

# (L)ESTES

NÚMERO 7

MAIO DE 2005

## Pontos de interesse nesta edição:

- *Entrevista à coordenação de Fisioterapia*
- *Leucemia: Ao lado da esperança....*
- *Especial SCAS*
- *A Queima das Fitas 2005*
- *Altos e Baixos da ESTeSC*

## Nesta edição:

Entrevista às coordena- ções: Fisioterapia	2
Leucemia: Ao lado da esperança...	3
A Saúde informa...	4
Especial SCAS	5
Queima das Fitas 2005	6
Ambiestes	7
Maio em destaque...	9
Pensamentos e reflexões	11
Altos e Baixos	12

## EDITORIAL

Embalado pelas doces notas de uma serenata, o estudante de capa preta observa o céu. Estrelas de prata dançam enfeitizadas, quiçá, pela fascinante luz da lua.

Estranhamente, somos assim enfeitizados. Pelo espírito da Queima das Fitas. Cada dia é um perfeito improviso, pintado com tintas mágicas, que se entranham no coração e jamais serão esquecidas.

Para alguns, esta sensação foi vivida pela primeira vez; outros reviveram-na na sua plenitude; mas, para os finalistas, marcou também o adeus a uma longa e cansativa etapa. A estes últimos, desejo que continuem a deixar-se enfeitizar e a dançar ao doce som do improviso. Para aqueles que ficam, desejo-lhes muita sorte para a cansativa época que se avizinha.

As discrepâncias da vida são, verdadeiramente, impressionantes. Tão depressa estamos a viver, intensamente, a quem, como a seguir estamos atarefados a preparar-nos para o derradeiro teste de conhecimentos.

Mas a vida é mesmo assim: uma canção com notas altas e baixas, mas todas elas imprescindíveis para torná-la na mais bela canção do mundo.

Não devemos, porém, deixar-nos desanimar por resultados que não alcançaram as nossas expectativas. Devemos antes aprender com eles e lutar, incansavelmente, para os corrigir. E é, desta forma, que aticamos dentro de nós a chama da vida.

**Paula Oliveira**  
Coordenadora do N.I.D.



## O N.I.D. desafia-te!

Tens queda para as artes? És criativo? Então o N.I.D. criou um passatempo à tua medida. Apelando às tuas fantásticas capacidades artísticas e intelectuais, propomos-te que faças um novo logótipo para o (L)ESTES. Ajuda-nos a renovar a sua cara, embelezando-o com a tua originalidade e modernismo.

O melhor logótipo será premiado.

**Não te esqueças que contamos sempre contigo!**

## ENTREVISTA ÀS COORDENAÇÕES: FISIOTERAPEUTA LUÍS CARVAHLEIRO

### 1. Há quanto tempo coordena o curso de Fisioterapia?

Há aproximadamente 3 anos. Desde o ano lectivo 2002/03.

### 2. O que acha que deveria ser mudado, de maneira geral, no curso?

Apesar de considerar que o curso de fisioterapia está bem e recomenda-se, é óbvio que é sempre possível melhorar existindo, concerteza, factores de natureza variada que poderiam/deveriam ser alterados. Destes, talvez valha a pena destacar, desde logo, a estrutura bietápica do próprio curso, ou seja, a lógica de um curso 3+1, apenas teve sentido na cabeça do decisor político, não tendo qualquer suporte de natureza científico pedagógica (...)

### 3. Que tipo de obstáculos enfrenta neste momento o curso de Fisioterapia?

Os obstáculos prendem-se essencialmente com a necessidade de desenvolvimento e crescimento do próprio curso. Genericamente, podemos identificar 3 níveis de obstáculos. Um primeiro, que se prende com o anteriormente referido. Num segundo patamar surgem essencialmente questões relacionadas com os recursos quer físicos quer humanos, ou seja, os relacionados com o número e tipo de salas de aula bem como dos espaços para trabalho docente, a aquisição e renovação de material específico para a leccionação do curso de fisioterapia e, o número de docentes. Por fim, aparecem as questões relativas à criação de condições que permitam o desenvolvimento de linhas de investigação por parte do próprio curso(...)

### 4. E em termos de mercado de trabalho?

Até hoje e como é sabido esse não tem sido um problema, no entanto a proliferação de escolas que ministram cursos nesta área, em que a fisioterapia aparece como um dos mais apetecíveis, pode a curto prazo transformar-se numa dificuldade(...)

### 5. Na sua opinião a Fisioterapia e restantes Tecnologias da Saúde vão ficar em sintonia segundo Bolonha?

(...) no espaço europeu, a fisioterapia deverá maioritariamente

optar por um 1º ciclo de 4 anos.

Quanto à questão das tecnologias da saúde, a uniformidade na duração das formações pode ser positiva se se tiver em conta o máximo denominador comum, mas poderá ser um risco se assim não for, uma vez que o que realmente importa é o reconhecimento dos nossos cursos face aos seus congéneres europeu.

