

(L)ESTES

NÚMERO 9

OUTUBRO DE 2005

Pontos de interesse nesta edição:

- *Fotografia do mês*
- *Sabias que...*
- *Núcleos da AE-ESTeSC*
- *Comentário corrosivo do mês*
- *Suplemento do (L)ESTES: Especial férias*

Nesta edição:

Entrevista ao Director de curso de Radiologia	2
E o eclipse foi assim...	3
Recepção ao caloiro 2005/2006	4
Entrevista a jovem licenciado	5
Astronomia: Asas no céu	6
Saúde Informa: DST	6
Outubro em destaque...	9
Pensamentos e reflexões	11
Provocações	12

EDITORIAL

Depois de um merecido descanso, eis que chega a hora do regresso. Os caloiros já estão preparados. Faltam somente vestir-nos, apropriadamente, para recebê-los como manda a tradição. Esquecido num cantinho do armário, o traje espera-nos, impientemente. A vontade de voltar a reviver todos os momentos académicos é avassaladora, como se precisássemos deles para tornar a nossa vida mais estimulante e enriquecedora. E que momentos esses! Noites que se prolongam até ser dia (a estudar também), debates filosóficos intermináveis, convívios hilariantes, jantares inesquecíveis, serenatas mágicas, embelezadas pela encantadora cidade, que imortalizou a apaixonante história de amor de D. Pedro e D. Inês (e as nossas também),... Este é o verdadeiro espírito do estudante de Coimbra!

Aquele que aprende a crescer, lutando contra os Invernos da vida. Aquele que aproveita para se divertir em qualquer dia, a qualquer hora. Mas também, aquele que trabalha para o seu futuro como Técnico de saúde. E, é desta forma que conseguimos vingar na vida: equilibrando os dois pratos da balança.

Espero que, para todos vós, este ano lectivo seja promissor e, se possível, melhor que todos os anteriores.

Paula Oliveira

Coordenadora do N.I.D.



O N.I.D. desafia-te!

Se tens interesse por fotografia, desenho, entrevistas, temas actuais, eventos culturais, acções de sensibilização e solidariedade,...este é o lugar ideal para ti! Junta-te a nós e vem reforçar o NID com a tua criatividade e originalidade. Vem inscrever-te na tua AE.

Não te esqueças que contamos sempre contigo!

ENTREVISTA AO DIRECTOR DE CURSO DE RADIOLOGIA: MESTRE FRANCISCO GRADE

“ Está na nossa essência de profissionais de saúde, a utilização da tecnologia como instrumento de trabalho ”

1. Há quanto tempo coordena o curso de Radiologia?

R: Desde Setembro de 1997. Grande parte deste trajecto na coordenação fui acompanhado pelo Professor António Saraiva e, gostaria de aqui deixar um testemunho de agradecimento pelo seu empenho, companheirismo, dedicação e amizade. Foi de facto um papel notável a competência demonstrada ao longo destes últimos anos. Em nome do curso de Radiologia o nosso obrigado.

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

R: Sem dúvida o plano de estudos, que deveria ser mais adequado às novas realidades, já que o mercado laboral se encontra em constante mudança. Está na nossa essência de profissionais de saúde, a utilização da tecnologia como instrumento de trabalho, logo, é-nos exigida uma constante actualização que acompanhe a evolução da tecnologia e, os novos paradigmas da saúde.

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

R: No fundo os obstáculos do curso subdividem-se em duas vertentes: primeiro o plano de estudos desadequado, e por outro lado a falta de recursos materiais na escola que determina uma incapacidade para ministrar ensino clínico e prático, bem como ao desenvolvimento de actividades de investigação aplicada.

4. E em termos de mercado de trabalho?

R: Em termos de mercado de trabalho as perspectivas já não são o que eram, fruto da anarquia instalada. Esta resulta do aparecimento nos últimos 4 anos de novas escolas como cogumelos que fez disparar os contingentes de formação. Também o alheamento desta problemática por parte das instituições de ensino tradicionais, contribuiu para que não houvesse mecanismos de contradição a esta tendência. Assim, temos presentemente um claro excesso de oferta em relação a um mercado de emprego que não

tem elasticidade suficiente de absorção. Desemprego, uma palavra praticamente desconhecida nesta área poderá ser uma realidade dramática caso se persista neste amorfismo, no desinteresse que as comunidades académicas demonstram, e na incapacidade que os próprios profissionais têm tido de contrariar esta situação. Os estudantes têm um poder social muito relevante que historicamente foi usado com bons resultados. Seria interessante que esta preocupação fosse novamente incorporada na agenda estudantil, já que se trata do futuro dos alunos, das escolas e, de uma forma geral do próprio regular funcionamento do Sistema de Saúde.

5. A declaração de Bolonha continua a dar que falar. Qual o seu parecer neste assunto?

R: Penso que o processo de Bolonha é uma oportunidade única que deve ser aproveitada para revalorizar o ensino da radiologia.

Em Portugal o modelo encontrado é algo inovador em termos europeus, permitindo conciliar os diversos modelos de ensino da radiologia existentes. Assim, espera-se que após a conclusão deste processo em Portugal o curso em Ciências Radiológicas fique com um figurino de 4 anos lectivos, em que os 2 primeiros anos sejam comuns às três vertentes, e os 2 últimos anos sejam direccionados para a Radiologia, a Radioterapia e a Medicina Nuclear.

