

[L]ESTES



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

**O NID ESTÁ QUASE A FAZER 10 ANOS!
PÁG. 2**

**EUROPEAN CONGRESS OF RADIOLOGY'14
PÁG. 5**

**FUSÕES DE CURSOS: AS OPINIÕES DOS ALUNOS
PÁG. 10-11**

**ACHAS QUE JÁ SABES TUDO SOBRE MICRÓBIOS?
PÁG. 13**

**Dia da Escola
18 de março**

Pág. 7



E já começou o...



**COIMBRA
HEALTH SCHOOL
2ND ANNUAL MEETING**

NÃO PERCAS: Entrevista com os Presidentes das Comissões das Jornadas Científicas de cada curso!

EDITORIAL



CARLA CORREIA
COORDENADORA

Mais um mês, mais um (L)ESTES. Esta edição vem em continuidade com a anterior. Damos voz desta vez aos alunos, tanto no tão polémico tema da fusão de cursos, como na preparação do II Annual Meeting Coimbra Health School, o maior evento empreendedor dos alunos da ESTeSC.

O Núcleo de Ambiente e Qualidade, o Núcleo de Desporto e a AE-ESTeSC con-

tinuam a informar-te através do (L) ESTES. Vê o que eles têm para te dizer!

Damos ainda destaque ao Dia da Escola, onde pudemos assistir a uma conferência com o Dr. Garcia Pereira, e ao "Conheceste?" com Marine Antunes. Fechamos esta edição com uma reflexão sobre a SCAS no nosso Peter Pan.

Não percas esta edição e até ao próximo mês!

NID NÚCLEO DE INFORMAÇÃO E DIVULGAÇÃO

Quase 10 anos!

É já em maio que o NID vai festejar o seu 10º aniversário! O convívio será no JP24 no dia 13 de maio. Contamos com a tua presença!

Algumas das notícias que foram publicadas nos (L)ESTES ao longo dos anos estão em exposição de frente para a entrada do auditório. Passa por lá e dá uma olhada às peças sobre as edições passadas da SCAS e das Jornadas.

O concurso 'I selfies Coimbra He-

alth School' decorreu entre os dias 16 e 23 de março. As vencedoras foram as *selfies* de Catarina Augusto (1º lugar) e Diana Sousa (2º e 3º lugar). Ainda foi atribuída uma entrada a um *Evening Talk* a cada participante.

Tal como prometido, o NID tem estado em cima do acontecimento, marcando presença em atividades como o 'Conheceste?', com Marine Antunes, a cerimónia de comemoração do 34º Aniversário da ESTeSC, a AGA de dia 24 de março e, mesmo na reta final do mês, na Abertura Solene do II Annual

Meeting Coimbra Health School, tudo para te manter atualizado. Podes (re)ver as fotos de todos estes eventos na página do NID, em <https://www.facebook.com/estesc.nid>.

Por falar nisso, já fizeste *like*? Se não, de que estás à espera?

Mais um mês está a começar, mais aulas para vir, começa entretanto a época mais exigente e cansativa do semestre, por isso aproveita bem as férias que se aproximam a passos largos! Mas não te esqueças que o NID está aqui para ti! • **Ana Santos, membro do NID**



NOTÍCIAS DA AE-ESTESC

A AE-ESTeSC está neste momento a meio de um dos seus maiores eventos – a SCAS. Mas isso não é desculpa para não planear outros! Aponta já na tua agenda:

CW'14 – Língua Gestual para Profissionais da Saúde – Joana Oliveira – 08/04, 16h30

CW'14 – Morte Súbita em Desporto – Telmo Pereira (Docente da ESTeSC) – 09/04, 17h

CW'14 – Nutrição em Desporto – Marco Pereira (Dietista Centro Alto Rendimento Jamor – F. P. Atletismo) – 09/04, 18h

CW'14 – Radiologia Forense – João Pinheiro (Docente da ESTeSC, Vice-presidente do Instituto Nacional de Medicina Legal e Ciências Forenses e Diretor da Delegação de Coimbra) – data a definir

CW'14 – Workshop de Saúde Am-

biental – ISA – data a definir

Conheceste? – Dr. Luís Portela – 24/04, 18h

NOTA: A SCAS está a ser um sucesso. As pessoas gostam, e voltam de novo. Continua a manter o nível de excelência neste evento, tendo em atenção ao uso de bata e à tua postura!

AE-ESTeSC: Por ti, para Ti! • **Élia Batista, Presidente AE-ESTeSC**



NÚCLEO DE DESPORTO

O Núcleo de Desporto continua a desenvolver várias atividades, como prometido, de forma a promover a convivência e bons momentos de entretenimento entre todos.

Desta forma, no dia 27 de março, quinta-feira, realizou-se um torneio de matraquilhos e bilhar, no café Fonseca. Foi um convívio bastante agradável,

tendo participado 10 equipas no torneio de bilhar, sendo o Ricardo o vencedor de uma garrafa de amêndoa amarga. Quanto ao torneio de matraquilhos, foi realizado graças à presença de 12 equipas, sendo o Pedro e o Francisco os vencedores de uma garrafa de licor beirão.

Neste momento está ainda a decorrer a ESTeSCup. As equi-

pas têm mostrado interesse, motivação e vontade de ganhar, o que faz deste torneio uma competição dinâmica e atrativa.

Por fim, é importante salientar que as inscrições para o torneio de voleibol, que se realizará brevemente, estão abertas. Não percas tempo e inscreve-te já! • **Carolina Brito, Membro do ND**



TU NA D'ESTES

Somos a Tu Na D'ESTES, a Tuna Académica da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra!

"Então e não vai nada, nada, nada, nada? TUDO!

Mas mesmo nada, nada, nada, nada? TUDO!

Então vamos às seringas! Aiiiiiiii!!!

