

Destaques

PÁG. 3

Entrevista do mês a Joana Correia.

PÁG. 4

O Mundo lá fora...

PÁG. 5

A Lenda do Homem das Barbas Brancas.

PÁG. 9

Quem são as Mentes Brilhantes da ESTeSC?

PÁG. 10

III Tertúlias das Ciências Aplicadas na Saúde.

Ainda nesta Edição:

Sabias que....

Núcleos da AE-ESTeSC

Comentário corrosivo e construtivo do mês

Cartoon

Fotografia do mês



O apoio às Mentes Brilhantes não faltou!

No dia 22 de Novembro, no auditório da nossa Escola, realizou-se a primeira edição do jogo "Quem são as Mentes Brilhantes da ESTeSC?". Não faltou a boa disposição com gargalhadas à mistura.

Pág.9

EDITORIAL

E chegámos à época de Natal. Para mim, a melhor do ano! Há uma estranha magia no ar, que se entranha no ser. Torna-nos mais sensíveis, despertando em nós um invulgar espírito solidário!

O frio aperta. É bom ficar em casa, junto à lareira, e saborear um daqueles filmes da nossa infância, que tanto nos fazem sonhar. Durante o intervalo, ir até à cozinha e deliciar-me com uma suculenta fatia de Bolo Rei e algumas filhós. Entretanto, na televisão continuam a passar spots publicitários, especialmente, concebidos para os bolsos dos pais (oops, enganei-me)...para as crianças.

O frio é muito, mas a vontade de ver a cidade enfeitada, encoraja-me a enfrentá-lo. O esforço vale a pena! Deambular pelas ruas vestidas de vermelho e branco, adornadas com luzinhas cintilantes. Parar e observar em cada loja, um Pai Natal à espreita...em cada canto, o som de uma música de Natal; sentir ainda aquele cheirinho a suculentas e apetitosas castanhas assadas...Contudo, os vulgares rostos tristes e indiferentes continuam presentes. Caminham, apressadamente, parando, exclusivamente, para observar um amontoado de objectos. Expostos em vitrinas, monstruosamente, decoradas, fazem as delícias de qualquer um. Ofuscados pelo seu brilho, esquecem-se da verdadeira essência do Natal.

Não deixem que algo semelhante vos aconteça. Não se esqueçam do verdadeiro espírito de Natal. Um sorriso, um olhar, um beijo... é a melhor prenda para se dar.

Paula Oliveira

Coordenadora do N.I.D.



Boas Festas e um Próspero Ano Novo

NOTÍCIAS DA ESTESC

SEIS MESES DEPOIS...A APROVAÇÃO DE ESTATUTOS ESTÁ CONCLUÍDA!

Chegou ao fim um dos mais importantes passos da emancipação da Escola no Ensino Superior. Terminado o regime de instalação que durou 10 anos, foi necessário estabelecer as “regras da casa”.

Foram várias as horas de reunião, várias as decisões – umas mais fáceis que outras –, várias opiniões mas no final o consenso foi geral entre os 23 elementos que formaram a Assembleia.

Entre as decisões mais importantes – todas são importantes quando juntas constituem um marco importante – contam-se a mudança do nome da escola para Instituto Superior de Saúde de Coimbra (ISSC), socialmente mais conotado, sendo o (a) seu (sua) Director(a) eleito(a) por três anos não podendo exercer a função por mais de dois mandatos consecutivos; a criação de uma Assembleia de Representantes como órgão representativo de todo o universo escolar; a formalização da divisão dos cursos, agora sectores, em departamentos; a divisão dos serviços da escola em serviços e gabinetes técnicos, nomeadamente os recém criados GRICI – Gabinete de Relações Internacionais e Comunicações Institucionais, que ficará responsável por grande parte da divulgação externa, nacional e internacional, da escola, sua missão e objectivos, e Gabinete de Apoio Sócio-Pedagógico, ao qual cabe a tarefa de promover e apoiar estudos de promoção do sucesso escolar e ficar responsável pela parte relativa à procura de emprego.

Os estatutos aprovados em AAE (Assembleia de Aprovação de Estatutos) serão agora encaminhados para o IPC que terá a última palavra antes do envio para a Assembleia da República, onde, esperamos todos nós, serão homologados.

Foi sem dúvida um momento importante e eu, pessoalmente, muito me orgulho de ter tomado parte no grupo de trabalho que construiu a “alma do ISSC”.

