

Os Principais Pontos de Interesse:

- *Sol'Estes*
- *Entrevista às coordenações - Farmácia*
- *Jornadas da Estes*

EDITORIAL

Adoramos sistematizar a nossa vida. Dividi-la com separadores segundo um determinado padrão de cores, seleccionadas por grau de importância, e, por fim, arrumá-la em prateleiras esquecidas... Simples, mas lamento desapontar-vos... não é eficaz!

A vida é preciosa demais para ser vista de uma forma tão simplista! Devemos, antes, enraizá-la no sonho e saboreá-la como verdadeiros conquistadores. A **Semana das Ciências Aplicadas na Saúde** foi um magnífico tesouro, fruto de um longo e arriscado voo. Com lágrimas, suor, dedicação,...conseguimos vencer a indiferença e, demonstrámos que, é com orgulho que nos intitulamos Técnicos de Saúde.

Este é o caminho que devemos continuar a lavar. Para isso, precisamos de arrancar todas as imperfeições e primar pela qualidade.

O N.I.D, a voz dos estudantes da Estes, continuará a incomodar e a reunir arsenal para lutar pelo merecido reconhecimento da nossa profissão. E, com o espírito de 25 de Abril a iluminar a nossa vida, vamos “contra os canhões marchar, marchar...”

Paula Oliveira
Coordenadora do NID

P.S: Que na nossa vida nunca falte esta entrega e paixão, pois só assim ganhará sentido.



Nesta edição:

Sol'Estes	2
Entrevista às Coordenações- Farmácia	3
Em destaque...	4
A Saúde informa...	6
Ambiestes	7
Núcleo de Música	8
Jornadas da Estes	9
PS Absoluto: A resposta	10
Pensamentos e reflexões	11
Sem papas na língua	12

NOVO MAIL AE:AE@AESTESC.NET

O NID DESAFIA-TE...

Os tambores já começam a tocar...o movimento religioso estudantil está a chegar...levantem os copos e brindem à chegada da tão esperada “**Queima das Fitas 2004/2005**”.

Para assinalar este marco tão importante na nossa vida, o N.I.D desafia-te! Agarra numa máquina fotográfica e mãos-à-obra.

Envia as tuas melhores fotografias desta semana alucinante para a tua AE. As melho-

res serão premiadas e publicadas na próxima edição do (L)ESTES.

Junta-te a nós e participa!!!



(L)ESTES

SOL'ESTES



Nos dias 14,15 e 16 de Março realizou-se na ESTeSC uma bem sucedida Acção e Sensibilização e Solidariedade intitulada Sol'Estes. Este evento, promovido pelo N.I.D, teve como principais objectivos divulgar o trabalho efectuado pela AMI, ACAPO, Associação Acreditar e

CUMN (Centro Universitário Manuel da Nóbrega) e, angariar fundos para algumas das instituições supracitadas.

O Sol'Estes ultrapassou todas as nossas expectativas. A participação da comunidade escolar nas actividades realizadas foi excepcional.

A palestra Sol'Estes realizada na tarde do dia 15 de Março revelou a verdadeira dimensão do evento. Com o auditório praticamente completo iniciou-se a palestra , que contou com a presença de Paula Russo, moderadora da mesa, Dra. Telma Sousa e Dr. Augusto Nogueira, representantes da Associação Acreditar, Dra. Ana Eduarda, representante da ACAPO, Enf. Maria Ercília Bilro, Coordenadora da região centro da AMI e, por fim, Nuno Amaral e Ana Melo, representantes do CUMN (voluntários do projecto "Bússola").

Os voluntários do projecto "Bússola" deram o seu testemunho acerca da sua presença em São Tomé e Príncipe, adoçando o nosso apetite para ir mais além...

O balanço foi positivo, embora a organização lamente o interesse por certificados de participação num evento que apela ao espírito solidário de cada um.

A meta por nós foi atingida, mas só foi possível graças ao empenho e dedicação dos intervenientes.

Esperamos que o Sol'Estes assinale apenas o início de uma saga de eventos da mesma natureza.



Paula Oliveira

2º Ano Cardiopneumologia

UM MUNDO DE GÉNIOS: ESPECIAL MAGDA(PROGRAMA "SAI DE BAIXO")

"Eu não acredito no que os meus ouvidos vêem."

"Eu pretendo sumir da alface da terra!"

"Em briga de marido e colher não se mete na mulher."

"Deus escreve esperto por lindas portas."

"Nós nos casamos com um caminhão de bens."

"Eu vou degolar minha mão e amputar minha cabeça."

"Eu vou tomar uma atitude gástrica!"

"Capotei! Capotei a tua mensagem!"

"Eu acabo de ter uma ideia genial!"

"Eu sempre sonhei com um homem honesto, trabalhador para poder casar e prostituir família."

"Todos os animais são seres romanos. "

"Ninguém me ama, ninguém me quer, ninguém me chama de fecho ecler. "

"Eu pensei em fazer uma lipo inspiração, um displante de cabelo, pensei até em usar uma lente de contrato..."