Aos cotonetes! Tiririri!!!

Aos ECG's! Tum-tum. Tum-tum.

Às barriguinhas... Cheias!!!

Às aspirinas! Efervescentes, pssshhhhhhh!!!

Às mãozinhas! Força máxima!!!

Às chapas! Enche o peito de ar, não respira, pode respirar!!!

E aos ecopontos, em ponto...pequeno!!!

Então, com toda a cagança, com toda a pujança e todo o espirito académico, aqui vai um...

F-R-A! Frá! (...)

Todos sabemos a continuação, é com este grito académico que nos apresentamos e impomos a nossa presença desde de 8 de abril de 2002. É este o grito que faz parte da nossa vida académica e que flui nas nossas artérias e que todos juntos clamamos nos momentos mais importan-

tes na nossa vida na Cidade das Canções e dos Amores, a Bela Coimbra.

É com uma enorme felicidade que a Tu Na D'ESTES brevemente completará 12 anos. Olhando para trás, vemos memórias, aventuras, trabalho, experiências adquiridas e dedicação... e é com gosto que colhemos os frutos do nosso trabalho e os partilhamos convosco! Neste primeiro semestre marcámos presença em três festivais dos quais trouxemos os seguintes prémios:

Tunas D'Ouro: Melhor Pandei-reta, Melhor Música e Melhor Tuna.

Festival de Gastronomia da Marinha Grande: Tuna mais Tuna e Melhor Pandei-reta.

III MusiCalle: Melhor Instrumental e Melhor Tuna.

O ano está só a começar e muitos mais trabalhos temos pela frente! Desvendamos-te parte da nossa agenda: o próximo festival onde nos poderás encontrar é já no fim-de-semana de 28 e 29 de abril, em Setúbal, no II Fatum - Unidos pelo Traje.

Aproveitamos para te convidar a aparecer no IX Fast'À Noite, que decorre a 4 e 5 de abril. O nosso festival enquadrar-se-á no II Annual Meeting, teremos a noite de serenatas no dia 4 de abril, na Praça 8 de maio, em frente à Igreja de Santa Cruz, às 21h30; e a noite do festival, no dia 5, a partir das 21h30 no auditório de Santa Clara. Durante a tarde de sábado vem-te divertir na companhia da Rausstuna, Tuna Médica de Lisboa, Tunífica, Quantunna e Estudantina Universitária de Viseu, que estarão no JP24 e no Fonseca a animar São Martinho.

Queres conhecer melhor a nossa tuna? Saber tudo em primeira mão? É com um enorme orgulho que a Tu Na D'ESTES vos apresenta o novo blogue e vos convida a visitá-lo em **<http://tunadestes.blogspot.pt/>**.

Mais informações sobre a nossa vida tunante em: <https://www.facebook.com/tunadestes>

Saudações tunantes,
Rafaela Ramos, Relações Públicas TU NA D'ESTES





NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE

O QUÊ: Hora do Planeta 2014

QUANDO: Sábado, 29 de março, 20h30 (hora local)

ONDE: Em todo o mundo

PORQUÊ: Para comemorar o seu compromisso com o planeta

COMO: Desligando as suas luzes, mostrando o seu apoio e compromisso

Às 20h30 (hora local) de sábado, dia 29 de março, a Hora do Planeta 2014 juntou centenas de milhões de pessoas em todo o mundo, seja qual for a sua raça, religião, cultura e situação geográfica numa ação simbólica em

defesa do ambiente, um momento único de contemplação do planeta e celebração do compromisso de protegê-lo durante todo o ano.

A **Hora do Planeta** é uma iniciativa da WWF que começou em 2007 em Sidney, na Austrália, quando 2,2 milhões de pessoas e mais de 2000 empresas apagaram as luzes por uma hora numa tomada de posição contra as mudanças climáticas.

Um ano depois, a Hora do Planeta tornou-se um movimento de sustentabilidade global com mais de 50 milhões de pessoas em 135 países a mostrarem o

seu apoio a esta causa ao desligarem simbolicamente as suas luzes.

Marcos globais, como a Sydney Harbour Bridge, a Torre CN, em Toronto; a Ponte Golden Gate, em São Francisco, o Coliseu de Roma, entre muitos outros, ficaram às escuras como símbolos de esperança por uma causa que se torna mais urgente a cada hora e em qualquer parte do mundo.

Marque a diferença e colabore com esta iniciativa! • **Daniel Eloy e Patrícia Matos, Coordenação NAQ**

CORREIO DO LEITOR: O MEU TESTEMUNHO ACADÉMICO

Há cerca de um ano, cheguei a Coimbra com as mesmas dúvidas e dificuldades que vocês têm neste momento. Perguntava-me o que seria a praxe, para que serviria e o que é que ela iria mudar na minha vida. Deparava-me numa casa com pessoas diferentes, e com o fato de ter que cozinhar o meu próprio almoço e jantar, o que não acontecia antes. Por estranho que pareça, estava tão entusiasmada por ter entrado no curso que sempre quis, que apenas tive vontade de voltar para casa, bem perto do final da semana. Claro que por vezes as saudades apertam mas não é algo que não se consiga superar! Eu não tive praticamente dificuldades, e já perceberão porquê.

Quanto à praxe, o que é que vos posso dizer? Por definição, a praxe consiste num conjunto de atividades variadas que visam a

integração do novo aluno no ambiente académico. No início, quando ainda não nos conhecemos bem uns aos outros podemos sentir-nos mais retraídos e envergonhados, alguns poderão ter vontade de desistir, mas nunca o façam, porque depois tudo melhora! A praxe ajuda-nos a crescer, ensina-nos a ultrapassar dificuldades e a sermos unidos. E acreditem que no final não há nada melhor do que vestir o tão desejado traje!