6. O que gostaria de aconselhar aos futuros profissionais de Radiologia?

R: Que sejam cada vez mais empenhados na dignificação profissional, quer através das competências técnico-científicas, quer através da dignificação social da profissão. Para isso, têm que ter na escola os exemplos que os habilitem para tal. A escola deve ser encarada como local de formação técnico-científica e, afirmação dos direitos plenos de cidadania. Os alunos deverão sair com uma cultural profissional de responsabilidade na prestação de cuidados de saúde bem como agentes activos na definição das políticas dos campos onde intervêm. Isto só é possível com o desenvolvimento de uma consciência profissional na escola. Nada disto é possível se o futuro profissional, enquanto estudante alhear-se da sociedade, do exercício de direitos e responsabilidades ao nível de órgãos de decisão.

Teresa Pedro

2ºano Radiologia



Fotografia do mês

O N.I.D. criou um novo passatempo, direccionado, especialmente, para os amantes de fotografia. Escolhe as tuas fotografias mais divertidas e originais e envia-as para o jornal (L)ESTES. A melhor fotografia será premiada e publicada no respectivo mês.

Neste mês, a fotografia publicada pertence Marlene Lírio, 2ºano A.C.S.P.

E o eclipse foi assim...

Portugal assistiu no dia 5 de Outubro a um eclipse anular do Sol, que atingiu o seu auge às 9h45m e que, durante escassos quatro minutos, transformou o dia em noite em todo o território nacional. Foi um espectáculo maravilhoso, mas não tanto pelo fenómeno em si. Durante o período de tempo que demora um assessor a entrar no funcionalismo crítico, Portugal foi um País lindíssimo. Ninguém viu a urbanização selvagem que descaracteriza o País de Norte a Sul, as florestas queimadas, os esgotos a céu aberto. Durante um breve momento, ninguém conseguiu ver a Fátima Felgueiras, o Avelino Ferreira Torres ou o Valentim Loureiro. Durante quatro minutos, ninguém viu a falta de educação, as ruas cheias de cuspe, beatas e lixo, as fronhas mal-educadas dos funcionários públicos, dos empregados da restauração e dos taxistas. Durante quatro minutos, Portugal foi um país civilizado. O próximo eclipse é só daqui a 23 anos. É pena, devia ser amanhã.



Pesquisado por Licínia Pino, 3º ano Cardiopneumologia

SABIAS QUE...

Dos Zero aos Cem – ANTES DO PARTO

Os problemas neuropsiquiátricos atingem toda a população, não escolhem sexo, situação social ou faixa etária. Durante as próximas edições do (L)ESTES serão apresentados os distúrbios mais frequentes, por faixa de idades.

Desde a fusão do espermatozóide com o óvulo, que o ser humano está sujeito a alterações que podem provocar perturbações mentais. Durante a gestação, as malformações mais frequentes são as neurológicas. Que na maioria das vezes se devem a comportamentos de risco da mãe, como o tabagismo, o alcoolismo e o consumo de drogas.

Pré-natal	
<i>Paralisia Cerebral</i>	Afecta cerca de 15 em cada 10 000 crianças. Diagnostica-se habitualmente aos 3 anos.
<i>Alcoolismo Fetal</i>	Atraso mental profundo devido ao alcoolismo da mãe. Felizmente, tem baixa incidência.
<i>Tube Neural Defeituoso</i>	Inclui sintomas como espinha bífida ou anencefalia. Afecta 1 em cada 1 000 crianças.
<i>Síndrome de Down</i>	Alteração cromossómica mais frequente. Acontece a 1 em cada 1 000 crianças.

Diana Covas

3ºano Cardiopneumologia

CURTAS E BREVES

Por Diana Covas

Suma piscina de 50 metros de comprimento por 22 de largura e 2,7 metros de profundidade contém **3 milhões** de litros de água.

S 10 são os dias que uma gota de água permanece na atmosfera durante o seu ciclo vital, **40** os que estará num glaciário, **100** dias num lago e até **10000** anos no subsolo.

S em determinadas zonas de África, as mulheres demoram mais de **3 horas** para recolher e carregar água.

S o rio Amazonas drena no mar **120000** metros cúbicos de água, por segundo, o que corresponde a **4608** piscinas olímpicas por minuto.

RECEPÇÃO AO CALOIRO 2005/2006 NA ESTESC

Caloiros, bem-vindos!

Com a chegada do novo ano lectivo a ESTeSC encheu-se, mais uma vez, de novos ânimos, muita expectativa e determinação. Para os já residentes, pelo regresso à vida académica mas, sobretudo, para os alunos do primeiro ano pelo confronto com uma realidade tão diferente!

Neste sentido, a AE organizou, uma vez mais, a cerimónia de Apresentação bem como, o Convívio de Recepção ao Caloiro para dar as boas vindas aos recém-chegados, integrando-os no nosso universo estudantil.

Nos primeiros dias as emoções estão especialmente exaltadas e todos os olhos estão colocados nos caloirinhos: os grandes protagonistas do momento! Vive-se uma enorme azáfama que resulta do cumprimento da tradição da praxe académica: as "missões impossíveis", as declarações amorosas, a posição quadrúpede, as sessões de aeróbica, os ovos, a farinha e muitos outros episódios únicos e originais...

Mais uma vez, a Escola compareceu em peso no Auditório para a esperada Apresentação dos Caloiros, defendendo entusiasticamente os seus cursos (algumas vezes até demais...). Foi, sem dúvida, uma tarde hilariante que contou com a tão esperada actuação da Tuna d' ESTES, ao seu melhor nível!