### 6. Ordem dos Fisioterapeutas / Ordem das Tecnologias da Saúde? Porquê?

(...) Primeiro não identifico as tecnologias da saúde, ou os técnicos de diagnóstico e terapêutica, ou paramédicos, como lhes quiserem chamar, consoante a evolução da designação, como uma profissão. Depois, também não me parece que esta designação possa ser encarada da mesma forma como, por exemplo, a designação dos engenheiros, que apesar de terem vários ramos, tem uma base comum. Por fim, tanto quanto me é possível entender, uma ordem é essencialmente um órgão regulador e fiscalizador de uma determinada actividade profissional, leia-se profissão. Querer regular de um mesmo modo perto de duas dezenas de profissões, que a única coisa que tem realmente em comum é uma designação, parece-me uma tarefa sobre humana. Na prática é a lógica da manta que é feita para tapar 1 indivíduo e vai servir para 2 ou 3, ou seja, quando puxa de um lado destapa inevitavelmente do outro.

### 7. Gostaria de deixar algum conselho aos alunos de Fisioterapia?

Penso que na essência alguns dos recados já foram dados. Estamos numa fase de mudanças profundas a nível dos contextos e da necessidade de afirmação e desenvolvimento profissionais, pelo que os actuais alunos terão certamente responsabilidades acrescidas no futuro. Isto implica um aumento da consciencialização e de uma maior preparação para enfrentar os desafios e a competitividade. O conselho é portanto preparação, essencialmente preparação técnico científica, capacidade crítica e de iniciativa e autonomia.

**Raquel Sanches 2ºano ACSP**

## UM MUNDO DE GÉNIOS: ESPECIAL “ESTUDANTES”

“A respiração anaeróbia é a respiração sem ar que não deve passar de três minutos.”

“O objectivo de uma Sociedade Anónima é ter muitas fábricas desconhecidas.”

“Os crustáceos fora de água respiram como podem.”

“Carácter sexual secundário são as modificações morfológicas sofridas por um indivíduo após manter relações sexuais.”

“A arquitectura gótica notabilizou-se por fazer edifícios verticais.”

“A insónia consiste em dormir ao contrário.”

“O Sol dá-nos luz, calor e turistas.”

“A principal função da raiz é enterrar-se.”

“O petróleo apareceu há muitos séculos, numa época em que os peixes se afogavam dentro de água.”

“Péricles foi o principal ditador da democracia grega.”

**Diana Covas**

**2ºano Cardiopneumologia**

## ESPECIAL

### LEUCEMIA: AO LADO DA ESPERANÇA

Leucemia: uma terrível realidade com que muitos de nós nos vemos confrontados através de muitos daqueles que nos dizem mais. Sim, esta é uma realidade a que não podemos fugir e à qual não devemos agir com indiferença!

No meio do impacto que a envolve, permanece o pânico do futuro... perante longos tratamentos e internamentos, há que manter a disponibilidade física e mental para aceitar os constantes avanços e recuos que a doença vai oferecendo.

O tempo nunca é contabilizado: este é antes um sinónimo de aprendizagem e que só importa ser valorizado depois de ultrapassado o "mau bocado".

Agradeço e admiro o grande profissionalismo, dedicação e carinho prestados por todos os profissionais de saúde que fazem todo o acompanhamento, e contribuem muito significativamente como suporte na longa caminhada a ser percorrida. É também fundamental a incomensurável ajuda recebida da família, pois nos momentos difíceis, a presença de alguém especial transmite sempre mais algum fôlego...

Partilho estas palavras com aqueles, que tal como eu, se viram confrontados com esta realidade em alguém que nos diz mais... não esqueçamos que é cada vez maior a percentagem dos que conseguem ultrapassar esta dura prova e a vencem! É importante lembrar que, aqui, caminhamos sempre ao lado da esperança!

**Susana Figueiredo**

**2.º ano Cardiopneumologia**

## SABIAS QUE...

◆ Os astronautas vêem luzes estranhas! Os primeiros foram os tripulantes das missões *Apollo XII* e *XIII*. Entretanto descobriu-se que a origem das luzes não está no exterior mas sim no interior do astronauta: a imagem das "luzes" é formada no cérebro devido à excitação directa da retina por raios cósmicos.

◆ O sistema de escrita chinesa tem perto de 49 mil caracteres. Porém, não são usados mais de cinco e oito mil signos. A escrita chinesa tem cerca de 6000 anos, e foram encontrados vestígios primitivos do seu uso em carapaças de tartaruga e em ossos de animais.

◆ Na Europa existem cerca de 80 milhões de surdos.

◆ Hitler acreditava nas ciências ocultas. Ele recorreu em diversas ocasiões a práticas adivinhatórias, e era propenso a acreditar em teorias alternativas à descrição científica do mundo.

◆ O vaso de noite (penico) em prata de Martha Washington, mulher de George Washington, foi derretido, juntamente com outras peças para fazer as primeiras moedas dos Estados Unidos da América.

◆ Luís XVI sugeriu dar uma forma triangular à guilhotina, para torna-la mais eficaz. O próprio soberano teve, mais tarde, oportunidade de a testar no seu real pescoço.