“...a praxe consiste num conjunto de atividades variadas que visam a integração do novo aluno no ambiente académico.”

Quando penso em praxe, lembro-me de inúmeros momentos que me fizeram sentir que não

há nada melhor que ser reconhecida pelos meus doutores e pelos meus colegas como sendo uma caloiria capaz de representar algo tão importante como o nosso curso! Sinto que tudo aquilo que fiz na praxe, muitas vezes na brincadeira, toda a dedicação foi verdadeiramente valorizada, e acreditem que vivi momentos bem divertidos e que ganhei objetos espetaculares. **Já sinto saudades!** Quando vesti o traje pela primeira vez escrevi:

“Hoje sinto realmente o que é fazer parte de uma escola, de um curso e, sobretudo, da grande tradição académica que me rodeia. Sinto que o peso da capa valeu cada nódoa negra, cada abdominal, cada sorriso, cada jogo, cada segundo de praxe que me foi proporcionado. Acima de tudo, sinto que cada momento vivido até agora me marcou e me ajudou a crescer. Sinto

CORREIO DO LEITOR: O MEU TESTEMUNHO ACADÉMICO

Coimbra e Análises com a emoção e orgulho de quem se sente realizado. Obrigado a todos os que contribuíram para o melhor ano da minha vida.”

Coimbra não se define pelas noitadas, a Queima não se define pela quantidade de álcool ingerido, como aqueles que nunca por aqui passaram dizem. A praxe não se define pelo que ouvimos dizer ou por aquilo que nos dizem para fazer mas sim por aquilo que sentimos quando fazemos parte dela. Coimbra defi-

“Quando cheguei aqui, senti que tinha tudo para ser feliz, e que as saudades (...) foram rapidamente ultrapassadas (...) aqui tenho uma outra família.”

ne-se com as lágrimas dos que partem e com o sorriso dos que ficam. Um curso não se define pela média de entrada ou pela

sua empregabilidade, Análises marca a diferença porque deste curso fazem parte pessoas empreendedoras, que lutam para divulgar aquilo que melhor sabemos fazer. Quando cheguei aqui, senti que tinha tudo para ser feliz, e que as saudades do antigo quotidiano foram rapidamente ultrapassadas, porque aqui tenho uma outra família. A família do curso, da praxe, de Coimbra que levarei comigo p’rá vida, quando for tempo de partida. • **Raquel Costa**

NÓS POR LÁ: EUROPEAN CONGRESS OF RADIOLOGY’14



Entre os dias 6 e 10 de março decorreu em Viena (a “Cidade dos Músicos” ou “Berço da Música Clássica”, cujo Centro Histórico é considerado Património da UNESCO, desde 2001) o 20th European Congress of Radiology (ECR), congresso anual da European Society of Radiology (ESR) que representa a especialidade médica de Radiologia em toda a Europa. Este é um congresso dinâmico, com serviços orientados, conhecido como um dos encon-

tros mais inovadoras dentro da comunidade científica, embutidos num ambiente único e inspirador.

A ESR é uma organização sem fins lucrativos, dedicada a promover e coordenar as atividades científicas, filantrópicas, intelectuais e profissionais de Radiologia em todos os países europeus. A missão desta sociedade é, em todos os momentos, atender as necessidades de saúde do públi-

co em geral através do apoio da ciência, ensino e pesquisa e da qualidade do serviço na área de Radiologia.

O encontro contou com 23484 participantes, dos quais 242 foram portugueses. A ESTeSC esteve representada tanto por estudantes como professores. Alguns docentes apresentaram projetos nos quais foram colaboradores ou titulares ou fizeram, a convite da comissão científica, uma apresentação sobre um assunto relevante para a comunidade radiológica, com direito a discussão. Também contou com apresentações de alunos e ex-alunos recém-licenciados relativas aos seus projetos de investigação realizados ao longo do 4º ano da licenciatura na ESTeSC. .

Ao marcar presença neste congresso, os professores e alunos da ESTeSC ficaram a conhecer outras realidades, entraram em contacto com outras entidades e outros países, e ficaram ainda a par das novas tendências tecnológicas apresentadas e expostas no ECR. • **Fabiana Palumbo**

NÓS POR CÁ: CONHECESTES? - COM MARINE ANTUNES



Marine Antunes foi diagnosticada com Linfoma Não-Hodgkin aos 13 anos. Usou o sentido de humor como arma de luta e, atualmente, usa-o para ajudar outros doentes, tendo criado o projeto Cancro com Humor, bem como o Movimento Careca Power. É ainda presidente da Associação Cancro com Humor, da qual é fundadora, e recentemente lançou um livro com crónicas do seu blog e outras originais.

Foi no passado dia 10 de março que os alunos e funcionários da ESTeSC encheram o auditório para ouvir falar de 'Cancro com Humor', numa conferência 'CONHECESTES?' que contou com Marine Antunes como oradora.

Numa sociedade em que a doença oncológica afeta um núme-

ro crescente de pessoas, tem-se verificado que há cada vez mais doentes e/ou ex-doentes disponíveis para falar sobre a sua experiência e a divulgar a sua perspetiva. A população em geral está, também, mais disposta a

"...uma abordagem diferente das demais, optando por arrancar gargalhadas à audiência relatando situações bastante comuns entre «carequinhas»..."



ouvir falar de um assunto que, até há bem pouco tempo, era considerado tabu: o Cancro.

Marine Antunes presenteia-nos com uma abordagem diferente das demais, optando por arrancar gargalhadas à audiência relatando situações bastante co-

muns entre «carequinhas», desde a coleção de pijamas que podem variar entre flanela e algodão, até à máscara como desculpa para não cumprimentar algumas pessoas ou mesmo as apreciadíssimas ofertas de chocolates.