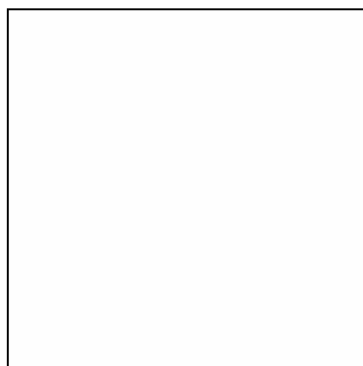
Porém, o delírio não cessou por aqui! No que diz respeito aos festejos realizados na nossa Escola, durou pelo menos até à festa de Recepção ao Caloiro... A noite aqueceu ao som dos Fotões do Asfalto que marcaram, e muito bem, a sua presença deixando todos os participantes a dançar e a dar pulos de alegria! Esta onda de energia positiva contagiou as horas seguintes e a diversão continuou pela noite dentro com muita, muita música!

Manifestamos o nosso agradecimento à AE pelo empenho nos eventos bem sucedidos que realiza!

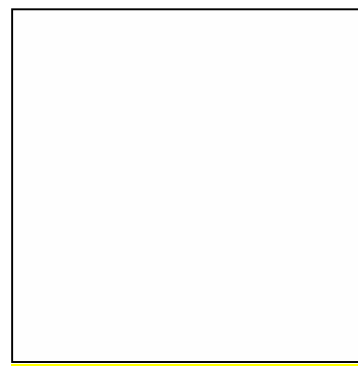
Marlene Lírio e Vera Godinho,
2º Ano ACSP



A certa altura gerou-se a confusão por causa do porco no espeto!



Durante o comício do bloco de esquerda...



Bibá Pita e Cinha Jardim acabaram por não aparecer...

RECEPÇÃO AO CALOIRO 2005/2006 DO IPC

Terça-feira (11/10)	Quarta-feira (12/10)	Quinta-feira (13/10)
<i>Calaira Taur</i> ESTeSC - ISEC 14h30	<i>Finais Futsal</i> (14h)	<i>Calaira Trophy</i> (14h)
<i>Convívio na ISEC</i> (0h) DJ Chucky DJ Meskits DJ Miranda	<i>Finais de valley</i> (15h)	<i>Jantar de Encerramento</i> (21horas) ESAC
	<i>Passeia Equestre</i> (15h)	<i>Stand-up comedy com Aldo Lima</i> (23h)
	<i>Garraiada ESAC</i> (19h)	<i>Convívio no ISCAC</i> Cantina- IPC (24h) DJ Alex G DJ Machado
	<i>Parca na Espeta ESAC</i> (21h30)	
	<i>Convívio na ESAC</i> (22h30) Fados, Tunas e o grupo Meidin	

Preços: 11/10: 1€
12/10 : 2€
13/10: 1€ (noite); 6€ (jantar)

ENTREVISTA A UM JOVEM LICENCIADO

É licenciado em que curso?

Sou licenciado em Cardiopneumologia.

Qual foi o ano em que concluiu a licenciatura?

Terminei a licenciatura em Novembro de 2004, ou seja, vou agora concluir o meu primeiro ano como diplomado.

Após ter terminado o curso como procedeu para procurar o primeiro emprego?

Basicamente, enviando currículos para os locais onde sei que posso contribuir. Estão incluídos os Hospitais e os Centros de Saúde, mas também outros estabelecimentos de saúde, privados ou não.

Foi fácil entrar no mercado de trabalho? Como o classifica quanto ao acesso?

O mercado de trabalho pode ser um “monstro”. Tão facilmente não se consegue entrar, como de repente, já se faz parte da máquina. Mas não é fácil, neste momento, entrar para o mercado de trabalho na área da saúde. Falo com a minha experiência, mas também com a de colegas.

Isto sucede devido a muitos factores, como a falta de organização das escolas e das carreiras, que leva a que o nosso trabalho seja efectuado por profissionais não qualificados, ou a aparente apatia de entidades responsáveis. E é óbvio que a actual situação económico-social do país não é favorável ao crescimento do Serviço Nacional de Saúde, que, infelizmente, não é o sistema mais organizado e “oleado” possível.

Em que hospital e em que serviço trabalha actualmente? Há quanto tempo está no activo?

Neste momento, estou a exercer no Hospital de S. João do Porto, no Serviço de Imunoalergologia. Lido principalmente com a Asma, a Rinite e síndromes respiratórias causados por alergias, estando ainda envolvido na investigação clínica de marcadores não-invasivos da inflamação brônquica, como os condensados exalados e a provocação brônquica directa. Vou agora completar meio ano de exercício.

Após algum tempo a trabalhar, considera que a formação científica e a componente prática recebidas durante o curso foram suficientes para iniciar a actividade laboral?

Penso que em qualquer curso do Ensino Superior, mesmo Politécnico, apenas nos dão as bases. Embora os conhecimentos sejam muitos, temos, ao integrar uma equipa multidisciplinar de trabalho, de procurar enraizar esses conhecimentos, estudando frequentemente e tentando estar sempre actualizados. Hoje em dia o avanço nas ciências biomédicas é praticamente diário, e muitas das vezes, o que é verdade ontem, já não o é hoje. Se temos como objectivo sermos bons no que fazemos, temos que ter qualidade no nosso serviço, qualidade essa que vai também reflectir-se no serviço em que se trabalha, e ao fim ao cabo, no Hospital. Todos têm a lucrar, principalmente os doentes, cujo bem-estar nunca se deve perder de vista.

Quais os obstáculos com que se deparou ao integrar a vida activa?