◆ Para uma mulher saber se era fértil, Hipócrates recomendava que introduzisse um alho na vagina. Se, no dia seguinte, a boca tivesse o cheiro característico do alho, a mulher podia ter filhos.

**Diana Covas**

**2º ano Cardiopneumologia**

## FRASES E AUTORES...

◆ "Ser cego não é grave, pior seria ser negro."  
(Stevie Wonder)

◆ "Quando te foste deixaste-me um sabor amargo na boca"  
(Monica Lewinski)

◆ "Disseram-me para jogar junto à linha branca."  
(Diego A. Maradona)

◆ "Tenho um nó na garganta."  
(Um enforcado)

◆ "Gosto da humanidade."  
(Um canibal)

◆ "És a única mulher da minha vida!"  
(Adão)

**Barbara Almeida**

**2º ano Cardiopneumologia**

## SAÚDE INFORMA

### DOENÇAS CARDÍACAS

Doenças cardíacas são doenças que atacam o coração, músculo que bombeia o sangue por meio de movimentos ritmados, o que o faz circular por todo o corpo e levar oxigénio e nutrientes para todos os tecidos.

Como qualquer outro órgão, o coração pode ser afectado por diversas patologias, entre elas, inflamações, frequentemente de origem infecciosa, ao nível do músculo cardíaco. Algumas delas curam-se espontaneamente, outras necessitam de um tratamento anti-inflamatório ou uma intervenção cirúrgica, para que o bom funcionamento do coração seja reposto. Uma das doenças mais temidas, e infelizmente das mais frequentes, é também o enfarte. Este pode ocorrer sem nenhum aviso prévio, por obstrução de uma das artérias coronárias. A interrupção do fluxo sanguíneo ocasiona a falta de irrigação miocárdica localizada, seguindo-se graves alterações que levam à morte das fibras cardíacas. Este é apenas um exemplo significativo de muitas das doenças que podem atingir o coração.

Os progressos no tratamento da doença cardíaca têm sido imensos. Além dos medicamentos B-Bloqueantes, usam-se também os inibidores do cálcio, que se opõem à contracção das artérias. Pode recorrer-se, e dependendo da patologia em específico, a diversas técnicas e processos, como por exemplo, a angioplastia coronária ou o By-pass, entre outros. Em casos mais graves, recorre-se ao transplante. Actualmente, este oferece boas hipóteses de sobrevivência, pois são cada vez mais os casos de sucesso e, graças aos progressos na cardiologia, a mortalidade devido a estas doenças tem decrescido nas últimas décadas.

É ainda importante realçar que, o colesterol, hipertensão arterial, stresse, obesidade, sedentarismo e tabaco, são alguns dos muitos factores de risco responsáveis pelo aparecimento destas doenças.

Neste mês do coração, tenhamos uma especial atenção a esta realidade...

**Susana Figueiredo**  
2.º ano Cardiopneumologia

## ASTRONOMIA

### A DONZELA E OS CABELOS DA PRINCESA: O CÉU DE MAIO



# D

iz-se que Astreia, a virtuosa e justa filha de Zeus e Témis, viveu durante os idílicos anos da Idade do Ouro entre os mortais. Quando a Humanidade se corrompeu, ela retirou-se do mundo dos vivos e fixou-se entre as constelações do céu, tomando o nome de Virgo.

A Virgem, ou *Virgo*, é a constelação com mais galáxias brilhantes, muitas delas pertencendo ao Enxame da Virgem, constituído por 2500 galáxias, e que se estende até à Cabeleira de Berenice. A sua estrela mais brilhante é a *Espiga*.

Mais a Norte, encontramos o Boieiro (*Böotes*) cuja estrela *Arcturo*, vermelhalaranja, é a quarta mais brilhante do céu. O seu nome significa em grego boieiro, o pastor que conduz a Ursa Maior no céu. Em Janeiro irradia desta constelação uma chuva de meteoros, as Quadrântidas.

A constelação da Cabeleira de Berenice refere-se a outra lenda sobre uma personagem histórica. Berenice era esposa de Ptolomeu III, rei do Egipto. Prometeu consagrar aos Deuses a sua cabeleira se estes protegessem o rei quando partiu em guerra contra a Síria. Ptolomeu regressou e Berenice cumpriu a promessa. Entretanto, a cabeleira votiva desapareceu. Diz-se que foi colocada no céu e ainda lá está, entre as estrelas.

A Cabeleira de Berenice é uma constelação com poucas estrelas notáveis, mas contém muitas galáxias, tal como a Galáxia do Olho Negro (M64). A Norte situam-se os Cães de Caça, onde podemos encontrar a maravilhosa Galáxia do Remoinho.

Estas são algumas das constelações visíveis nesta altura do ano, com um céu limpo e pouca poluição luminosa. As estrelas mais brilhantes no céu são agora *Arcturo* e *Espiga*. Quanto aos planetas, encontramos ainda Saturno próximo dos Gémeos, mais a Ocidente, e o brilhante Júpiter, inconfundível, na Virgem.