Como doente oncológica em recuperação, foi com especial prazer que assisti à palestra e partilhei um pouco da minha experiência. Sei, como sabem todos os que sofrem de qualquer tipo de cancro, que há momentos altos e baixos, e a forma como decidimos enfrentar a situação é fundamental, tanto para nós como para os familiares e amigos. Na

minha opinião, o riso é, de fato, o melhor remédio nestas situações porque nos ajuda a sentir bem.

Também foi muito positiva a comunicação de Lydia Guerreiro, que nos contou uma experiência deveras tocante rela-

tiva ao pai.

No meio de muito riso, rolaram também algumas lágrimas. É caso para dizer que passou um turbilhão de emoções pelo auditório da ESTeSC! • **Ana Isabel Santos**

EM DESTAQUE: DIA DA ESCOLA

A ESTeSC nasceu em 1980 e é uma das três escolas pioneiras no ensino das tecnologias da saúde. Pertence ao Instituto Politécnico de Coimbra (IPC), e destaca-se pela formação e a investigação na área da saúde.

Localizada em Coimbra, a conhecida cidade dos estudantes, do saber e da cultura, pretende afirmar-se como uma capital da saúde, sendo considerada uma escola que apostou num funcionamento certificado pelas normas da qualidade.

A escola aposta numa forte ligação à comunidade através da dinamização de diversas iniciativas científico-culturais e do estabelecimento de protocolos e parcerias com instituições nacionais e internacionais, na área do ensino, saúde e investigação.

No passado dia 18 de março, a ESTeSC comemorou o seu 34º aniversário. O programa teve início às 14h30, com a cerimónia

de abertura, seguida da conferência “A juventude e as políticas de austeridade – um combate contra verdadeiras armas de destruição maciça”, com a participação do Prof. Doutor Garcia Pereira.

De seguida, decorreu um tributo ao Sr. Godinho, antigo funcionário da ESTeSC e a atuação da Tu Na D’ESTES. A cerimónia terminou com a entrega dos diplomas aos novos licenciados e Mestres da ESTeSC. Acabaram aqui o seu percurso e são os novos profissionais do país que contaram com a ajuda dos nossos docentes para se tornarem no que são hoje. Com orgulho são e serão sempre bem-vindos à ESTeSC como estudantes de ontem, onde resta a saudade, e os profissionais de hoje, com conhecimentos adquiridos aqui.

A ESTeSC prepara-se para ser a melhor escola do país em 2015, segundo palavras do seu presidente, Jorge Conde, que sublinhou que a instituição já está na linha da frente em diversas áreas.

“Teremos cerca de 60% dos docentes doutorados, mais investigação, melhor ensino, cumprim-



do assim os rácios do ensino politécnico mas também universitário”, realça o presidente, que acredita que a escola atingirá um patamar claramente superior no contexto nacional. “Em outubro, deve arrancar a nova estrutura laboratorial, o Lab in Saúde”, sublinha, o que “envolve um investimento de 1 milhão de euros” permitindo avançar com novas áreas de trabalho.

“No próximo ano letivo, será a primeira escola a lançar novos cursos aprovados pela A3ES e pelo ministério da Saúde”, afirma o responsável. Será criado o curso de Ciências Biomédicas Laboratoriais, o de Fisiologia Clínica e o de Imagem Médica”, revela ainda Jorge Conde.

“Contratar novos profissionais é um passo decisivo no desenvolvimento da instituição e na empregabilidade dos seus alunos”, realça o presidente desta instituição. • **Andreia Costa e Sara Matias**



CONVERSA.COM...

Presidentes das Jornadas'14

NID - Como presidente de uma comissão organizadora, o que significam estas jornadas para si?

O II Annual Meeting Coimbra Health School é um evento cujo objetivo primordial é promover a partilha de conhecimentos entre todos os que nele participam. Estas jornadas demarcar-se-ão pelo valor científico das temáticas que serão abordadas, nomeadamente: doenças neuromusculares, vertigem e acufenos, impacto do medicamento na saúde pública, fisiologia clínica e imagem médica em patologia respiratória e cardiovascular e segurança alimentar e sustentabilidade. Num sentido lato, trata-se de um evento que se revela não só uma oportunidade única pelo teor de conhecimento que será transmitido como também inesquecível pelo trabalho em equipa realizado pelas comissões organizadoras, para levar este evento a bom termo, não desfazendo a indispensável colaboração da comissão coordenadora-geral e comissão científica na orientação de estratégias a adotar para o sucesso destas jornadas. Ser-se presidente deste evento é um grande desafio que marca o auge do percurso académico de qual-

“A persuasão de entidades que gostaríamos que caminhassem a nosso lado talvez seja a barreira que mais se batalha (...)”



COIMBRA
HEALTH SCHOOL
2ND ANNUAL MEETING

quer estudante, para além do enriquecimento pessoal que este projeto proporciona.

Verónica Mendonça, ACSP

NID - Quais as principais expectativas para estas jornadas?

Estas jornadas pretende-se que sejam, no mínimo, brilhantes. A junção dos cursos para cada Jornada Científica está a ser bem aproveitada por todos, visto que desta forma é possível que se possa fazer uma abordagem diferente ao que estamos habituados num evento científico, em relação a cada curso específico. Os temas conjuntos entre os cursos de cada jornada proporcionam novas visões e abordagens aos alunos e profissionais que estarão presentes no evento, tornando assim os programas aliciantes e inovadores. Os alunos apostam nos nomes de referência nacionais e internacionais, valorizando o evento. A afluência às jornadas está a ser satisfatória, e pretendemos que no final desta 2ª edição do Annual Meeting possamos virar a página e levar o sentimento de trabalho cumprido com a satisfação dos nossos congressistas. Esforçamo-nos para poder levar o nome do evento mais além, fazendo para isso jornadas com inovação e diferença nas suas temáticas, e não temos dúvidas que todas as jornadas se tornarão um sucesso.