Penso que o maior obstáculo, ou dificuldade, foi o facto de ter a necessidade absoluta de não falhar. Lidamos com vidas humanas, vidas essas que necessitam dos nossos cuidados, e da nossa redobrada atenção. Os problemas pessoais têm obrigação de ficar à porta, quando falamos de pessoas doentes, no nosso Serviço. É por isso que o profissional de saúde não se pode dar ao luxo de falhar, sob o risco de comprometer negativamente a saúde do próximo. E ninguém tem esse direito.

Para si, a formação contínua e a constante actualização são uma necessidade ou uma obrigação?

Uma obrigação e um prazer. A busca de informação nunca deve parar, e hoje, com tantos meios disponíveis é ainda mais fácil estar actualizado. Ainda para mais, acho que, se queremos vingar no meio profissional, temos que demonstrar que somos autónomos e capazes. Tal como disse, a tolerância ao erro é zero, e para isso, temos que constantemente observar que novas directrizes são publicadas, que estudos são feitos, que novas formas e modos há de agir em determinada situação.

De que cor pintaria o actual Sistema Nacional de Saúde?

O SNS não precisa de uma remodelação. Creio que de pensos-rápidos e remendos já estamos todos fartos. Precisamos de um novo, criado a partir do zero. Precisamos de um Serviço Nacional de Saúde que seja justo com os doentes e com os profissionais de saúde, que seja capaz de tornar a estadia num hospital menos dolorosa e mais agradável, que seja capaz de não ser responsável pela despesa do Estado, mas que não seja fonte de lucro.

Neste momento, a situação é desagradável e altamente instável, o que prejudica o serviço prestado. E necessita-se rapidamente de uma correcta estruturação.

A Saúde é um bem indispensável a todos os seres humanos, e é um direito constitucional.

Na sua opinião, qual é o segredo para nos tornarmos bons profissionais de saúde?

Bem, aquilo que é necessário em todas as profissões, gostar do que se faz. E depois, não olhar para os doentes como objectos de lucro monetário, mas olhá-los como pessoas necessitadas de ajuda, que precisam do teu conhecimento e do teu saber. E cada profissional de saúde deve saber dar um pouco de si a cada doente.

Que conselhos deixa para os futuros e actuais licenciados?

Que não desistam. E que tentem sempre fazer o melhor, em todas as situações. Que não julguem o próximo pelo aspecto ou pela roupa, mas que tentem até à exaustão ajudá-lo. Só assim poderemos crescer, não só como profissionais, mas também como pessoas.

Tiago Jacinto

Tens jeito para as artes? Fotografia, desenho, pintura, poesia, prosa, grafismo digital...então tens aqui a tua oportunidade para revelares o verdadeiro génio que há em ti! Envia o teu contacto e alguns dos teus trabalhos para o nid@aeestesc.net ou ae@aeestesc.net. Os melhores trabalhos serão publicados na próxima edição do (L)ESTES.

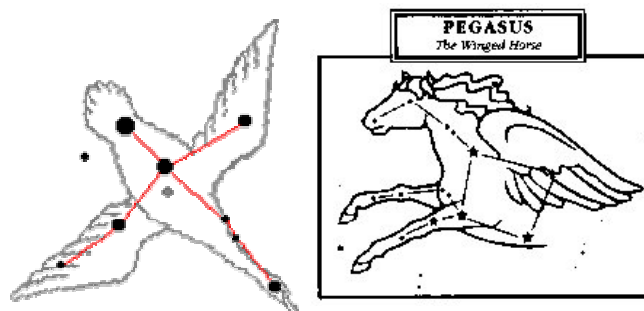
ASTRONOMIA

ASAS NO CÉU

Quando Perseu cortou a cabeça da medusa, do sangue vertido nasceu um cavalo alado mágico, o Pégaso. Constantemente em busca de fontes, originou a nascente de Hipocrene, preferida das Musas, ao bater com o casco no monte Hélicon. Depois de Belerofonte, que o domara, ter tombado em pleno voo por castigo de Zeus, o Pégaso conseguiu chegar ao Olimpo e os Deuses colocaram-no entre as constelações, onde ainda se encontra. Com efeito, logo abaixo de **Andrómeda**, e partilhando com ela uma estrela (*Alpheratz*), é fácil de encontrar nesta altura do ano, procurando o Grande Quadrado do Pégaso, muito característico. Nesta constelação podemos encontrar algumas galáxias, entre elas a galáxia espiral do Pégaso (NGC 7331), que se pode observar com binóculos.

Por esta altura, podemos ainda ver no céu, mais a ocidente, o Cisne, fácil de reconhecer pela conformação em cruz das cinco estrelas mais brilhantes da constelação, entre elas, *Deneb*. É uma região do céu com interesse devido à Via Láctea que por lá passa. Com binóculos há muito para observar, como é exemplo a "Planetária Cintilante" (NGC 6826), uma nebulosa planetária. Esta

constelação lembra o cisne em que Zeus se transformou para conquistar Leda, esposa de Tindaro, que pôs um ovo de onde saiu uma descendência ilustre: Castor e Clitemnestra, filhos de Tindaro, e Pólux e Helena, descendentes de Zeus.



Sónia Pisco

3ºano Fisioterapia

SAÚDE INFORMA

DOENÇAS SEXUALMENTE TRANSMISSÍVEIS (DST)

Todos nós sentimos necessidade de estar próximos de alguém, escolhendo quem e por quem queremos ser amados. Esta consciência é um passo adiante para que surja o desejo de uma vida sexual. Pois bem, importa aqui referir uma realidade muitas vezes esquecida nos nossos dias...as DST.

O que são?