**Sónia Pisco**  
2º ano Fisioterapia

## ESPECIAL

# SEMANA DAS CIÊNCIAS APLICADAS NA SAÚDE

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), cuja organização foi da responsabilidade da Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra e contou com o apoio da ESTeSC, Coordenações de Curso, Câmara Municipal de Coimbra, IPC e os alunos da ESTeSC.

Para quem não sabe este projecto não é de agora mas já estava pensado desde há muito tempo por alguns elementos da AE do mandato passado. Os seus objectivos eram colocar a nossa escola no mapa, dar a conhecer os nossos cursos à população em geral, prestar serviço público e sensibilizá-la para algumas problemáticas. Depois dessa semana considero que os objectivos foram atingidos.

Muitos de vocês devem perguntar: mas porquê Ciências Aplicadas na Saúde? Isto porque (se tudo correr bem!) em vez de Tecnologia da Saúde, as nossas profissões denominar-se-ão de Ciências Aplicadas na Saúde.

Nunca antes fora feito nada semelhante na região centro nem organizada por uma Associação de Estudantes e, por isso, muitos condenaram o nosso projecto ao fracasso. O que é certo é que foi feito e conseguido, com mais ou menos dificuldades, com muitos obstáculos, trabalho e dedicação podemos-nos orgulhar deste feito. 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 têm uma área de actuação 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.

Sem dúvida que os stands mais concorridos foram os de Análises Clínicas e Saúde Pública, Cardiopneumologia, Audiologia, Bionica e a Unidade Móvel, no entanto, ao longo da semana os restantes cursos conseguiram conquistar o público de várias formas, desde sabonetes perfumados à elaboração de papel reciclado personalizado.

Podemos afirmar que, por aquele espaço, passaram mais de 7 mil pessoas das quais 5 mil realizaram exames de rastreio.

Nada melhor do que algumas fotos para exemplificarem e demonstrarem a Semana mais cansativa, mais exigente e mais gratificante pela qual a nossa escola já passou:



A SCAS implicou o trabalho de muitos dos alunos da escola, cerca de 200 alunos que trabalharam arduamente para que todos os utentes ficassem satisfeitos com o nosso desempenho. A vocês um muito obrigado!

Resta agora esperar pela próxima!

**Paula Russo**

**2.ºano Cardiopneumologia**

## ESPECIAL QUEIMA DAS FITAS 2005

### A NOSSA “PRIMEIRA” QUEIMA DAS FITAS

A Queima das Fitas de Coimbra realizou-se este ano entre os dias 6 e 13 de Maio. Mais uma vez, os estudantes saíram às ruas da cidade e inundaram-na com a sua energia contagiante.

A tradição de queimar as fitas apareceu em meados do século passado, altura em que estas eram usadas para atar as duas partes que compõem a pasta. Este acto tinha como significado o ponto de passagem para o derradeiro trajecto da vivência estudantil, isto é, o fim do curso. Actualmente, para além desta simbologia, representa também a emancipação dos caloiros e, para os restantes, a subida de um grau hierárquico na praxe.

O programa apresentado incluía espectáculos e várias iniciativas desportivas e culturais.

O cortejo da Queima ficou marcado pelas cores, pela animação, folia, sorrisos e pelas lágrimas dos finalistas.

No que nos diz respeito, não podemos deixar de referir os refrescantes (ou gélidos!) banhos de cerveja que nos deixaram ensopados até aos ossos, as desgarradas que cantámos até ficar sem voz e o longo e infindável cortejo que nos deixou extenuados! Mas tudo isto valeu a pena pela aproximação entre os estudantes, pelo divertimento, pela alegria, pelo orgulho que sentimos e claro, pela quantidade de bebidas à borlix! ☺



**Marlene Lírio e Vera Godinho**

**1º Ano ACSP**

### QUEIMA DAS FITAS 2005, O QUE NOS TRAZ?

Lembro-me como se fosse hoje, da minha expressão desafortunada ao constatar da sorte de entrar em Saúde Ambiental. Já pensava na saturação que ia sentir, das paredes da escola e do tédio que começava com o despertador todos os dias. O tempo passou e tudo mudou. Não vou esconder que acabei por conhecer todas as pedras do passeio a caminho da escola, mas, agora, acordei da dormência e sinto que tudo era ficção. É necessária uma maior largura no passeio para me deixar passar, pois o conhecimento e o orgulho também ocupam lugar! E, numa das noites da queima das fitas em que não conseguia dormir, tal era a adrenalina, os meus pensamentos voavam em torno de uma só ideia, e tive que desabafar com o papel:

Começo a sofrer antecipadamente as saudades que vou sentir e tenho assim medo de partir... Queria guardar tudo intacto para sempre, queria soprar cada partícula de poeira que tentasse cobrir o sabor das minhas vivências nesta escola, nesta cidade, nesta ida-de....em mim!