Corina Martins, Audiologia

NID - Que dificuldades têm vindo a encontrar ao longo de toda a organização das jornadas?

A persuasão de entidades que gostaríamos que caminhassem a nosso lado talvez seja a barreira que mais se batalha, juntamente com o desejo de apresentar toda a comunidade com nomes de excelência nestes momentos de saber. Também a divulgação é um fator que não pode ser descurado, pois o sucesso depende, em muito, da adesão aos vários eventos que constituem o Annual Meeting. As dificuldades são constantes a cada ano e, felizmente, também diminutas. Decerto que ao enaltecere a marca Coimbra Health School, a cada edição se encontrarão menos dissabores.

Joana Gonçalves, Cardiopneumologia

NID - De que modo tem vindo a superar as principais dificuldades encontradas?

Todas as dificuldades que tenho encontrado durante a organização deste evento têm sido superadas, em primeiro lugar, pelo trabalho de equipa desenvolvido dentro da minha comissão como pela comunicação e colaboração contínuas com a comissão de Saúde Ambiental, com os representantes das outras comissões, e ainda, com os coordenadores do evento e o Cristiano. Tanto os membros da comissão de Dieté-

tica e Nutrição como os restantes intervenientes têm-se empenhado profundamente para levar o II Annual Meeting a bom porto. Tem-se tentado discutir todos os pontos de uma forma democrática e com espírito de compromisso com cada um a assumir seriamente as suas responsabilidades. Sempre que alguma dificuldade se coloca, é encarada como um desafio e não como um obstáculo, e rapidamente chegamos a soluções válidas para a sua superação. Sendo presidente da comissão de Dietética e Nutrição, tenho tentado dar o exemplo, mantendo a ponte entre os membros da mesma e os restantes atores do evento, dando o primeiro passo em várias questões, concedendo espaço à discussão saudável e construtiva, tomando as decisões que me competem e delegando tarefas de forma a envolver todos no processo. Considero que esta experiência tem sido extremamente gratificante a nível académico e pessoal e tenho plena consciência de que o meu trabalho se encontra deveras facilitado devido, especialmente, a toda a equipa e outros intervenientes que tenho por trás. Temos tentado fazer tudo o que está ao nosso alcance para que este grandioso evento corra pelo melhor e dê a projeção devida à ESTeSC.

Mariana Silva, DN

NID - O que espera de diferente neste II Annual Meeting?

Neste II Annual Meeting espera-se que a cooperação entre as diversas comissões seja uma constante, tendo em conta que o evento não se resume somente às Jornadas Científicas de cada uma das áreas de estudo da instituição, mas sim a um conjunto de atividades que, apesar de não enaltecer cada um individual-

mente, é um marco importante na nossa escola. É esperada ainda uma maior interação entre preletores e congressistas. Esta edição compreende momentos únicos cujo envolvimento entre participantes e palestrantes será uma constante, quer através de eventos como os *Evening Talks with...*, como através da diferenciação dos painéis durante as diferentes Jornadas através de mesas de discussão e workshops.

Cátia Rodrigues, Farmácia

NID - Como avalia a longevidade deste evento?

O II Annual Meeting da Coimbra Health School é um grande evento que, por aliar uma série de novas iniciativas da ESTeSC, apresenta um grande potencial de crescimento tanto a nível nacional como internacional. A contínua aposta em grandes personalidades e preletores com uma vasta experiência e profissionalismo, traz a este evento e a eventos futuros um elevado rigor científico e prático. Penso que é um acontecimento com grande capacidade de evolução que terá cada vez mais apoios e reconhecimento nacional e internacional, e portanto com um longo percurso pela frente.

Joana Correia, Fisioterapia

NID - Quais as vantagens que este evento pode trazer para a ESTeSC e para os seus alunos?

O Annual Meeting já é uma referência a nível nacional, sendo a união dos diversos eventos de interesse para os alunos onde têm não só a possibilidade de aprender, no caso das jornadas, de participar e conviver um pouco com a população, na SCAS, mas também ter uma realidade a nível de empregabilidade, não só a nível nacional como internacional, com a participação no Empo-

wer Your Future. Esta semana dedicada à saúde proporciona uma interação com algumas personalidades importantes, tanto nas diferentes áreas, como monitores de estágio e profissionais com experiência, mas igualmente com pessoas de referência a nível internacional, como o Dr. Lobo Antunes, o Dr. Carlos Fiolhais e o Dr. Daniel Serrão. A nível da escola, a maior vantagem que vejo é cada vez mais se tornar um ponto de referência e um estabelecimento de excelência, onde oferece aos seus alunos não só o melhor ensino mas também os melhores eventos relacionados com as diferentes áreas.

André Fidalgo, Radiologia

NID - Que melhorias sugere para as futuras edições do Annual Meeting?

A realização do Annual Meeting traduz a vontade e aposta da ESTeSC na internacionalização e na criação de um evento de referência na área da saúde. Para isso, é imperativo que este seja pensado e programado com o tempo necessário para contactar e divulgar o evento e as suas mais-valias. Tendo em vista uma maior visibilidade internacional, deve ser criado um fundo financeiro que possibilite a ajuda de custos para possíveis participantes internacionais. Outro aspeto importante a rever será o calendário das jornadas, visto ao domingo existir uma maior dificuldade de adesão de palestrantes e até mesmo de alunos da ESTeSC. Por forma a combater o afastamento dos alunos, deveria haver a integração de pelo menos um aluno de cada ano nas comissões organizadoras, para que ajudar na divulgação e perceber toda a dinâmica da organização de um evento como este.

Sara Lopes, Saúde Ambiental



PRETO NO BRANCO

VAI P'Ó CAMPO!