Altino Cunha

NOTÍCIAS DO N.I.D.

Se tens queda para fotografia, escrita, desenho... não te inibas! Mostra os teus dotes no jornal (L)ESTES. Envia as tuas fotografias, textos, poemas, desenhos...para o E-mail do Núcleo de Informação e Divulgação ou então entrega-os na tua AE.

Dá-nos também a tua opinião sobre o jornal e outras actividades desenvolvidas pelo Núcleo de Informação e Divulgação (Quem são as Mentes Brilhantes da ESTESC?, Recolha de material para Instituições de Solidariedade Social,...) de modo a melhorarmos cada vez mais.

Não te esqueças! Contamos sempre contigo!

A campanha de recolha de material para as Instituições de Solidariedade Social continuará a ocorrer até **6 de Janeiro**, devido à enorme adesão a esta iniciativa. Desde já agradecemos a todos aqueles que participaram nesta recolha; para aqueles que ainda não o fizeram aqui fica mais uma oportunidade...

ENTREVISTA DO MÊS

LICENCIADA EM SAÚDE AMBIENTAL

JOANA CORREIA

por **Teresa Pedro**

Joana Correia, licenciada acerca de dois anos em Saúde Ambiental na ESTeSC, revela-nos nesta entrevista o panorama geral da situação actual dos profissionais de Saúde Ambiental.

Sentiu dificuldades na procura do primeiro emprego? Tem noção do número de profissionais homólogos que ainda não têm emprego?

Como é normal acontecer com qualquer recém-licenciado, tive que aguardar alguns meses (quase um ano) até conseguir arranjar emprego. Mas todos os concursos públicos são demorados, e a única opção é aguardar, apesar de ter enviado candidaturas espontâneas a todas as entidades que considere de interesse para um possível desempenho profissional.

Tenho noção que existem alguns profissionais que se encontram desempregados, mas os que conheço é por opção (ou porque não querem deslocar-se da sua zona de residência ou porque têm outras perspectivas relativamente ao futuro profissional).

Que estratégias aconselha aos futuros Licenciados em Saúde Ambiental a tomarem na procura de emprego?

Primeiro que prestem atenção à divulgação de concursos públicos de ingresso (se eles abrirem!!). Não é fácil ficar colocado, mas também não é impossível. De qualquer maneira, concorrer aos concursos públicos permite-nos criar a noção do ponto de situação da profissão, tanto no que respeita aos profissionais, como às vagas disponíveis.

Depois que façam um levantamento da oferta de trabalho existente no mercado e que se candidatem ainda que pareça impossível a colocação. Por fim um levantamento de entidades cujas pretensões se enquadrem nos nossos conteúdos funcionais e que façam candidaturas espontâneas. Os estágios profissionais, ou a proposta destes a algumas empresas podem também ser uma ótima opção para o início de uma profissão.

Vê o sector de Higiene e Segurança no Trabalho como uma mais valia na busca de emprego?

A Segurança e Higiene no Trabalho é assumida na Saúde Ambiental como uma potencial área de actividade profissional, mas esta área, nos dias de hoje, já se encontra em ponto de esgotamento, uma vez que os cursos de nível V que são ministrados a nível da formação para a qualificação e especialização de quadros médios e superiores permite que qualquer pessoa titular de uma licenciatura (independentemente da área) possua o CAP de Técnico Superior de Segurança e Higiene no Trabalho. De há algum tempo para cá, estas formações têm aumentado exponencialmente a oferta de profissionais e consequente redução da oferta de trabalho.

No entanto, a licenciatura em Saúde Ambiental permite a intervenção profissional em outras áreas que considero pouco explo-

radas pelos seus profissionais, sendo a consultadoria nas áreas de implementação de Sistemas de Gestão Integrada (como os Sistemas de Gestão Ambiental em empresas que procuram a certificação pela ISO 14001, ou os Sistemas de Gestão de Segurança Alimentar nos estabelecimentos do ramo alimentar, para a certificação pela ISO 22000:2005) uma potencial área de actividade profissional da Saúde Ambiental.

Como define um bom profissional?

Como em qualquer outra área, um bom profissional é aquele que aspira sempre mais e melhor nas funções que desempenha, tendo sempre presentes a ética e a deontologia profissionais. Enquanto profissionais de uma área tão vinculada à saúde (seja no desempenho de funções ao nível da Administração Pública, como a título particular), é dever do profissional de Saúde Ambiental zelar pelas boas práticas profissionais tendo sempre presente a missiva intemporal de “prevenir a doença e promover a saúde”.