As DST são doenças contagiosas que se transmitem durante relações sexuais. Frequentemente causadoras de epidemias mais ou menos graves, são responsáveis por doenças crónicas de vários sectores do organismo, de infertilidade, impotência e frigidez. No entanto, a situação pode agravar-se e provocar a morte.

Como surgem?

As DST surgem devido a bactérias, vírus, parasitas ou fungos. Por exemplo, a sífilis tem origem bacteriana, tal como as clamídiases. Já as DST de origem viral dizem respeito a doenças como a herpes genital.

Quais são as suas consequências?

As DST podem provocar, por exemplo, gravidez ectópica, doença inflamatória pélvica ou cancro no colo do útero.

Como quebrar a cadeia de transmissão?

Para quebrar a cadeia de transmissão das DST é necessário tratar não só o sujeito infectado, como também o(s) parceiro(s) sexual(ais). No entanto, na maior parte dos casos, o sujeito infectado desconhece a sua situação o que aumenta a taxa de contágio.

A melhor forma de impedir a transmissão das DST é a prevenção: usar preservativo durante as relações sexuais.

Números!

Mais de 300 milhões de novos casos de DST surgem anualmente em todo o mundo, 110 milhões dos quais em jovens com menos de 25 anos. Por isso, e dado que se aproxima a latada, onde tudo pode acontecer, aqui fica o aviso...

Susana Figueiredo, 3ºano Cardiopneumologia

Padaria Pastelaria
Pizzaria
"O FORNO"

Pizzas - Lasanhas
Bolos de Aniversários, Casamentos e Baptizados
Pão sempre quente - Pastelaria Fina
Obrigado pela sua visita

Rua Infante D. Henrique, 271 - Fala - S. Martinho do Bispo

Pizza Marinheira	→	3 Pessoas
Pizza especial da casa	→	3 Pessoas
Pizza Margarida	→	2 Pessoas
Pizza Americana	→	1 Pessoa
Pizza Pequena		
Lasanha	→	1 Pessoa
Faça a sua encomenda pelos telefones: 239 811 481e 239 811 016		

NÚCLEOS DA AE-ESTESC

NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE

Início do ano lectivo, para muitos pela primeira vez na ESTeSC, conhece-se malta nova, sai-se à noite, alguns apercebem-se, finalmente, o que realmente se faz no curso, volta a tal da praxe... e ouve-se falar na AE-ESTeSC e nos seus Núcleos! Entre os quais o Núcleo de Ambiente e Qualidade (NAQ)!

O que é isso?

Antes de mais, o **NAQ** é um organismo da AE-ESTeSC, logo, aberto a qualquer aluno da ESTeSC, e não, como consta da mente de grande parte do corpo discente, limitado aos alunos de Saúde Ambiental.

O **NAQ** tem como objectivo garantir que se adoptem medidas e iniciativas no âmbito do ambiente e da qualidade ao nível da ESTeSC, assegurar a promoção do ambiente e da qualidade entre os estudantes e a comunidade escolar da ESTeSC e a favor destes, assim como coordenar todas as actividades relacionadas com o ambiente e a qualidade realizadas no âmbito da AE-ESTeSC.

A última prova do que o **NAQ** pode fazer por Ti, surgiu na semana das matrículas. Consta de uma base de dados com quartos a arrendar em S. Martinho, Cimo de Fala, Santa Clara, entre outros,

com informações como: preços, despesas adicionais, lugares vagos, distância à escola e auto-carros disponíveis. Os quartos ou apartamentos foram revistados e classificados por nós, para que pudesses escolher com a maior comodidade!

Vem aí mais! Nós Prometemos!

Agora é a vez de fazeres por Ti e pelos alunos da ESTeSC! **PARTICIPA! INSCREVE-TE!**

Fugindo um pouco ao âmbito escolar... A **qualidade** de vida, mesmo para quem tem mais ou menos uns vinte anitos e estuda na ESTeSC, não se resume ao sucesso escolar. Vive a escola, o curso, Coimbra... Enfim... Vive a vida académica, e tudo o que ela te oferece. Sejam bem-vindos uns e boa continuação para outros. Para outros ainda: voltem sempre!!!

João Vasco da Silva

Coordenador do NAQ

P.S.: A vida académica de que se falou... não é só copos!!!



NÚCLEO DE CULTURA

Porque às vezes não sabes o que fazer e sentes-te perdido(a) por Coimbra aqui vai a nossa agenda cultural. Se és mais para o calmi-nho(a) e gostas de apreciar as vistas podes sempre ir ao Museu Municipal Edifício Chiado até 30 de Outubro ver a **Exposição Hans Christian Andersen 1805-2005**. Se de repente te apete- cer ouvir um recital de piano de Jorge Gonçalves passa dia 15 de Outubro, às 21.30, pela sala polivalente na Casa Municipal da Cultura.

Se queres melhorar os teus dotes de dança passa pela Casa do Povo de S.Martinho do Bispo onde podes ter aulas de Salsa, Merengue, Bachata, Cha-cha-chá, Roda de Casino e Kisomba, leccionadas pela Escola De Danças Ritmo Latino.

Depois disto tudo o melhor mesmo é relaxares numa sala qual- quer de teatro e, para isso, podes sempre passar pelo Museu dos Transportes dia 16 de Outubro, pelas 21.30, para assis- tir ao "Auto da Fama" de Gil Vicente pela companhia CENDREV. Se a tua onda é mais para o romance podes sempre assistir nos dias 27,28 e 29, pelas 21.30, também no Museu dos Transportes "A menina Júlia" de August Strindberg pela companhia de teatro de Sintra.