No passado mês, aquando da sua visita a umas estufas, o nosso aclamado Presidente da República teve mais uma brilhante intervenção. Durante esta epifania, defendeu que os jovens deveriam ir trabalhar na agricultura ao invés de rumarem ao estrangeiro a fim de trabalhar na área para a qual haviam estudado. Defendeu ainda que essa opção seria, até, uma grande ajuda para reduzir a nossa dívida pública.

Pois bem, sobre este tema já foram lavradas muitas palavras e a mim parece-me uma opção fantástica acabar o meu curso, pelo qual os meus pais paga-

ram, para depois me entregar às maravilhas do trabalho ao sol. Não quero com isto tirar o mérito à agricultura pois sendo o ganha-pão de alguns, alimenta todos os outros, mas se fosse esse o meu sonho, ter-me-ia inscrito numa outra instituição do nosso instituto.

Claro que, com quase toda a certeza, não passou pela cabeça de tal senhor ver a sua descendência a percorrer este caminho quando, por entre as estufas cultivadas, teve que olhar bem onde punha os pés.

No entanto, todos sabemos que as suas preocupações se prendem apenas com o futuro do seu amado país, nunca com a

possibilidade de ver cortada a sua reforma que, com muita pena de todos os cidadãos, já declarou não ser suficiente para as suas despesas.

O que falta ao senhor presidente é alguém competente para lhe cortar as ervas daninhas que crescem viçosas nos seus jardins... O melhor é começar já a aprender as músicas da faina e a separar o trigo do joio. Pois sabe-se que nem sempre a boa semente cai em terreno fértil e a melhor espiga calha sempre ao pior porco, mas os profissionais da saúde também querem ficar bem na fotografia se o senhor presidente for óprado aos tomates. • **Tânia Lopes**

O QUE PENSAS SOBRE... AS FUSÕES DE CURSOS

Ciências Biomédicas Laboratoriais Fusão de Análises Clínicas e Saúde Pública com Anatomia Patológica Citológica e Tanatológica

Os novos estudantes vão concluir o 1º ciclo de estudos com um leque muito mais abrangente de conhecimentos ao nível da medicina laboratorial, e é evidente que o reconhecimento do grau académico por países estrangeiros se tornará muito mais simples, visto que no estrangeiro não existem os cursos separados. Neste momento, quem tenta exercer a nossa profissão em certos países precisa de creditações, pois não possui as habilitações necessárias no papel para exercer. Estes dois cursos têm objetivos sobreponíveis. Esta fusão formará profissionais com uma visão mais abrangente das ciências laboratoriais, e com uma grande escolha de especializações.

Erika Domingues
2º ano ACSP

Totalmente contra! Não é com a fusão que vamos ter mais empregabilidade na área e muito menos seremos melhores profissionais. Se 4 anos não são suficientes para aprender o necessário do mundo das Análises Clínicas, muito menos serão suficientes para apreender todos os conhecimentos referentes a dois cursos. O mestrado será absolutamente necessário para uma especialização numa determinada área. Além disso, o curso de Anatomia Patológica vai tirar mais partido desta fusão relativamente ao curso de ACSP, pois é pouco reconhecido no mercado e tem uma taxa de empregabilidade ainda menor que a nossa.

Catarina Telha
4º ano ACSP

O QUE PENSAS SOBRE... AS FUSÕES DE CURSOS

Imagem Médica e Radioterapia

Fusão de Radiologia, Radioterapia e Medicina Nuclear

Estou a favor desta fusão. Com ela iremos ter maiores possibilidades de empregabilidade, visto que actualmente, em Portugal, nos é difícil encontrar emprego na área. Além disso, fora de portas, dá-nos um nível mais comparativo à Europa, onde os três cursos, ou pelo menos dois deles, são lecionados em conjunto e que, por isso, são objetivos dos hospitais ter profissionais transdisciplinares a estas três áreas, sendo por si só uma vantagem.

Fábio Alves
3º Ano Radiologia

Sou a favor da agregação/fusão do meu curso. Creio que é cada vez mais importante proporcionar aos novos profissionais de saúde, a entrar no mercado de trabalho, uma base de partida competitiva, tanto a nível nacional como internacional. É nesta perspetiva que acredito que estas mudanças irão gerar não só a livre circulação de estudantes e profissionais e as reformas do ensino superior em curso, bem como novas oportunidades de mercado formativo, a nível do desenvolvimento profissional contínuo, quer pela via da especialização quer pela via da obrigatoriedade de comprovar a manutenção e atualização de competências.

Carolina Gomes
1º ano Radiologia

Fisiologia Clínica

Fusão de Cardiopneumologia e Neurofisiologia

Fusão de Cardiopneumologia com Neurofisiologia: positivo ou prejudicial? A meu ver, nós, enquanto estudantes de Cardiopneumologia, só temos a ganhar, apesar da área da neurologia não ser propriamente fácil e de muita gente não gostar. São mais oportunidades de trabalho, ficando com aptidões para realizar mais técnicas de diagnóstico e terapêutica. Como dizia Pessoa, "primeiro estranha-se, depois entranha-se".

Catarina Abreu
2º ano de Cardiopneumologia

Acredito que esta fusão pretenda abrir uma nova "janela de oportunidades" sem querer diminuir a qualidade final dos processos de formação. Contudo, não consigo deixar de pressentir, para um futuro próximo, a necessidade de incluir formações específicas por mestrado para o exercício de determinadas áreas. Será isto um benefício ou um jogo político de interesses?