ENTREVISTA ÀS COORDENAÇÕES: MESTRE ANA PAULA FONSECA (FARMÁCIA)

“(...) actualmente os licenciados em farmácia não têm tido problemas de emprego.”

1. Há quanto tempo é que coordena o curso de Farmácia?

Coordeno este curso desde Março de 2000, juntamente com outro colega, o Prof. Rui Cruz.

2. Que tipo de obstáculos enfrenta, neste momento, o curso de farmácia?

De facto, o curso de Farmácia tem enfrentado alguns obstáculos que têm sido resolvidos da melhor maneira. Não vou falar agora quais, até porque os alunos de farmácia têm sido informados acerca deles e certamente continuarão a ser informados, caso apareçam mais.

3. E em termos de mercado de trabalho?

Em termos de mercado de trabalho, actualmente os licenciados em farmácia não têm tido problemas de emprego (...) Muito pelo contrário, recebo quase diariamente telefonemas a pedir Técnicos de Farmácia.

4. Segundo a sua opinião, o curso de Farmácia poderá ser influenciado pela Declaração de Bolonha? E em que sentido?

Todos os cursos vão ser influenciados pela Declaração de Bolonha. Como sabe o principal objectivo deste processo é a criação de um Espaço Europeu do Ensino superior coeso, competitivo e atractivo, promovendo a mobilidade de estudantes e a sua empregabilidade. Neste sentido, a influência só pode ser positiva no que toca à duração do curso, passando pela diversidade dos campos de actuação, competências,...e, por fim, o reconhecimento profissional.

5. A mais recente proposta à ESTeSC foi acabar com as frequências durante o ano lectivo, alargando para isso a época normal de exames e finalizando a época de Se-

tembro. Como todos devem ter um voto na matéria, alunos e professores, o seu voto vai para...

Sou um bocado suspeita a responder a essa pergunta..até porque fui eu que lancei essa proposta no Conselho Pedagógico. Sei que deu alguma confusão entre vocês e não teve um impacto positivo. O que tenho verificado enquanto docente nesta escola é que vocês faltam às aulas um mês antes do fim do semestre por causa das frequências. E isso não é nada benéfico para vocês. Relativamente à época de Setembro, esta não acabaria mas sim seria no fim de cada semestre, com uma época de exames mais alargada. Penso que seria mais vantajoso para vocês, mas aceito a vossa opinião.

6. Ainda em fase de rescaldo da SCAS, qual o balanço que faz relativamente à participação dos alunos de farmácia neste evento? Esta foi uma forma de vincar a importância de um Técnico de farmácia?

O balanço é muito positivo, até porque acompanhei de perto a organização deste evento e, posteriormente, a participação dos alunos de Farmácia. Estão todos de parabéns, vocês pela iniciativa e pela maneira como organizaram tudo, e, os alunos de Farmácia (e não só de Farmácia) pela dinâmica, empenho, dedicação e esforço que demonstraram no decorrer do evento. E claro que foi mais uma forma positiva de vincar a importância de um Técnico de Farmácia.

7. O que gostaria de aconselhar aos futuros profissionais de Farmácia?

Vamos dando conselhos diariamente... Também faz parte da nossa aprendizagem! O mercado de trabalho nem sempre são rosas, mas sejam profissionais competentes, responsáveis, dedicados, esforçados, conscientes e activos(...)

Fica o desafio e a responsabilidade de continuarem a fazer crescer ainda mais a profissão.

Paula Oliveira

2º Ano Cardiopneumologia

SABIAS QUE...



➤ A frase inglesa “The quick brown fox jumps over the lazy dog” utiliza todas as letras do alfabeto!? Foi criada pela Western union para testar as suas telecomunicações Telex/twx!

➤ Quando o café “A brasileira” vendeu os primeiros “expressos” em Lisboa, o público achou-os amargos e daí que o proprietário da casa tivesse inventado o slogan para ajudar nas vendas: “Beba Isto Com Açúcar”. E pegou!! Hoje, a palavra foi reduzida às suas iniciais: Bica! Afinal, a Bica tem uma razão forte de existir!...

➤ Durante a guerra, nos Estados Unidos da América (vulgo USA), quando as tropas voltavam para o quartel após uma batalha sem baixas, escreviam numa placa “O killed” (Zero

mortos) o que deu origem à expressão OK para indicar que tudo está bem.

➤ Antigamente, em Inglaterra, não se podia fazer sexo sem consentimento do Rei (a não ser que se tratasse de um membro da família real - Ufa!! Ainda bem que os tempos mudaram!!...). Quando os súbditos de sua majestade queriam fazer amor, tinham que solicitá-lo ao monarca, que lhes entregava uma placa que deviam colocar em frente da porta do quarto enquanto tivessem relações.

E esta, hein?!!!!

(L)ESTES

EM DESTAQUE...



No passado dia 14 de Abril estreou mais um thriller americano, no cinema nacional.

Mas ao contrário do que estamos habituados, “A Intérprete” tem um conteúdo histórico e espacial invulgar.