Foi o pensamento que me acedeu, depois do cortejo fenomenal e de toda a loucura de que fomos capazes. Estou no terceiro ano, sinto que estou mais perto do fim do que do início. Espero que a solas dos sapatos aguentem ainda as restantes caminhadas que é preciso fazer para chegar ao fim... e vou aproveitar cada momento como se fosse o último, para que se torne sempre vivo na memória, intocável!

Bem hajam a escola, o curso, o conhecimento e a QUEIMA!!

**Ana Rita Santos**

**3ºano Saúde Ambiental**

NÚCLEOS DA AE-ESTESC  
NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE



O QUE É A INCINERAÇÃO?!

É um processo de decomposição térmica dos resíduos. Nos últimos anos, a incineração tem beneficiado de avanços tecnológicos. No entanto, devido aos seus riscos ambientais e custos de exploração, só deve ser utilizado quando não existem outras técnicas para o tratamento de certos resíduos. Os detractores da incineração dizem que o tratamento de resíduos urbanos, através da reciclagem e da compostagem (tratamento mecânico e biológico), é um processo muito mais barato do que a incineração. O Ministério do Ambiente encomendou, recentemente, um estudo, elaborado por especialistas, que concluiu que a incineração é caríssima: custa às autarquias cerca de 26,5 euros por tonelada, enquanto o tratamento mecânico e biológico só custa cerca de 16 euros.



E TU? CONSEGUES?

Revista “Sábado” – Dezembro 2004



Caixotes de lixo blindados

No Tribunal de Instrução Criminal de Lisboa acabaram-se os vulneráveis caixotes. Agora, ganharam fechadura. O objectivo é evitar as espreitadelas dos jornalistas. O lixo da justiça não é lixo: é informação

■ O processo Casa Pia está a provocar grandes mudanças na justiça portuguesa. Além das previsíveis alterações ao Código de Processo Penal, como a limitação das escutas telefónicas, acaba de ser conhecida uma das novidades mais inesperadas dos últimos tempos: os contentores do lixo do Tribunal de Instrução Criminal de Lisboa converteram-se num dos espaços mais seguros do País. Agora, têm uma ranhura tipo correio e uma fechadura que pretende ser à prova de roubo.

A explicação é simples: um dia, já lá vão alguns meses, na busca pela matéria-prima in-

formativa, alguns jornalistas destacados para a investigação do processo Casa Pia não resistiram à oportunidade que viram passar à frente. Enquanto esperavam pela saída dos advogados do processo, cruzaram-se com uma potencial mina de notícias: os funcionários do tribunal transportavam caixotes para a rua. É



Agora, o lixo é fechado à chave

importante lembrar que eram caixotes de lixo de um tribunal. Não guardavam lixo normal, guardavam papéis que resumiam provas, declarações e confissões. O privadíssimo direito exposto na vida pública.

Assim, não há segredo de justiça que agente, pensou o juiz Pedro Moura, responsável pela gestão dos tribunais nacionais. Incomodado pela falha de segurança, deu um passo radical: por 86 euros mensais, contratou uma empresa para fornecer caixotes com fechadura. Acabaram-se as espreitadelas. Os factos que compõem a justiça terminam reciclados. ■

PETRÓLEO DÁ LUGAR (PEQUENO) A BIOCOMBUSTÍVEIS



Em pequenos passos, é como avançam os biocombustíveis. Em nome da redução da poluição atmosférica e da autonomia energética. Mas subsistem dúvidas quanto à terra arável que estaremos dispostos a ceder para as novas culturas, que podem mesmo pôr em risco a biodiversidade. Em Portugal, há já uma quase certeza: neste campo, também não deveremos cumprir as metas comunitárias.

(Jornal Quercus-Ambiente)

## NÚCLEOS DA AE-ESTESC NÚCLEO DE MÚSICA

### 1º prémio em festivais

A fantástica TU NA D'ESTeS deslocou-se no dia 30 de Abril à não menos fantástica cidade de Ponte de Sôr.

À chegada à referida cidade, eramos esperados por uma comissão de boas vindas, que nos recebeu com grande júbilo.

As “enguias” trataram de encaminhar a Tuna pelas várias tascas da cidade, onde foram espalhadas a alegria e boa disposição Coimbrã.

Desde Karaoke à secagem de bilhas de cerveja e bebidas brancas (como o leite), passando por sestas em bancos de jardim, tudo serviu para animar a população Pontessorense.

A actuação decorreu no cinema da cidade e vejam lá, que até tivemos direito a camarins com o nome da Tuna na porta: FANTÁSTICO!

Muitas brincadeiras nos intervalos das músicas, animaram o público que nos aplaudiu, até lhes doerem as mãos.

No fim, a tão esperada entrega de prémios... A tuna pela primeira na história recebeu um prémio... de participação, mas prémio! Ganhámos!

**João Almeida, Coordenador do Núcleo de Música**



### Compromissos de um Tuno

Cidade dos estudantes,  
Tens em ti, uma canção:  
De amor, ou de amizade,  
De um romance, de uma paixão.