Stéphanie Tabanez
3º ano de Cardiopneumologia

CULTURA

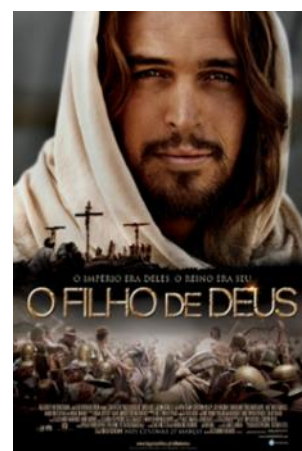
FILMES A ESTREAR

**Rio 2**

Animação/Familiar

3 de abril**O Fantástico Homem****-Aranha 2**

Ação/Aventura

17 de abril**O Filho de Deus**

Drama

27 de março

EM ABRIL...

Deolinda e Anaquim

Teatro Gil Vicente

Preço: 15€**Data:** 4 de abril**Horário:** 21:30They're Heading West

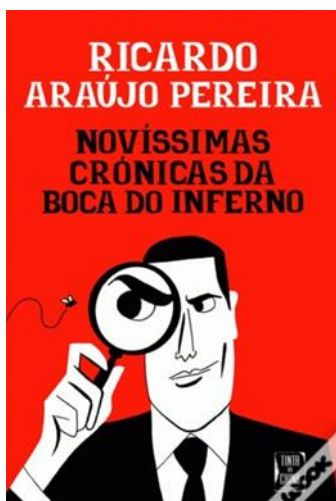
Teatro Gil Vicente

Preço: 3,5 a 7€**Data:** 11 de abril**Horário:** 21:30Multiplex

Teatro Gil Vicente

Preço: 3,5€**Data:** 29 de abril**Horário:** 21:30

LIVRO DO MÊS



Ricardo Araújo Pereira é único. O único autor e escritor que faz rir Portugal inteiro e que transformou o humor inteligente num esmagador fenómeno de popularidade. **"Novíssimas Crônicas da Boca do Inferno"** (Tinta da China, 2013) é um livro que reúne os melhores textos de Ricardo Araújo Pereira, publicados entre 2010 e 2013, e que faz uma crítica social e dos costumes através do humor e da sátira.

Nestes três anos muito aconteceu: Obama recebeu o Prémio Nobel, Portugal assumiu-se como a cauda eterna do bicho chamado Europa, a corrupção tornou-se lugar-comum, Sócrates saltou de escândalo em escândalo como o Tarzan de liana em liana, Cavaco Silva baldou-se ao funeral de Saramago, Paulo Portas comprou submarinos imaginários, Miguel Relvas demitiu-se finalmente, e muitas outras façanhas. Ricardo Araújo Pereira fala de tudo isto e muito mais num livro a não perder.



DIZCURSO

Micróbios: Achavas mesmo que já sabias TUDO?

Em 500 a. C., arqueiros imergiam setas numa mistura microbiana de esterco, veneno de cobra, sangue humano e carne em decomposição para envenenar o inimigo. É verdade, podemos não os ver a olho nu por serem cerca de cem vezes menores que a ponta de uma agulha mas os microrganismos estão presentes em tudo o que nos rodeia inclusive no nosso corpo.

Foi o medo de Howard Hughes, no final da sua vida, que conduziu a uma análise atenta de pele humana na qual se descobriu que as bactérias estão presentes na nossa pele em cerca de um bilião, num total de cem espécies diferentes, 19 das quais atrás da orelha. O nosso corpo alberga centenas de biliões de micróbios – trato intestinal: cem biliões

Mas serão todos os micróbios bactérias? Não, um micróbio é um organismo unicelular quer seja vegetal, animal, fungo ou bactéria. Existem também os vírus mas estes são complexos constituídos por proteínas e um genoma (RNA/DNA).

Os micróbios possuem condições preferenciais de sobrevivência mas resistem aos locais mais extremos do plane-

ta como os glaciares da Antártida ou um vulcão subaquático. Um micróbio capaz de nos deixar doentes é considerado um germe. Da percentagem que existe no nosso corpo, a maior parte é neutralizada pelo nosso sistema imunitário que apenas falha quando as colónias de germes prosperam, ou seja, quando ocorre infeção (rápida multiplicação e inibição do normal funcionamento celular). Por exemplo, a *E.coli* emite toxinas que destroem células ao longo do trato intestinal ou urinário. (Sabia que? Esta bactéria, juntamente com outras constituintes da matéria fecal foram encontradas em aperitivos de bares/restaurantes londrinos.)

Nem todos os micróbios são maus, por exemplo *Lactobacillus acidophilus* do trato intestinal ajuda-nos a digerir e extrair nutrientes dos alimentos, mas é certo que doenças infecciosas resultantes de infeções microbianas matam mais pessoas em todo o mundo que qualquer outra causa – HIV, malária, pneumonia, gripe espanhola (a mais contagiosa – matou 40 milhões de pessoas, até as mais saudáveis, em 1918).

A descoberta de antibióticos salvou inúmeras vidas mas o seu uso e abuso originou estirpes ainda mais virulentas e cada vez mais resistentes aos fármacos. Dica de proteção:

manter as mãos sempre limpas (lavar com sabonete e água) e ter as vacinas em dia!

Curiosidade:

Escova de dentes vs. Sanita



Para a maioria de nós, o assento da sanita de uma casa de banho é sinónimo de imundice mas segundo os especialistas, não só é o item mais limpo numa casa de banho como possui menos bactérias por centímetro que o teclado do computador ou do que um telemóvel. Já a escova de dentes, se se encontrar a menos de dois metros da sanita, é um reservatório das bactérias que são enviadas para o ar pelo autoclismo. •

Raquel Costa

CIÊNCIA HOJE: SERÁ QUE OS OLHOS TAMBÉM BEBEM?