Sydney Pollack, o realizador (galardoado com vários prémios da Academia), escolheu o edifício da ONU com os seus envolvimento históricos e políticos para cercar as personagens numa trama que afinal não é tão inocente, como se espera.

Nicole Kidman (*Sílvia Broome*, uma intérprete das Nações Unidas) e Sean Penn (*Tobin Keller*, agente dos Serviços Secretos) interpretam personagens com personalidades ricas e marcadas que ao longo do filme nos surpreendem, pela positiva.

É pelo sentido das palavras, seja em que língua for, que a verdade e a confiança deixam de ter medo de aparecer.

Para quem aprecia filmes com algum conteúdo histórico e universal, acerca de conflitos civis e étnicos, onde se expõe a susceptibilidade individual de quem vive a perda, vale a pena ir comprar um bilhete.

Joana Silva 2º Ano A.C.S.P.



Num texto recheado de belas metáforas, Gabriel García Márquez relata a história de um velho jornalista de 90 anos que decide pregar-se com uma fantástica noite de amor com uma jovem virgem. Com ela descobrirá que a vida ganha um outro sabor, quando sentida com o bater uníssono de dois corações. Neste jogo de emoções, o amor é, de facto, o sentimento mais forte e devastador, vencendo, triunfalmente, a fronteira da idade.

Este romance é, sem dúvida, uma obra memorável, que deve ser devorado do princípio ao fim.

Não percas esta oportunidade!

Autor: Gabriel Garcia Marquez

Editora: Publicações Dom Quixote

Tema: Literatura / Literatura, Autores Estrangeiros

Paula oliveira

2º Ano Cardiopneumologia

NÚMERO 6



“eMOTiVe” é o mais recente trabalho dos Norte Americanos **a perfect circle**. Este álbum, apesar de não traduzir o verdadeiro som da banda, encontra-se recheado de 12 temas “bomba”, ou melhor, “eMOTiVe” é uma colectânea que recolhe das últimas três décadas grandes músicas de protesto que condenam a guerra, a injustiça, a crueldade, valorizando os tão valiosos bens da humanidade como a paz, o amor, a compressão e a tolerância.

Neste trabalho podemos encontrar fantásticas versões de temas dos mais conceituados artistas mundiais, como “Imagine” de John Lennon’s, “What’s Going On” de Marvin Gaye’s, “When the Levee Breaks” de Mamphis Minnie’s blues stomper (ficando esta conhecida através de Led Zeppelin), “People are People” dos Depeche Mod’s, entre outros.

Este álbum é sem dúvida um trabalho bastante interessante e cheio de diversidade onde podemos encontrar uma harmoniosa mistura de géneros musicais como o *Hardcore punk* e *Heavy metal*, *New wave* e *Delta Blues*, *Folk Rock* e *Rhythm & Blues*. Mas, aliada a toda esta complexidade sonora (por vezes um pouco agressiva), uma mensagem humana surge sempre em forma de revolta e em busca da justiça e da paz mundial.

Fica então a mensagem de John Lennon’s com: “Imagine”.

Imagine

Imagine there’s no heaven,
It’s easy if you try,
No hell below us,
Above us only sky,
Imagine all the people
Living for today...

Imagine there’s no countries,
It isn’t hard to do,
Nothing to kill or die for,

No religion too,
Imagine all the people
Living life in peace...

Imagine no possessions,
I wonder if you can,
No need for greed or hunger,
A brotherhood of man,
Imagine all the world...

You may say I’m a dreamer,
But I’m not the only one,
I hope some day you’ll join us,
And the world will live as one.

CURIOSIDADE

Como são quase inexplicáveis os segredos do nosso cérebro!...

É incrível mas é verdade. Veja como consegue ler isto, com Facilidade:

Sguedno um etsduo da Uinvesriadde de Cmaabgirde, a oderm das lertas nas pavralas não tem ipmortnacia qsuae nnhuema. O que ipmrtoa é que a prmiiera e a utlima lreta etsajem no lcoal cetro. De rseto, pdoe ler tdoo sem gardnes dfilcuddaes... Itso é prouqe o crebéro lê as pavralas cmoo um tdoo e nao lreta por lerta.

É msemovoadrde !

(L)ESTES

SAÚDE INFORMA—ALERGIAS

Chegou a Primavera, e com ela, as habituais alergias! Mas...

• O que são?

As alergias são reacções excessivas do sistema imunitário quando este entra em contacto com um alérgeno, resultando de uma hipersensibilidade adquirida durante o primeiro contacto com essa substância. Nesta fase, alguns glóbulos brancos produzem as imunoglobulinas E (IgE), encarregues de neutralizar o alérgeno. Durante contactos posteriores, o alérgeno será reconhecido e suscitará a libertação de anticorpos e outras substâncias (histamina), responsáveis pelos sintomas alérgicos.



• Manifestações alérgicas

Embora derivem de uma mesma causa, as manifestações alérgicas são diversas, atingindo sobretudo o nariz, os brônquios e a pele. A rinite, a asma e o eczema são por exemplo, formas alérgicas mais comuns. Laringites, otites, conjuntivites recorrentes, sinusite crónica e espirros, podem também revelar alguma alergia.