Se por acaso estiveres no Dolce Vita aproveita para ir ao cinema para ver algumas estreias deste mês tais como "Fanaticamente Apaixonados", uma comédia/romance realizado por Bobby Farrelly e Peter Farrelly. Se és fã de filmes de terror podes sem- pre ver "A Caverna" de Bruce Hunt. Se estás numa de dramas que tal ver "Flightplan - Pânico A Bordo" realizado por

Robert Schwentke ou "A Prova" realizado por John Madden.

Porque não podes deixar de apoiar a Biosa fica aqui o calendário de jogos para este mês. Assim dia 16, Sporting – Académica, dia 23, Académica – União de Leiria, dia 30, Penafiel – Académica.

Deixei o mais importante para o fim: Festa Das Latas (Latada) de 19 a 25 de Outubro. A denominação de "Festa das Latas" ou "Latadas" vem do facto dos caloiros que participam no desfile virem carregados de latas e outras hastes velhas que, presos por barbantes ou arames, são arrastados pelas artérias da cidade, da Alta para a Baixa, fazendo, como se pode imaginar, grande barulho.

Espero que aproveitas algumas das nossas ideias para te distraíres durante o mês de Outubro.

Na próxima edição do (L)ESTES iremos divulgar as farmácias de serviço e os melhores restaurantes.

Carlos Geria

Coordenador do Núcleo de Cultura



NÚCLEO DE MÚSICA

Boa voz para escrever à máquina?

Solução: Tu Na D´Estes



Venho falar-vos da maravilhosa tuna da escola...

Bem, não vou começar pelo magnífico e longo historial a Tuna... deixo a oportunidade para quem queira pertencer!

Entrei na Tuna no primeiro ano do curso, apenas para experimentar... para ter uma ocupação...enfim! Este "apenas" transformou-se numa vontade de continuar... porque, afinal foi lá que conheci tanta gente, que considero verdadeiros amigos, com as quais já passei tantos momentos...desde ter a lágrima ao canto do olho... ao não conseguir parar de rir!

Mas é preciso ter também a noção de que a Tuna não é só divertimento, actuações... é preciso ensaios...é preciso esforçar-nos e dar um pouco do nosso tempo e de nós mesmos... para assim

podermos evoluir...com umas "pimbódias" pelo meio...

Deixo, então em nome da Tuna, o desafio! Não é preciso saber tocar nenhum instrumento, basta teres vontade de lutar pela tuna e continuar a construir o que "alguém" já construiu...aceitas? Esperamos ter a resposta nos próximos ensaios.

Nota: Os ensaios são segundas e quintas das 19:30 até às 21:45.

Não te atrases... até 15 de Novembro, combinado?

P'lo NM

Joana Barbado

NÚCLEO DE DESPORTO

Equipas da ESTeSC nos Torneios Desportivos do IPC



Nos passados dias 3 e 4 do presente mês, realizaram-se, no campo polidesportivo da Casa do Pessoal dos CHC, as eliminatórias para o Torneio Masculino de Futebol. Foram apuradas as equipas Laranjas Metálicas e Físio 1 que passarão a designar-se ESTeSC A e ESTeSC B respectivamente nas finais do IPC. Estas terão lugar no campo de futebol da ESAC na próxima 4ª Feira, 12 de Outubro a partir das 14h30. É desde já sabido que as nossas equipas defrontarão as equipas ISEC A e ISEC B nos quartos de finais.

O ND sorteou ainda 6 elementos que irão representar a ESTeSC no Torneio de Voleibol do IPC que decorrerá também na 4ª Feira, em frente ao pavilhão desportivo da ESAC, a partir das 15h.

O ND deseja, desde já, muita sorte às nossas equipas, ansiando pela obtenção de triunfos. Esperamos também que compareças na ESAC para as apoiar.

P'lo ND

Vincent Domingos (25)

Sudoku

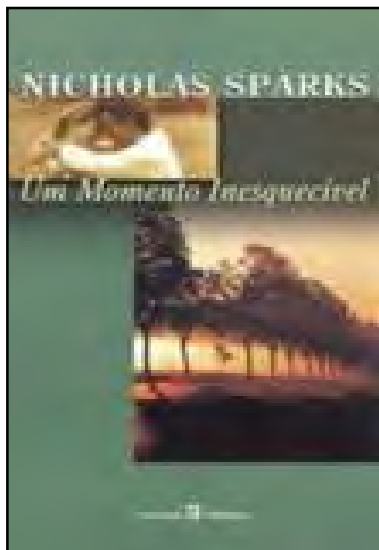
	4	3	7	5			9	
	9		3		4			
6							7	
5						8		
7	2		5		9		6	1
		4						9
	8							7
			1		5		2	
	1			7	8	6	4	

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL



OUTUBRO EM DESTAQUE

Literatura

“Com Nicholas Sparks, a leitura é *um momento inesquecível*”

“Não consigo descrever satisfatoriamente a intensidade daquilo que estava a sentir (...). De repente, sabia que nunca sentira tanto por uma pessoa como naquele momento.”

Autor de vários sucessos como “As Palavras Que Nunca Te Direi”, Nicholas Sparks consegue com este livro tocar o leitor com o poder sedutor da sua escrita, abordando o inesperado mistério do irromper do primeiro amor.

