar o sistema circulatório, através da injeção de polímeros nas veias e artérias.

A exposição *Real Bodies - descubra o corpo humano* encontra-se em Lisboa na Cordoaria Nacional das 10h às 20h todos os dias, incluindo fins-de-semana e feriados, e ainda não tem data prevista de encerramento. Os bilhetes variam entre os 13,50€ para estudante e 15,50€ para adultos. Para mais informações e saber como chegar à exposição consulta o site: <http://www.realbodies.pt>.



Aproveita as férias de Natal que se avizinhm para passar pela Cordoaria Nacional e ficar a conhecer melhor o corpo humano e ainda podes passear e conhecer a capital. •

Licinia Santos



O QUE ACHAS SOBRE... EXCESSOS DAS FESTIVIDADES



"E chegou o mês mais esperado, o mês onde a euforia se instala, o mês em que a alegria se faz sentir nos rostos, o mês em que todas as crianças se apoderam das televisões, o mês em que a azáfama é sentida nas ruas e o exagero nas mesas. Chegou o mês de dezembro, o mês em que o espírito natalício se apodera dos cidadãos, assim como das suas carteiras, levando à existência de uma população consumista, dando especial atenção às mesas recheadas desta época festiva. É notória a quantidade de pessoas que recorrem a grandes superfícies comerciais nesta época, tudo devido aquela imagem que sobrevoa nas nossas cabeças acerca da mesa ideal, perfeita, de sonho, a mesa onde o vermelho domina e o espaço vazio é quase nulo, onde a quantidade absurda de alimentos dá lugar aquele espaço destinado ao convívio, ao calor humano, à união. O Natal é para ser sentido, vivido, aproveitado sem nunca nos levar ao exagero, pois o que realmente importa é a qualidade e não a quantidade. Feliz Natal"

Anónimo



"Época festiva é sinal de excessos, para mais sendo a quadra natalícia e da passagem de ano. E todos nós sabemos, que quando toca ao Natal, quase que não há limites em relação a nada. Mesas cheias de doces, salgados e uma panóplia de pratos diferentes para dois dias de festa, é a nossa realidade. O Natal faz mal à saúde, à carteira mas faz bem ao coração. Gastam-se rios de dinheiro em prendas para toda a família, quando o convívio é algo impagável e muitas vezes não se aproveitam todos os minutos disponíveis que temos.

Aproveitem bem as férias e o Natal, mas moderem os excessos e a vossa quadra será igualmente mágica."

Diogo Carvalho, 3º ano Fisiologia



"Vai-se embora o ano e veem uns quilinhos, é o normal de todos os anos. Tudo começa com o Natal e com os seus doces típicos, embora deliciosos, super oleosos, como rabanadas, filhoses, sonhos... Passado pouco tempo vem a passagem de ano, cheia de petiscos e bebidas alcoólicas, que escondem muitas calorias. Para agravar isto o frio junta-se à festa, o que nos faz querer ficar à lareira a ver os típicos filmes de Natal em vez de ir dar uma corridinha para abater os excessos. Este ano, tal como todos os outros, será inevitável o ganho de peso nestas festividades, pois é uma época de convívio com a família e entes queridos em que a comidinha não pode faltar, no entanto, é necessário, mal esta época passe, deixar de desculpas e começar a fazer exercício físico."

Diana Godinho, ex-aluna de Farmácia

PRETO NO BRANCO

CARTA A UMA CIDADE

Chegada esta época natalícia, o saudosismo e a nostalgia são inevitáveis. Não apenas nostalgia de eterna criança mas também de momentos que foram e estão a ser vivenciados.

"Aos finalistas

Carta a uma cidade

Coimbra, 25 de Outubro de 2015
Coimbra, querida cidade,
Impossível não esboçar um sorriso num dia como este. Quando atravessávamos a Ponte de Santa Clara, virava-me para trás, de quando em quando, para respirar a beleza única que me chegava de ti e do teu rio. Ah, Mondego, sangue desta cidade lusitana.

"Que medo que nasce dentro de mim, do Amanhã, (...) naquilo que um dia será apenas a mais bela recordação que terei da minha juventude!"

Coimbra, minha cidade, que felicidade é atravessar as tuas pontes, voar sob o teu rio, com a capa negra pesada aos ombros, relembrando momentos feitos de instantes de pura alegria. Que medo que nasce dentro de mim,

do Amanhã, da possibilidade de ter de te deixar parada no tempo, naquilo que um dia será apenas a mais bela recordação que terei da minha juventude! Que medo antecipado que sinto neste meu coração ansioso e já nostálgico! Mas compreendo que assim tenha de ser. Nada, nem ninguém é eterno e basta-nos o tempo como prova. Todos os que por ti passam sentem a vontade de voltar atrás no tempo. Se tal fosse possível, perderias todo o teu encanto, pois deixarias de ser a eterna cidade que não é eterna.

"Todos os que por ti passam sentem a vontade de voltar atrás no tempo."

Tudo tem o seu tempo e tu terás o teu em cada vida que cruzas. Escolheríamos viver-te vezes sem conta até te gastarmos o significado e tudo ganharia uma cor cinzenta pela constância, por te repetirmos indefinidamente até nos esquecermos do peso que tens certamente na vida de cada um de nós. Tornar-te-ias quotidiano, algo constante, repetitivo e cansativo e acabaríamos por apagar essa tua luz que carregamos desde o dia em que te conhecemos.