• Os Alergenos

Os pneumoalergenos penetram no organismo pelas vias respiratórias. Os mais comuns são os ácaros presentes no pó da casa, os pólenes, os pêlos, escamas e penas de pássaros.

O ABC das Alergias

Asma alérgica ou Asma extrínseca atópica

A asma atópica resulta de um aumento da reactividade da árvore traqueobrônquica a determinados alérgenos, provocando uma obstrução caracterizada por broncoespasmo, hipersecreção e edema. Os sintomas mais frequentes são a tosse espasmódica, obstrução nasal, prurido palatino, dificuldade em respirar (dispneia) e pieira.

Conjuntivite alérgica

Trata-se de uma inflamação de origem alérgica da conjuntiva, uma fina membrana que reveste a face interna das pálpebras e parte da superfície externa do olho. Provoca vermelhidão no olho, prurido, incómodo e, muitas vezes, dores. Na sua origem, estão alérgenos ambientais, como os ácaros, pêlos de animais, pólen ou fungos.

Rinite alérgica

A rinite alérgica é uma doença do nariz, que surge por exposição a factores do ambiente, desencadeando uma inflamação nasal.

A rinite e a alergia coexistem, muitas vezes, como resultado

Existem também os propalergenos, que penetram no organismo por via digestiva. Encontram-se no leite de vaca, nos ovos, no peixe, na carne e em alguns vegetais, como por exemplo, alguns frutos exóticos. Alguns venenos também podem ser responsáveis por reacções alérgicas, assim como certos medicamentos.

• Despistagem das alergias

Quando se põe a hipótese da existência de uma alergia, procuram-se antecedentes familiares e pessoais do paciente, dado que o risco de esta se desenvolver está amplamente relacionado com estes factores. Vários são os testes usados para despistagem: os testes cutâneos, permitem avaliar a sensibilidade do organismo a pequenas amostras de alérgenos; podem ainda ser usados testes de provocação, que expõem os órgãos a con-

centrações crescentes de alérgeno.

• Prevenção das alergias

Pode evitar-se ou retardar a hipersensibilidade através do combate aos alérgenos. Prolongar o aleitamento ou, pelo menos, retardar a diversificação alimentar (a sensibilidade precoce), evitar poeiras, os ácaros (alcatifas, colchas de lã) e os animais domésticos, são algumas das medidas aconselhadas.

Susana Figueiredo

2º Ano Cardiopneumologia

de uma mesma agressão alérgica, o que significa que há obstrução em diferentes níveis das vias aéreas. Assim, os seus sintomas são muito semelhantes aos existentes na asma.

Sinusite

A sinusite, normalmente associada à rinite, é denominada rinosinusite. Trata-se de uma inflamação da mucosa do nariz e dos seios peri-nasais, que condiciona a drenagem natural do muco. Os sintomas são muito semelhantes aos da constipação, com obstrução e corrimento nasal espesso. Pode, ainda, ter tosse e febre e é frequente sofrer de dores na zona dos seios peri-nasais: olhos, face e cabeça.



Urticária

Trata-se de uma alergia cutânea, que se manifesta por manchas avermelhadas e pápulas. Esta reacção causa muita reacção e é desencadeada por elementos tão diversos como aeroalergenos, alimentos, medicamentos ou até infecções e stress. Os episódios são mais frequentes no Verão, causados por picadas de insectos ou pelo contacto com determinadas plantas.

Paula Oliveira

2º Ano Cardiopneumologia



AMBIESTES - NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE

Escassez de água potável... um perigo eminente

A falta de água doce poderá provocar, a médio prazo, um verdadeiro problema a nível mundial. A água é um elemento vital: o corpo humano contém 50 a 60 por cento de água, até 75 por cento se for uma criança. A realidade é que o nosso organismo pode viver várias semanas sem alimentos, mas só pode sobreviver alguns dias sem água.

Água natural na forma pura é algo que não existe, nem mesmo a água da chuva. Na natureza, toda a água contém impurezas. À medida que a água flui sobre a superfície dos terrenos, estanca nos lagos ou é filtrada através de camadas de solo e rocha, dissolve ou absorve substâncias com as quais contacta, sendo algumas delas inócuas e outras de maior risco para a saúde do Homem. Algumas pessoas preferem água mineral precisamente porque os minerais lhe dão um sabor agradável. No entanto, os minerais a certos níveis, da mesma forma que químicos com fins industriais ou agrícolas, são considerados impurezas que podem causar um mau sabor na água e mesmo ser prejudiciais à saúde humana.

Contudo, para além da contaminação dos lençóis freáticos, a escassez de água potável também se pode dever a longos períodos de seca, ou à simples falta de chuvas na época do ano em que seria normal isso ocorrer, como acontece nalgumas zonas de Portugal neste ano de 2005.