Ele, Landon, filho de uma família tradicional e a aproveitar ao máximo a sua liberdade antes do seu ingresso na universidade; Ela, Jamie, filha de um Pastor e uma atípica adolescente, sempre acompanhada de uma Bíblia e de uma generosidade sem limites...Eram longínquas as afinidades que poderiam aproximar estes dois jovens...mas o amor aconteceu, tornando possível o que parecia imaginável: Jamie e Landon apaixonam-se. No entanto, Jamie revela uma cruel verdade a Landon...será esta verdade capaz de destruir toda a força existente num primeiro amor? Aqui fica a dúvida! Este é um livro tocante, que aborda a alegria e a generosidade, a dor da perda...mas sobretudo a força transformadora do primeiro amor!

Susana Figueiredo

3.ºano Cardiopneumologia

Cinema

“Mulher com Cão Procura Homem com Coração:
Nunca é boa ideia desistir do amor”

Sair com alguém nunca foi fácil. A procura incessante pela alma gémea sempre teve uma parte de humilhação, duas partes de difícil e um pedacinho de sorte de modo a alcançar o sucesso.

A versão actual deste jogo pode ser um sem número de *wesites*, almoços rápidos ou então as intenções dos amigos e familiares que pensam saber qual a “pessoa certa” para nós.

Sarah Nolan (Diane Lane), uma professora primária de 30 e poucos anos, divorciou-se há cerca de 8 meses, sendo acolhida pela família que começa a achar que tem que fazer alguma coisa.

Com a melhor das intenções e apenas com a sua felicidade em mente, a família de Sarah tenta a todo custo tirá-la do seu pijama e, de alguma maneira, pô-la de volta à conquista.

Quem lidera esta “conspiração” contra Sarah são as suas irmãs, Carol (Elizabeth Perkins) e Christine (Ali Hili), ansiosas por encontrar possíveis candidatos, e o seu pai Bill (Christopher Plummer), viúvo, que dá o exemplo com a sua recente e bem sucedida aventura nos encontros via Internet.

Ansiosas por arranjar um encontro à irmã, Carol e Christine fingem ser Sarah e colocam as informações necessárias no site *perfectmatch.com*, com a mensagem sedutora “Voluptuosa, sensual, fascinante e divertida. DWF procura homem especial para partilhar noites brilhantes. Tem que gostar de cães”. E esperam que as respostas cheguem.

Sarah resiste logo a uma série de encontros hilariantes e desastrosos, a candidatos ansiosos e a um possível talvez – Jake Anderson (John Cusack), um intrigante construtor de barcos e um idealista que mede o romance por um padrão do Dr. Zhivago.

À medida que tudo vai acontecendo, Jake vai querer mais do que Sarah deseja. Entretanto, no seu trabalho, Sarah vai deparar-se com uma nova distração – Bob Connor (Dermot Mulroney), pai de uma criança, recentemente separado da mulher. Charmoso e descontrado, Bob parece ser o homem perfeito...mas será bom demais para ser verdade?

Titulo original: Must Love Dogs

Realizador: Gary David Goldberg

Data de estreia: 6 de Outubro

Altino Cunha, 4ºano Radiologia

Música

"Novo álbum de 50 CENT - Massacre"



O rapper hardcore 50 Cent, ex-traficante, contratado no ano passado por Eminem, não se tem dado nada mal no que toca à venda da sua "mercadoria".

Após ter feito um enorme sucesso com o seu álbum de estreia "Get Rich or Die Tryin" surge, então, com mais um "belo" trabalho - Massacre.

Este último sucesso reúne 21 temas, que não sei bem porquê, parecem todos iguais, talvez seja um pequeno problema de imaginação do rapper.

Parece que 50 Cent é um belo exemplo dos "NEW RAPPER'S" Norte Americanos que resolveram trocar o mundo dos guetos, dos subúrbios, dos problemas sociais pelo belo e aliciante mundo da "alta sociedade".

A raiz do Hip Hop foi trocada por alguns quilos de ouro presentes nos colares de metro e meio que cismam em usar. E, assim, foi a forma que arranjam para se afirmarem perante a comunidade branca. Se outrora foram escravos, infelizmente a história não deixa mentir, agora são donos e senhores de mundo, fazendo-se sempre acompanhar por grandes carrões e por dezenas de "gajas podres de boas".

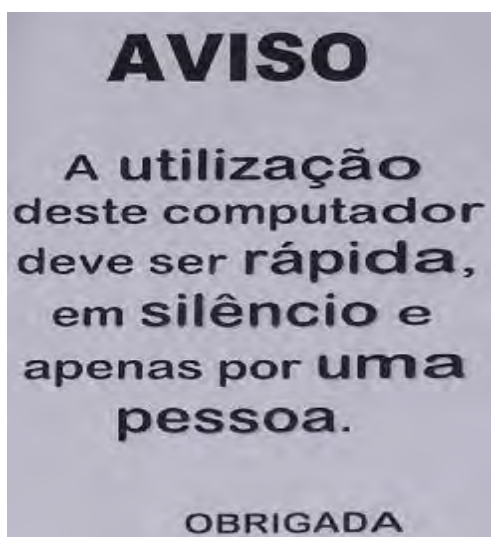
Usando a mesma letra em quase todas as musicas, 50 Cent consegue sempre surpreender-nos com belas mensagens machistas, como por exemplo em "Candy Shop" onde diz: "I'll take ya to the candy shop, I'll let ya lick the lolly pop...".

Não deixa de ter a sua piada, mas se querem a minha opinião, 50 Cents nem 50 cêntimos vale, e o melhor mesmo é acabar com este massacre.

Barbara Almeida

3º ano Cardiopneumologia

COMENTÁRIO CORROSIVO DO MÊS!