Num estudo publicado em 2009 na revista *Food Quality and Preference*, Schifferstein propõe-se a estudar a influência que os recipientes através dos quais consumimos uma bebida podem ter na nossa percepção da mesma. Ele observa que, de fato, quando consumimos uma bebida quente, por exemplo chá, damos preferência a recipientes de cerâmica com pega em detrimento de recipientes de vidro, plástico, etc. Por outro lado, quando consumimos um refrigerante ou uma bebida vulgarmente consumida fria, preferimos utilizar recipientes de vidro ou de plástico transparente. E porquê? O autor indica dois principais motivos: o primeiro é devido à temperatura exterior do recipiente após estar

cheio. A cerâmica é um pior condutor de calor que o vidro ou o plástico, daí limitar mais eficazmente um aumento doloroso da temperatura do recipiente provocado pelo chá. O outro motivo prende-se com “o socialmente aceite”. O fato de ser pouco comum beber refrigerantes em canecas vai criar uma percepção negativa deste recipiente para aquele tipo específico de bebida.

Numa segunda fase, propõe-se a estudar a influência da cor dos recipientes na percepção do consumidor. Desta forma, foram utilizados copos com aproximadamente o mesmo tamanho, de vários



materiais, mas cor-de-rosa (sendo que a única exceção residia no copo de vidro transparente). Observou então que os participantes (principalmente os do sexo feminino) associavam significativamente o cor-de-rosa ao doce e agradável.

Dito isto, sugiro aos leitores que façam o teste e conclua-se realmente as características dos recipientes podem influenciar, ou não, a nossa percepção! • **Marta Malhó**

PASSATEMPOS

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



Soluções publicadas na página do facebook do NID em

www.facebook.com/estesc.nid



Descobre as 6 diferenças!



O BOM... 	E O MENOS BOM! 
<i>Grande adesão na AGA e nas atividades "Conheceste?". Estaremos a conseguir mudar mentalidades?</i>	<i>21h00: alarme ligado. 21h15: luzes da escola apagadas. 21h30: portões da escola fechados. Afinal, a escola não fecha às 22h00?</i>
<i>Apesar de todas as dificuldades, o Annual Meeting Coimbra Health School está de volta!</i>	<i>NID: Núcleo de Informação e Divulgação da ESTeSC. Para quando uma edição onde possamos contar com a colaboração de TODOS os restantes núcleos?</i>
<i>Inovação: a SCAS dos pequenitos e a Hora dos Avós pretende abranger mais faixas etárias que vêm conhecer a SCAS! Longevidade para este evento cada vez mais assegurada!</i>	<i>Ainda há métodos de avaliação durante a SCAS...</i>

PETER PAN

SCAS: Since 2005



"A Semana das Ciências Aplicadas na Saúde decorreu de 4 a 10 de abril na Praça da República em Coimbra (para alguns, para outros começou em Janeiro) (...) E hoje, já existem mais pessoas, para além de nós e dos profissionais, a saber que um Fisioterapeuta não é só um massagista, que um técnico de Farmácia prepara medicamentos e muito mais; que um técnico de Radiologia não é um mero "bate-chapas"; que um Cardiopneumologista é um profissional de Saúde (se é que alguém alguma vez soube que este curso existia!); que o técnico de Saúde Ambiental tem uma área de atuação muito vasta; que um técnico de Análises Clínicas não sabe só tirar sangue e meter para um tubinho e sabem o que faz um técnico de Audiologia." In (L)ESTES, Edição n.º7, Maio de 2005.

E é isto. Em 2005, para os alunos, a SCAS era um marco na (curta) história da AE-ESTeSC, hoje é uma "seca", é "ficar um fim de semana sem ir a casa" ou

"ir passear ao Dolce Vita". Felizmente, isto não se aplica a todos. A SCAS continua a dar cartas, mas à custa dos mesmos alunos que se sacrificam a preencher os horários que mais ninguém quer, nos dias em que ninguém pode, muitas vezes por causa de atividades onde não metem os pés. Somos a geração do "vou para o ano", "não me interessa", "isto dá trabalho." Falamos dos que nos governam, mas o que melhor fazemos é chutar para canto, ver defeitos onde, mesmo que existam, não são transmitidos a quem de direito e, quando o são, não são bem recebidos ou são falados em jeito de "boca", como se isso aumentasse o alter ego da criatura iluminada que perfaz tal interpretação.

Gente: TUDO o que se faz é para os alunos. Estas coisas servem para aprendermos e para valorizarmos a nossa profissão. Que tal começarmos a estar à altura dos desafios que nos lançam?

CARTOON DO MÊS



FRASE DO MÊS

“Embora ninguém possa voltar atrás e fazer um novo começo, qualquer um pode começar agora e fazer um novo fim.” - Chico Xavier

POEMA DO MÊS

NEVOEIRO

Nem rei nem lei,
nem paz nem guerra,
Define com perfil e ser
Este fulgor baço da terra
Que é Portugal a entristecer –
Brilho sem luz e sem arder,
Como o que o fogo-fátuo encerra.

Ninguém sabe que coisa quer.
Ninguém conhece que alma tem,
Nem o que é mal nem o que é bem.
(Que ânsia distante perto chora?)
Tudo é incerto e derradeiro.
Tudo é disperso, nada é inteiro.
Ó Portugal, hoje és nevoeiro...

É a Hora!

Fernando Pessoa

FICHA TÉCNICA

Coordenadora:
Carla Correia
Secretária:
Katia Silva
Responsável Financeiro:
Luís Costa
Logótipo:
Ana Fonseca;
Imagem:
Cristiano Cunha
Daniel Cipriano
Colaboradores
Permanentes:
Ana Isabel Santos
Andreia Costa
Carla Correia
Cristina Correia
Daniel Cipriano
Daniel Matos
Élia Batista
Katia Silva
Laura Marques
Luís Costa
Mafalda Oliveira
Maria Raminhos
Marta Leal
Marta Malhó
Raquel Costa
Rui Soares
Sara Matias
Tânia Lopes
Tânia Martins.
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