Assim, apresentam-se algumas medidas para combater a escassez de água em tempo de seca:

Autoclismos

- interrupção da descarga, para usos que não necessitem da descarga total;
- colocação de lixo em balde apropriado a esse fim, evitando deitar lixo pelo cano;
- redução do volume de armazenamento (colocando garrafas, pequenas barragens plásticas, etc.), evitando no entanto usar objectos que se deteriore ou que impeçam o bom funcionamento dos mecanismos;
- não efectuar descargas desnecessárias do autoclismo;

Chuveiros

- Utilização preferencial do duche em alternativa ao banho de imersão;
- utilização de duchas curtas, com um período de água corrente não superior a 5 minutos;
- fecho da água do duche durante o período de ensaboamento;

Torneiras (lavatório, bidé, banheira e lava-loiças)

- Minimização da utilização de água corrente para lavar ou descongelar alimentos (com utilização alternativa de alguidar), para lavagem de louça ou roupa (com alguidar), para escovar os dentes (com uso de copo ou fechando a torneira durante a escovagem), para fazer a barba (com água no lavatório ou com utilização alternativa de máquina eléctrica) ou lavar as mãos;

- verificação do fecho correcto das torneiras após o uso, não as deixando a pingar;

- utilização da menor quantidade de água possível para cozinhar os alimentos, usando alternativamente vapor, microondas ou panela de pressão (poupando água, vitaminas e melhorando o sabor);

Máquinas de lavar roupa

- Consulta das instruções do equipamento, particularmente no que se refere 3 recomendações relativas aos consumos de água, energia e detergente;
- utilização da máquina apenas com carga completa;
- não utilização de programas com ciclos desnecessários (exemplo, pré-lavagem);
- selecção dos programas conducentes a menor consumo de água;
- regulação da máquina para a carga a utilizar e para o nível de água mínimo, se possuir regulador para esse fim;
- substituição de máquinas de lavar roupa no fim de vida por outras mais eficientes em termos de uso de água e energia e com maior flexibilidade para adaptação dos programas necessidades de lavagem.

Máquinas de lavar louça

- Cumprimento das instruções do equipamento, particularmente no que refere 3 recomendações relativas aos consumos de água, energia e aditivos (detergente, sal e abrillantador);
- utilização da capacidade total de carga sempre que possível;
- minimização do enxaguamento da louça antes de a colocar na máquina;
- não utilização de programas com ciclos desnecessários (por exemplo, enxaguamento);
- selecção de programas conducentes a menor consumo de água;
- regulação da máquina para a carga a utilizar e para o mínimo nível de água, se possuir regulador para esse fim;
- lavagem de louça na máquina em vez de a lavar mão;
- limpeza regular dos filtros e remoção de depósitos;

substituição de máquinas de lavar louça no fim de vida por outras mais eficientes em termos de uso de água e energia e com maior flexibilidade para adaptação dos programas necessidades de lavagem.

(L)ESTES

NÚCLEO DE MÚSICA



Tuna sempre a bombar

Não tem havido descanso para a Tu-Na-d'ESTes.

No dia 7 de Abril, dia da Escola, exactamente 3 anos depois da primeira actuação, a tuna afinou os instrumentos e cantou para todos os que receberam os seus diplomas de bacharéis e licenciados, outros alunos, professores e outros convidados.

No mesmo dia, a tuna estreia-se em festivais. Deslocou-se ao largo D. Dinis (depois de passar nas amarelas e beber uns copos de "binhaça"). O convite, feito pela Quantuna, no âmbito do 9º aniversário e com o objectivo de dignificar as tunas mistas, foi aceite por nós e por mais quatro tunas. Havia prémios para tudo, mas nós não os quisemos. Apenas ficámos pelo convívio, animação e experiência. Gostámos tanto de festivais que vamos participar noutro, no dia 30 de Abril, em Ponte de Sôr.

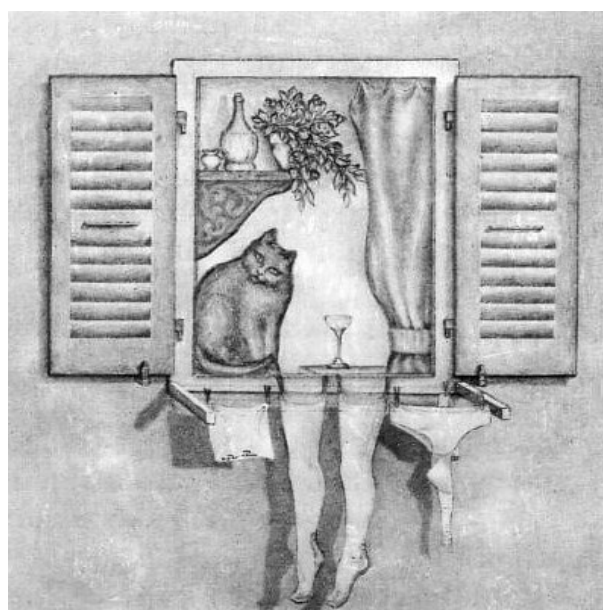
Continuando a falar de actuações realizadas, não nos podemos esquecer da realizada na Praça da República, no encerramento da fantástica Semana das Ciências Aplicadas na Saúde (SCAS) no dia 10 de Abril e das Jornadas de Fisioterapia realizada no dia 16 de Abril.