A tua magia, feita de história, de pessoas e de tradição, ensina-nos o verdadeiro significado da Saudade! De ti, cidade, não quero guardar mais do que a mais incrível aventura que me proporcionas nestes anos de estudante. Quando acabar (e vai acabar, assim como tudo na vida), vai cus-tar. Sim, eu sei que vou sangrar lágrimas do coração até rasgar a alma. Mas serei para sempre tua, até morrer!

Escrevo-te com as mãos a tremer, os olhos a chorar e o coração a arder! Escrevo-te a sentir-te, aqui e agora, no presente, no instante em que te vivo, no passado do meu futuro.

Nunca conseguirei traduzir em palavras o que a minha alma sente. É simplesmente demasiado infinito para uma pequena caneta pintar entre linhas!

"Nunca conseguirei traduzir em palavras o que a minha alma sente."

Que sejas o encanto de muitos, para sempre!

Com todo o meu amor e já Saudade" • **Carolina Ferreira**

BALANÇO DO MAGUSTO ESTESC 2015

PASSATEMPOS

Sopa de Letras

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| J | O | U | R | O | A | M | I | R | R | A | A | A | M | A |
| O | T | B | A | C | A | L | H | A | U | P | H | O | E | P |
| S | N | A | T | A | L | I | S | E | Z | U | L | S | N | O |
| E | E | Z | P | R | E | S | E | P | I | O | A | N | I | L |
| O | V | E | S | E | T | N | E | S | E | R | P | E | N | O |
| L | D | V | O | I | R | A | D | N | E | L | A | C | O | N |
| A | A | I | P | A | I | N | A | T | A | L | I | N | J | O |
| G | S | N | A | A | A | S | O | G | A | M | S | I | E | R |
| O | O | H | L | A | C | N | A | R | E | P | S | E | S | T |
| D | T | O | L | E | R | A | N | C | I | A | S | A | U | E |
| A | N | O | E | I | O | H | L | E | M | R | E | V | S | A |
| S | A | N | G | O | L | U | S | E | I | M | A | S | R | I |
| S | C | E | R | E | N | A | S | M | E | L | E | B | O | R |
| I | A | R | I | S | O | A | I | L | I | M | A | F | M | A |
| M | E | T | A | S | A | R | U | O | D | E | J | N | A | M |

Charadas



M _ _ _ - _ _ _ Ç _



F _ _ _ _ _



-



T _ _ _ _ Ó _ _ _



D _ _ _ D _ L _ _ _



-



E _ _ _ _ D _ S _ _ _



F _ _ _ D _ J _ _ _



R _ _ _ D _ P _ _ ã _



O BOM

Vale mais tarde do que nunca. Os laboratórios já estão em pleno funcionamento.

Existem 2 listas concorrentes à AE-ESTeSC. Nada como uma boa competição.



O MENOS BOM!

Mais uma vez, os alunos não mostraram interesse pelos órgãos que os representam.

Elevada abstenção nas Eleições para a Assembleia de Representantes.

PETER PAN - VOTA 4P



“Vota 4P – Peter Pan Para Presidente!” este seria o *slogan* perfeito para uma lista encabeçada aqui pelo vosso amigo poderoso, mas lamentavelmente não consegui recolher assinaturas necessárias para homologar a minha lista pois invalidaria as outras demais concorrentes.

Apesar de não existir a lista P, existem outras duas listas candidatas à associação de estudantes da ESTeSC. Motivo pelo qual nesta última semana senti um clima de tensão e com alguma rivalidade à mistura, ou seja, nada de novo numa boa campanha eleitoral.

Talvez não tenham notado a minha presença, mas como

membro empenhado e interessado pelos assuntos da escola, voei, ao contrário da maioria, até ao debate do passo dia 9. Cheguei contudo atrasado porque fiquei preso no novo elevador, que segundo o que consta já estava “apto para uso”, salvou-me o capitão Gancho que após várias tentativas lá conseguiu abrir a porta. Já no debate, ouvi atentamente os dois representantes das duas listas, que mais pareciam meninos perdidos, tal como ouvi o moderador a interrompê-los constantemente. Apesar de ambos os candidatos, de forma tranquila, tentarem expor as suas ideias, defender as suas convicções e tentarem discutir diferenças de opinião, tal não foi possível porque “não havia tempo” e era pedido que respondessem de “forma sucinta”. Resumo do debate: nem vencedor, nem vencido.

Sugiro assim que se ainda tens dúvidas te informes das medidas de cada lista e que as tires com os diversos elementos das mesmas para

que dia 16 votando J ou votando T, votes de forma consciente, não arriscando que a ESTeSC volte a ser conhecida como a Terra do Nunca! Não só a campanha eleitoral trouxe agitação à comunidade escolar, também as gaivotas andaram em terra pois a tempestade no mar deixou alguns desalojados e até que novo abrigo lhes fosse atribuído contaram com a ajuda dos voluntários que na esperança de mais um valor na nota ou um elogio para o diploma lá ajudaram nas mudanças para os novos tetos. Ora toda a esta confusão implicou que tivesse que voar mais alto e com ajuda do meu GPS que como ainda não estava atualizado de nada me foi útil. Senti-me desorientado tal como a maioria de vocês mas não se preocupem porque os laboratórios já estão disponíveis e parece que agora todas as atenções estão viradas para lá.

FICHA TÉCNICA

Coordenadora:

Carolina Jordão

Secretária:

Tânia Lopes

Responsável

Multimédia:

Micael Lindo

Rui Soares

Logótipo:

Ana Fonseca;

Imagem:

Cristiano Cunha

Colaboradores

Permanentes:

Ana Inverno

Beatriz Neves

Carolina Ferreira

Catarina Canhoto

Licinia Santos

Raquel Costa

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