Recordações, nos vais deixar  
Sempre a ti, vamos lembrar:  
Como um segredo, mais antigo,  
Ou um olhar de um amigo...

E as saudades que levamos,  
Dos momentos que abraçámos...

**São as baladas, e as guitarradas  
As serenatas, ao romper da madrugada.  
São os doutores, e os amores  
De Coimbra, todos somos cantores!**

**TU NA d'ESTeS Coimbra, 17 de Maio de 2005**

**Letra e Música: Joana Barbado e Sónia Pisco**

## NÚCLEOS DA AE-ESTESC NÚCLEO DE CULTURA: O QUEIMÓDROMO

**Q**uando me pediram para escrever um artigo para o L'Estes (aliás, acho que fui eu que me ofereci), disseram-me que o tema seria à minha escolha... o que parecendo que não até complicou mais as coisas, porque passaram-me tantas coisas pela cabeça, que disso tudo não se aproveitava nada.

Só me restava uma solução – falar sobre cultura, uma vez que este artigo vai para a página de cultura e eu até pertenço ao núcleo de cultura (que por acaso está quase parado, por minha culpa).

Como todos sabem falar de cultura, é falar quase de tudo, mas como estamos em Coimbra vou aproveitar para falar nessa grande actividade cultural que é a queima das fitas, que acreditam ou não é cultura. É no queimódromo que se conhece várias culturas e se pode partilhar

toda aquela panóplia de bebidas de países diferentes. Estamos assim a conhecer a gastronomia e as pessoas de outros países. Existe naquele espaço um partilhar de ideias que não existe por exemplo numa feira do livro ou numa semana das ciências aplicadas na saúde. O queimódromo é um espaço muitas vezes comparado ao conclave, devido ao excesso de fumo branco que é possível observar, pois todos os dias “habemos” qualquer coisa (uma dor de cabeça, uma ressaca e por aí fora)...

O queimódromo é também um excelente

lente sítio para começar uma vida nova, é lá que vários estudantes começam por constituir a sua própria família. Como efeitos secundários o o queimódromo provoca amnésia...

O que eu quero que percebam é que cultura nem sempre está ligada a peças de teatro clássicas, nem aos filmes de Manoel de Oliveira. Cultura é todas aquelas actividades que nos fazem crescer física e psicologicamente.

**Carlos Geria**

**Coordenador do Núcleo de Cultura**



## ESPECIAL

## NERC: “UM ANO!”

O NERC já tem um ano!

Foi no “longínquo” dia 15 de Abril de 2004 que este núcleo foi criado e desde aí que vem dando os primeiros passos com vista a uma melhor defesa dos interesses dos alunos de Radiologia, sem nunca perder a noção de que estamos inseridos numa comunidade escolar que engloba outros cursos. Pelo que, e tal como o referimos há um ano atrás, deixamos em aberto possibilidades de entreatada na luta pelas pretensões de todos nós, enquanto futuros técnicos de saúde.

Ao longo deste ano o NERC realizou algumas iniciativas, das quais se destaca o workshop subordinado ao tema “Dia Mundial da Radiologia – Radiologia em Portugal”, realizado por altura das comemorações dos 104 anos da descoberta de Röntgen.

À entrada no segundo ano de vida, a Direcção do NERC quer pedir a todos os alunos uma participação mais acentuada, salientando que o “NERC somos Nós” e que o “O Nosso futuro está nas Nossas mãos”!

Com as melhores Saudações Académicas,

A Direcção do NERC

MAIO  
EM DESTAQUE

## Literatura

“Dan Brown ataca de novo com *Anjos e Demónios*”

**A**ntes de decifrar *O código da Vinci*, Robert Langdon, o famoso professor de simbologia de Harvard, vive a primeira aventura em *Anjos e Demónios*, tentando impedir que uma antiga sociedade secreta destrua o Vaticano.

Na véspera do Conclave, Langdon é convocado para analisar um enigmático símbolo, marcado a fogo, no peito de um físico assassinado num centro de pesquisas científicas, na Suíça.

É então que se depara com um ambigrama que pode ser lido em dois sentidos – Illuminati, uma fraternidade considerada extinta há 400 anos. A antiga sociedade ressurgiu disposta a levar a cabo a lendária vingança sobre a Igreja Católica. Em posse de uma arma devastadora, roubada do dito centro de pesquisas, ameaça destruir o Vaticano e matar os quatro cardeais mais cotados para a sucessão.

Langdon, juntamente com uma cientista italiana, em Roma, vivem uma caçada frenética. Por criptas, igrejas, catedrais, desvendam enigmas que os levam ao covil dos Illuminati: o refúgio secreto onde reside a única esperança de salvação da Igreja, neste conflito entre ciência e religião.

Em *Anjos e Demónios*, Dan Brown demonstra novamente a sua extraordinária habilidade de entremear suspense com a fascinante informação sobre ciência, religião e história de arte, despertando curiosidade nos leitores para significados ocultos deixados em monumentos e documentos históricos.