Este aviso encontra-se na parede biblioteca, junto do computador. É pertinente mas, com o material de que dispomos, lamentamos a impossibilidade de realizar uma utilização rápida deste dispositivo... Temos pena!

Envia-nos também as tuas críticas. Não deixes de comentar o que vês!

PENSAMENTOS E REFLEXÕES

Acredita que por apenas um segundo valeu a pena!
Dizia Pessoa, que tudo vale a pena se a alma não é pequena!

Gosto de sair, procurar experiências, novas sensações....
Ganhar asas e voar, ter raízes para voltar...
Arriscar... lutar... perder ou ganhar, pouco importa... se pensa-
res que a perda te fortalece e dá sabor à vitória!
A vida é assim, são conquistas que fazemos, sem sabermos bem
porquê!

A noite traz a inquietação, a insatisfação do momento, a revolta...
A vontade de fugir à razão, quebrar as regras, e ser espontâneo...
Gritar bem alto...
Porque não?

Na vida é precisa muita sabedoria para viver, mas também loucura
para arriscar e sentir nas mãos o que nunca poderia sentir se
assim não fosse.

Amanhã o sol vai voltar nascer... se Deus assim quiser, esta é a
única certeza que guardo...
Aproveitar cada segundo que a vida oferece, viver o momento...
Ser Feliz!
De resto... Há-de ser o que for...

Ana Carvalho Fonseca

Atrás deixo as grandes portas automáticas. Quem dera que a
vida fosse isto: mal aparecêssemos, as portas de alguém, de
qualquer coisa, se abrissem assim, com as boas vindas e tudo.

Já dentro do hipermercado, só luzes e convites. Vim comprar
simplesmente um caderno e post-it, mas este passeio agradável
pelas prateleiras cheias de coisas, dá um ar de férias e de abs-
tracção do mundo. É um sentir-me bem, por ter tudo o que
desejo.

O caderno é para as aulas teóricas deste semestre, que são
poucas. E o post-it é para não me esquecer de ideias importan-
tes na porta do frigorífico. O ano está para começar, e há-de
faltar muita coisa para que corra bem, como o tempo e a von-
tade.

Folheio varias vezes o caderno, a pensar nestas coisas, e reparo
numa página escrita:

"... não há atalhos para o que vale a pena. Também, e isto é
muito importante, é no trabalho que está a satisfação, a satisfa-
ção de crescer interiormente, usando as nossas capacidades,
desenvolvendo-as, com a consciência de que o que realizamos
foi possível por nós próprios. Este é o cerne da vida, e quem
nunca se orientou por isto está a perder mais do que imagina."

Alguém usou o caderno para que, quem o levasse não se esque-
cesse de ideias importantes, à porta do hipermercado.

Joana Silva

Olhar em frente

Dúvidas? Incertezas? Receios?

Quem nunca teve?

Quem nunca se sentiu confuso, indeciso, reticente, face a
determinada situação?

Possivelmente, rara a pessoa...

Mas, quando tudo parece difícil e inatingível, eis que surge uma
força imensa que incentiva a seguir em frente e a acredi-
tar!...De repente, tudo o que é duvidoso se desvanece...tudo
se torna claro e fácil...e só se encontra uma explicação: Deus
existe!

Não é por acaso que...se tem uma família fantástica!...amigos
impecáveis!...e que a vida oferece determinadas oportuni-
dades!...nada acontece por acaso!

Vale a pena parar e pensar! E também acreditar!

Andreia Pascoal

FRASE DO MÊS:

**"Não se abraça o mundo com as pernas. Temos uma vida inteira para
ir fazendo, agarrando as oportunidades."**

"Seu Jorge"



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

CARTOON



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

SUDOKU - soluções

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

Núcleo de Informação e Divulgação

nid@aeestesc.net

PROVOCAÇÕES

OS SENHORES DO MUNDO – A Irmandade do Traje

Tudo estava calmo...

Desde Maio de 2005 que reinava a paz no reino da ESTeSC...

Mas como nem tudo o que é bom dura para sempre, eis que agora, cinco meses depois...

A guerra está declarada...

O caos está instalado...

Os SENHORES DO MUNDO tomaram conta do reino... Aqueles que no passado tanto se queixaram da opressão, da "violência"... Aqueles que tanto odiavam andar de quatro, com as orelhas na cabeça... Aqueles que até lágrimas derramavam quando alguém falava um pouco mais alto com eles...

Agora do outro lado da barricada fazem o mesmo que lhes fizeram a eles tal como a tradição manda, mas com muito menos respeito pelos seus debilitados opositores e sobretudo com um total desrespeito pelo Código de Guerra.

O que costumava ser uma guerra honrosa pelo traje que envergávamos, deixou de o ser quando os alguns dos "novos doutores" começaram a fazer parte do nosso exército.

Hoje em dia a luta é travada com o traje incompleto, longe da capa, muitas vezes despido de batina ou casaco...

Outra situação desleal que se verifica é o facto de doutores que não o são e se encontram infiltrados no nosso exército. Pessoas que após um ano no reino da ESTeSC decidiram partir para outras bandas mas que continuam, com cumplicidade de quem os rodeia, a travar uma luta que não é a sua, até porque estão no mesmo patamar hierárquico que os nossos adversários – um só vínculo no nosso reino.

Se durante muito tempo a Guerra foi travada com honra, passou a agora a ser travada com base no desrespeito pelo seu Código.

Mostrem algum respeito pelo "precioso" traje que vestimos ou será que necessitamos de uma Irmandade do Traje para por fim a este pesadelo?

The Black Wizard

P.S.: onde andam a Comissão de Praxe e o Conselho de Marduk?