João Almeida

Coordenador do Núcleo de Música

ILUSÕES ÓPTICAS



JORNADAS DA ESTeSC

“Primeiras Jornadas de Audiologia”

No passado dia 9 de Abril de 2005 realizou-se no auditório da ESTeSC, as “1as Jornadas de Audiologia”, tendo como comissão organizadora futuros audiologistas, colegas do 2º ciclo da Licenciatura Bi-etápica em Audiologia.

O programa de cariz científico, mostrou-se vasto nas suas abordagens, passando por temas como “Rastreio Audiológico Neonatal”, “Avaliação Audiológica em Crianças com Síndrome de Down”, “Reabilitação Auditiva na Criança”, “Surdez Súbita – Reabilitação por Câmara Hiperbárica”, “Potenciais Miogénicos Vestibulares e sua aplicação clínica”, “Importância da Craneocorpografia no diagnóstico do Doente Vertiginoso”, e “Reabilitação Vestibular”.

Os palestrantes, muito nos honraram com a sua presença, sendo eles, de acordo com a ordem do programa referido anteriormente, Audiologista Carla Matos, Dr. Miguel Coutinho, Dr. Pedro Brazão Santos, Dr. Paulo Vera Cruz, Audiologista Isabel Borges e Dr. Pedro Araújo, Audiologistas Elizabete Grade e Luis Santos, e Dr. Vaz Garcia.

É de salientar a grande afluência de participantes nestas Jornadas, (quer estudantes, quer profissionais), o que de resto faz todo o sentido, dado a grande pertinência dos temas abordados para o universo da Audiologia.

Assim sendo pode afirmar-se que esta iniciativa correu da melhor maneira possível, deixando no ar uma vontade explícita de continuidade deste tipo de encontros, que se mostram sempre tão construtivos e gratificantes.

Priscilla Simões

2ºAno Audiologia

“Primeiras Jornadas de Farmácia”

No passado dia 12 de Março de 2005, realizou-se, no auditório da nossa escola, as 1^{as} Jornadas de Farmácia, organizadas pelos alunos do 4º ano da licenciatura em Farmácia.

Contendo um programa atractivo, com temas de discussão muito interessantes estas jornadas contaram com alguma adesão, quer por parte dos alunos da nossa escola quer de alunos de outras escolas de saúde.

Estas jornadas terão tido como ponto alto de discussão o tema: “**Saídas Profissionais**”; onde estiveram representados algumas das grandes fontes de emprego para os licenciados no curso de Farmácia (Indústria Farmacêutica, Farmácia Comunitária, Delegados de Propaganda Médica).

Como balanço final, podemos concluir que as 1^{as} Jornadas de Farmácia foram um sucesso, muito por culpa da óptima organização levada a cabo pelos alunos do 4º ano da Licenciatura em Farmácia.

A todos eles aqui ficam os nossos parabéns e que a realização deste tipo de eventos não fique por aqui, mas que seja continuado em anos futuros.

Sérgio Calado

2ºAno Farmácia

SOPA DE LETRAS

Encontra as seguintes palavras:

A	R	M	O	R	A	N	G	O	S	A	L	M	A	B	A	C	A	T	E
M	P	A	W	I	M	U	V	K	T	H	M	E	L	A	O	E	M	L	J
A	G	R	O	S	E	L	H	A	S	R	J	L	O	T	F	R	A	A	K
N	O	A	B	T	I	O	E	U	W	L	M	A	B	A	O	E	P	R	G
G	U	C	H	A	X	P	H	V	P	A	E	N	F	M	E	J	I	A	M
A	K	U	L	J	A	R	G	A	B	U	L	C	P	O	W	A	G	N	U
M	R	J	E	O	P	E	S	S	E	G	O	I	J	R	T	S	E	J	D
P	B	A	N	A	N	A	F	I	T	L	A	A	V	A	H	L	P	A	L
E	L	W	I	P	A	H	A	B	E	U	P	E	R	B	U	M	T	J	I
T	A	N	G	E	R	I	N	A	S	K	M	T	L	I	M	A	O	B	M
O	H	T	F	I	U	P	A	P	A	I	A	H	O	K	I	C	A	G	A
A	C	O	C	O	K	O	R	O	T	W	O	J	V	M	E	A	L	T	O
F	R	A	M	B	O	E	S	A	B	I	E	N	E	S	P	E	R	A	E

(L)ESTES

PS ABSOLUTO: A RESPOSTA

A vitória do socialismo não foi espanto para ninguém, pois foi assegurada antes mesmo de irmos para eleição a 20 de Fevereiro.

Num período de crise política e económica, o que o povo deseja é mesmo a Mudança, o que veio a dar a maioria absoluta ao partido Socialista.