Joana Silva 2ºano ACSP

## Música

### “Acreditam na reencarnação? Pluto no seu melhor em *BomDia*”



Algures em 2003, Manel Cruz, Peixe, Eduardo e Ruka juntaram-se numa cave, ou numa sala de ensaios, ou as duas coisas ao mesmo tempo. Aparecem em 2004 com um disco, vídeo na MTV, entrevistas e destaque em todo o lado. Tudo isto para uma banda nova, sem passar por maquetas. Estranho? Não, se tivermos em consideração que Manel Cruz e Peixe fizeram parte de uma das maiores bandas portuguesas dos anos 90 – os *Ornatos Violeta* – e que são, respectivamente, um dos melhores letristas e um dos melhores guitarristas do rock português actual.

Chegaram então os Pluto. Quem? Os Pluto. Uma nova banda oriunda do Porto. Trata-se então do novo projecto dos ex-ornatos violeta Manel Cruz e Peixe. Ao primeiro trabalho os Pluto soam a *Ornatos Violeta*, mas agora mais maduros, com menos complexos e cheios de força. A prova é o álbum "*Bom Dia*" lançado em finais do passado ano, onde o rock volta a fazer parte do panorama musical português. Para aqueles (poucos, mas saudosos) que já conheciam os OV as comparações são inevitáveis, mas a verdade é que o som dos Pluto chega cheio de frescura e a voz de Manel Cruz encaixa ainda melhor nas canções.

A crítica parece unânime em considerar "*Bom Dia*" um dos grandes trabalhos do ano por terras lusas, o que por si só já é uma vitória para esta nova (velha) banda portuguesa, mas a avaliação do público também vai ser importante. E essa só agora começou...

«Bom Dia» não é um disco de fácil digestão. Requer no mínimo uma filtragem de audições que não se querem sucessivas. É inevitavelmente um disco para quem sabe esperar e a quem o fácil torna-se dispensável.

**Barbara Almeida**

2º ano **Cardiopneumologia**

## Cinema

### “Forest Smith revela-nos a outra face do mundo das vedetas em *Paparazzi*”



*Paparazzi* estreou em Portugal há já alguns meses, contudo é um filme que não deve deixar de ser visto pelo genial e inesperado desenredo.

Uma mistura de thriller com drama em que um conceituado actor de Hollywood (Bo Laramie), paga o preço da fama. Decide fazer justiça pelas próprias mãos quando quatro persistentes fotógrafos quase provocam a morte do seu filho e da sua mulher, levando-o a cometer crimes (quase) perfeitos!!!

Um filme de Forest Smith que conta com a participação de Cole Hauser e Robin Tunney, entre outros; em que nos apercebemos da outra face de uma vida aparentemente perfeita!

**Raquel Sanches**

2º ano **A.C.S.P.**

## PENSAMENTOS E REFLEXÕES

“Deixa –me sentar numa nuvem  
a mais alta  
e dar pontapés na lua  
que era como devia ter vivido  
a vida toda a dar pontapés  
até sentir um tal cansaço nas pernas  
que elas pudessem voar  
mas não é possível  
que tenho tonturas e quando  
olho para baixo  
vejo sempre planícies muito brancas  
intermináveis  
povoada por uma enorme quantidade  
de sombras....  
Dá-me um cigarro

mesmo que seja só um  
já me basta  
Desde que seja dado por ti  
mas não me leves  
não me tires  
as tonturas que eu teria  
que eu terei  
sempre que penso cá de cima ....”

**Mário Henrique Leiria**

O ficar sentado na nuvem mais alta...,  
Será necessidade de nos perdermos no desespero dos labirintos  
da vida, ou podemos apenas chamar-lhe **Liberdade???**

**Ana Patrícia**

**2ºAno Audiologia**

### Renascer

Cheguei de coração vazio àquela terra desconhecida. Lá fora o silêncio imperava. Senti a insegurança a invadir-me. Perguntei vezes sem conta “Que faço eu aqui?”.

Peguei no chá, convencida que este aquecer-me-ia a alma ou, que acalmar-me-ia as ondas ferozes, que teimavam rebentar contra um coração cansado de viver.

Estava prestes a mergulhar no remoinho do desespero, quando senti que não estava só. Vozes alegres guiaram-me até ti.

Esperavas-me. Que dizer?!...Olhámo-nos...mas algo não fazia sentido! Fui embora.

Sozinha no meu quarto, pensei em nós e, senti a tua falta. Apercebi-me, então, que o abismo, que existia entre nós, surgiu devido ao meu orgulho ferido. Adormeci decidida a mudar.

Não demorou muito para te voltar a encontrar. Desta vez, ouvi-te e conseguiste captar todos os meus sentidos. As tuas palavras beijavam o meu coração, enchendo-o de amor. Transbordava felicidade. Abraçámo-nos e, perguntei vezes sem conta:”O que era eu sem ti?”

E, agora, no teu regaço, partilhamos os sonhos mais profundos e as dúvidas mais intrigantes, construindo, assim, a nossa caixinha dos segredos, selada pelo pacto da confiança.

Continuas a árdua tarefa de me afastar dos Invernos da vida, impedindo que o vento me grite e a chuva me molhe. Contigo vivo em constante primavera!

Mas a vida, por vezes, nem sempre nos sorri. Sopra, para o nosso céu, pequenas nuvens de Abril, repletas de inseguras e tristes gotículas de água, que nos esbofeteiam violentamente. Perco-te?! Não. Esperas-me de braços abertos, o que me faz amar-te ainda mais.

É, de facto, difícil vivermos separados! Quando estou a teu lado, a minha vida adquire a magia que busco. O meu céu brilha com mais intensidade e, o rio, que transporta a minha felicidade, transborda ainda mais.

Finalmente, encontrei-me, encontrei-te, encontrámo-nos.

**Paula Oliveira**

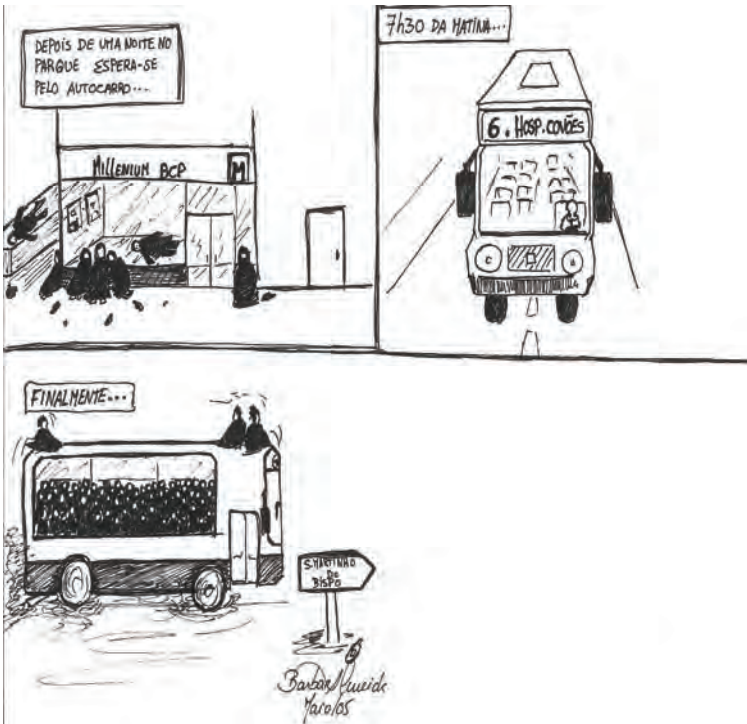
## FRASE DO MÊS:

**“...para não sentires o tremendo fardo do tempo que tens sobre os ombros e te verga ao encontro da terra, deves embriagar-te sem cessar: com vinho, com poesia ou com a virtude. Escolhe tu, mas embriaga-te.”**



Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra

## CARTOON



## ALTOS E BAIXOS

Ora sejam bem vindos a mais um dia na ESTeS Coimbra: um ambiente normal, com os seus altos e baixos.

Queridos leitores: viemos falar-lhes do bar da nossa escolinha, e da sua cantina.

Por falar em cantina, ouvimos dizer que aumentou a clientela. É notável o melhoramento, sim senhor, nos pratos principais e na variedade de saladas.

Ora bem, pelo bar: o pão das sandes melhorou, não acham? Tenrinho..., hein?

Parece que depois da mudança de gerência, a variedade melhorou de qualidade. Mas o mesmo já não podemos dizer do atendimento, da simpatia, da disponibilidade, da organização... Pronto, já chega!...

É triste estarmos ali no fim de uma fila enorme, e espreitarmos que só uma caixa registadora está a funcionar...

É muito triste estarmos à espera de que olhem para a nossa senha, mas a “Quinta” ser mais interessante de ver...

É mesmo muito triste chegarmos cansados de uma aula, por volta das seis horas, a fome apertar, queremos comer para irmos aguentar mais duas ou três horas..., e não haver nem uma torrada, ou uma tosta, nem sandes que cheguem. Só há queques. E queques ficamos nós que emagrecemos e não rendemos no estudo...

E ainda por cima, – e desculpem lá a insistência –, nessas horas, as senhoras já se foram embora, menos a que limpa o chão e a que fica a dar os trocos.

Entre outros.

No meio destes altos e baixos, lá estamos todos nós bem dispostos. É verdade! Senão gostássemos do ambiente de convívio e da sopinha, acompanhada duma arranjadinha taça tutifrutti, íamos comer a casa. Ou não.

**Joana e Raquel**

VISITA O NOSSO SITE E DÁ-NOS A TUA  
OPINIÃO !

[WWW.AEESTESC.NET](http://WWW.AEESTESC.NET)

## 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!**

Rua 5 de Outubro—Apartado 7006  
São Martinho do Bispo  
3040—162  
Coimbra

Tel: 239 802 439

E-mail:

Geral

[ae@aeestesc.net](mailto:ae@aeestesc.net)

Núcleo de Informação e Divulgação

[nid@aeestesc.net](mailto:nid@aeestesc.net)