O governo liderado pelo PPD/PSD não foi de algum modo responsável pela actual crise política e económica. Fazendo referência ao sector da saúde, o qual nos diz respeito directamente, a situação encontrada pelo governo em 2002 era muito grave:

- **elevado número de cidadãos em lista de espera** (cerca de 123 mil pessoas);
- **descontrolo financeiro do serviço nacional de Saúde** (o défice quadruplicou de 250 milhões de euros para mais de 1000 milhões em 2001 e, se cada português “custava” ao estado, em média, 350 euros/ano, em 2002 esse valor subiu para 600 euros, fora o défice que o SNS nesse ano ainda apresentou; ou seja, em 6 anos, quase que duplicaram os custos o funcionamento do SNS!)
- **desorganização do SNS;**
- **desarticulação entre cuidados primários e hospitalares**
- **gestão burocratizada** que dificultava o acesso aos cidadãos. Estes são apenas alguns exemplos dos problemas herdados do tempo dos governos socialistas.

Face à situação encontrada, os governos liderados pelo PPD/PSD realizaram, nos últimos 2 anos e meio, importantes reformas estruturais no sector da saúde a fim de dar às pessoas um atendi-

mento de qualidade e em tempo útil, sem esquecer a necessidade do sistema sair da situação de pré-colapso financeiro em que se encontrava. Assim, foi executado o **Plano de combate às listas de espera em cirurgia**, que permitiu realizar 120 mil cirurgias de doentes que se encontravam em espera no ano de 2002. O tempo médio de espera para a cirurgia a nível nacional não ultrapassa actualmente 9 meses e meio quando no último governo do PS era de 5 anos e meio e alguns atentes chegaram a esperar 10 anos; foi feita **aposta nos medicamentos genéricos**, alterando-se as regras de prescrição de medicamentos que passaram a privilegiar a denominação comum internacional em detrimento da marca comercial; foi **aumentada a cobertura territorial da Emergência Médica**, sendo que em 2002 apenas 35% do território nacional era abrangido pelos centros de orientação de Doentes Urgentes (CODU) e hoje essa cobertura, aliada à intervenção das viaturas médicas de emergência e reanimação (VMER) é de 85%, tendo a população servida passado de 6,5 milhões de habitantes para 8,6 milhões. Estas são apenas algumas das medidas implementadas pelo governo Social-Democrata, no sector da saúde.

Quanto ao governo de Pedro Santana Lopes, este não pode ser julgado em 4 meses. Neste período não há tempo para julgar projectos quanto mais para obter resultados objectivos das medidas implementadas!

Todos gostaríamos que o novo governo viesse dar um novo RUMMO a Portugal. O tempo o dirá...não há desculpas...eles tiveram a maioria absoluta como desejavam!

Ana Isabel Oliveira

4ºano Cardiopneumologia

Monstros, princesas, galáxias e chuvas de estrelas



Cefeu e Cassiopeia eram os reis da Etiópia e tinham uma filha, Andrómeda. Um dia, Cassiopeia fez a asneira de se gabar que a filha era tão bela como as Nereides. As ninfas do mar, ofendidas, pediram a Posídon que as vingasse. Este enviou um monstro marinho para destruir a região. Ao consultar um oráculo, foi dito a Cefeu que era necessário sacrificar Andrómeda ao deus do mar para salvar o reino. E foi assim que a pobre rapariga se viu amarrada a um rochedo à beira-mar, esperando ser engolida pelo monstro. Entretanto Perseu, filho de Zeus e Dánae, regressando a casa depois de cortar a cabeça da Medusa, desembarcou na costa da Etiópia. Matou o monstro, salvou Andrómeda e casou com ela. Foram para a Grécia e quando morreram foram colocados entre as estrelas do céu, junto com Cassiopeia e Cefeu.

Estas constelações estão localizadas a Norte. A Cassiopeia é a mais fácil de encontrar, já que é constituída por estrelas brilhantes que formam um W ou M característico. Tem vários enxames estelares (agrupamentos densos de estrelas) visíveis ao telescópio.

Andrômeda é mais difícil de localizar, mas vale a pena, já que é

nesta constelação que se pode observar a Galáxia de Andrómeda (M31) a olho nu (num céu suficientemente escuro). Esta galáxia é uma vizinha da Via Láctea e pertence ao mesmo Grupo Local que nós.

Finalmente, Perseu é, como Andrómeda, uma constelação visível principalmente no Inverno. Uma das suas estrelas brilhantes, Algol, corresponde ao olho da Medusa decapitada e varia de brilho em períodos de três dias. É desta constelação que irradia a chuva de estrelas das Perseidas, em Agosto.

Sónia Pisco

2.ºAno Fisioterapia

PENSAMENTOS E REFLEXÕES

OTÍCIAS DE ERASMUS

É-me estranho saber que foi assim, mas foi o que senti.

Não sou crente, embora tenha tido uma educação virada nesse sentido. No entanto, no dia em que Karol partiu de vez, senti cá dentro um quarto escuro, muito amplo, muito sossegado, um quarto onde coubessem as léguas que dão a volta à Terra.

A televisão não parava de exibir as imagens das exéquias, e por todo o lado havia suplementos, e às vezes revistas inteiras com o rol da vida de João Paulo II.

Soube, então que ele foi poeta, actor, que teve uma grande sorte em escapar aos nazis, etc...

A minha namorada e alguns dos meus amigos foram a uma das Jornadas Mundiais da Juventude. Eu ficava a assistir pela comunicação social, à espera que eles viessem com aquele sorriso de paz, que eu via no Papa. E eu gostava de o ouvir, de o ver acenar para tanta gente diferente. A sua mensagem ficava, como que guardada em mim, como uma cumplicidade, por que era universal, e os ícones religiosos de quem falava só lhe davam ainda mais força para a transmitir. Digo eu, que não percebo nada disso.

“Não tenhais medo!”, foi o que me ficou dele. São assim umas palavras que vou levar em conta; mas tive medo por que se tem medo quando alguém que nos dá paz se vai embora.

Mas não foi bem esse o sentimento que a minha namorada mostrou...



Joana

Sem ti

Ameaça chover. Nuvens galopantes travam uma luta desigual contra o deus Rá. Estranhamente parecida com aquela que travo contigo.

Aqui estou eu. Tentei evitar, mas as saudades devoram o meu coração.

Este lugar transpira o teu perfume, a tua boa disposição, os nossos sorrisos, a nossa canção. E, porque eras *o meu cavaleiro andante*, que morava no meu livro de aventuras, incendiavas o archote, que iluminava a minha vida.

Quando sorrias (e que sorriso era o teu!) fazias-me navegar num mar sem inseguranças ou preocupações, onde a brisa dos teus beijos me guiava em direcção à segurança dos teus braços. Descobri o verdadeiro significado de amar alguém!

É difícil viver sem ele...

Observo agora este lugar sem ti. E aprendo a viver sem o abrigo do teu peito, sem o encanto das tuas palavras, sem o brilho radiante dos teus olhos...**sem ti**.

Paula Oliveira

FRASE DO MÊS:

Nós não herdamos o planeta dos nossos pais, tomamo-lo emprestado dos nossos filhos.

Que falta faz...

Finalmente um pouco de paz.

Que falta faz estar um pouco comigo e com aqueles que de mim fazem parte.

Que falta faz um pouco de equilíbrio relativamente duradouro e que não me fuja quando mais dele necessite.

Finalmente um pouco de tempo.

Que falta faz parar, não para pensar, mas simplesmente para ser.

Que falta faz sentir que do mundo faço parte e que dele necessito.

Que falta faz, não de observar, mas apenas de ver e de saborear com todos os sentidos a simplicidade de uma existência.

Que falta faz...

Barbara Almeida



nicof ilustraciones



CARTOON



CÁ DENTRO

QUERES PARTICIPAR?

Estão abertas inscrições para os núcleos da AEESTESC. Os núcleos actualmente disponíveis são: Ambiente e Qualidade, Informação e Divulgação, Desporto, Música e Cultura. **Vem à AE e informa-te!**

SEM PAPAS NA LÍNGUA

Do diário para o jornal: Cabrão do prof.

10h30 Amanhã tenho frequência às 10h. Ainda não estudei quase nada e não me apetece levantar. “Está-se” bem aqui dentro das mantas... e já estou acordada à meia hora! Vou tomar um banho a ver se espavito. :-o

12h Já li trinta páginas em duzentas. Não me lembro de ter dado aquela matéria e agora arrependo-me das aulas a que faltei. Tenho fome e não me apetece cozinhar. Apetece-me shop suey de gambas e banana fassi, mas não quero ir sozinha a um restaurante.

...

Liguei à J. e ela vem comigo! Vou-me arranjar, mas não posso demorar! Tenho que estudar toda a tarde!! :-)

17h Desde que cheguei ainda só me consegui concentrar durante meia hora: andam a martelar no andar de cima! Com esta banda sonora é impossível estudar! Vou fazer gelatina. :-/

21h Depois da gelatina fiz logo o jantar e comi. Esteve a dar um programa acerca de plastificação. É um método que substitui os fluidos orgânicos por silicone e polímeros não me lembro do quê em corpos de pessoas que depois que morrem são transformadas em esculturas. Interessante e controverso. :-|

1h Ainda nem acabei de ler a matéria. Dói-me a cabeça, tenho frio e sono. :-|

4h Já acabei de ler tudo. Na tv não dá nada de jeito... vou dormir. Sou tão burra! Não estudei quase nada e perdi o tempo todo inutilmente. :-|

11h “Cabrão do prof.!” Penso, pelo ar arrogante com que me olhou quando desisti da prova. :-/

Por De(s)composta



Não percas na próxima edição do (L)ESTES:

- Suplemento com os melhores momentos da SCAS

Rua 5 de Outubro — Apartado 7006
São Martinho do Bispo
3040 — 162
Coimbra
Tel: 239 802 439

E-mail:

Geral

ae@aeestesc.net

Núcleo de Informação e Divulgação

nid@aeestesc.net