Quer deixar algum conselho especial para os futuros licenciados em Saúde Ambiental?

Imaginação, empenho, dedicação e iniciativa. São qualidades fundamentais num profissional da Saúde Ambiental. Estas qualidades começam a trabalhar-se na formação de base. O desinteresse pela profissão ao longo dos anos de formação vai repercutir-se no desempenho profissional. A nossa profissão ainda está a desenhar a sua imagem de marca e nós podemos (e devemos) contribuir para essa imagem desde os tempos de vida académica. O mundo profissional é um mundo completamente diferente daquele que pensamos ser quando acabamos o curso. Depende de nós querer realmente conhecê-lo durante o nosso percurso académico.

Não desanimem se parecer complicado arranjar colocação profissional. Invistam na formação e sejam criativos – descubram o trabalho onde ele parece não existir. HÁ AINDA MUITO POR FAZER NA ÁREA DA SAÚDE AMBIENTAL.

O MUNDO LÁ FORA...

Praxe de Santarém vai ser o primeiro caso em tribunal, devido à queixa de uma aluna da Escola Superior Agrária depois de ter visto todo o seu corpo esfregado com excrementos de animal.

Avaliação do Ensino Superior obrigatória em 2006. O processo que ainda é voluntário, deverá passar a obrigatório em 2006. O plano para a avaliação internacional foi apresentado pelo ministro da Ciência e Ensino Superior e pelo primeiro-ministro.

Idosos não têm consciência dos riscos sexuais que correm. O número casos de infecção por HIV/SIDA na população com mais de 65 anos tem vindo a aumentar.

Já estão abertos ao público 32 dos 43 locais de venda de medicamentos não sujeitos a receita médica aprovados pelo Instituto Nacional da Farmácia e do Medicamento (Infarmed). As aprovações correspondem a perto de metade dos pedidos que deram entrada naquele organismo.

A aquisição de computadores por famílias com estudantes já conta com benefícios fiscais que podem ir até 50 por cento do preço do equipamento, num máximo de 250 euros.

Francesa sujeita a 1º transplante facial do mundo

No dia 27 de Novembro de 2005 foi realizado um procedimento inédito na medicina

Uma mulher de 38 anos que foi desfigurada por cães foi submetida a um enxerto parcial do rosto no passado 27 de Novembro, em França. A mulher recebeu um transplante do triângulo facial formado por nariz e boca. A intervenção foi realizada pelo professor francês Jean-Michel Dubernard, conhecido mundialmente por ter realizado o primeiro transplante de mão, em 1998.

A extracção de "pele, tecido subcutâneo, músculos menores do rosto e elementos arteriais e venosos" foi feita pouco antes a partir de um dador com morte cerebral do hospital de Lille. Contudo, os médicos sublinham que o rosto da paciente não irá aparentar-se com o do dador nem com o que tinha antes do ataque, mas será uma face "híbrida".

De acordo com a equipa médica do hospital de Amiens, responsável pela operação que durou 15 horas, as primeiras palavras da paciente, depois de acordar, foram de agradecimento.

Após ter recebido um espelho de um dos psiquiatras, para que pudesse ver a sua nova face, a mulher, ainda sem poder falar na altura, escreveu a palavra "obrigada" num papel.

A profundidade das lesões que a afectavam impediam-na, antes da operação, de realizar funções tão básicas como mastigar. Com a sua nova boca, a francesa já conseguiu comer morangos e chocolate.

Há vários anos que o transplante facial é tecnicamente viável, estando diferentes técnicas a ser estudadas por equipas em França, Reino Unido e EUA. Os especialistas afirmam mesmo que, no caso de pessoas desfiguradas, é mais aconselhável optar pelo transplante da pele do rosto de um dador do que colocar enxertos de pele de outras partes do corpo do doente, com textura e cor diferentes da face.

Porém, a aplicação destas técnicas tem sido retardada, tendo em conta as questões éticas e o impacto psicológico que uma mudança de rosto pode implicar. Apesar de ter superado as expectativas iniciais dos médicos, existem ainda vários riscos associados ao método, não só porque o paciente pode rejeitar os órgãos doados (caso os imunodepressores não funcionem), como os vasos sanguíneos transplantados podem obstruir-se.



**Paula Oliveira
Altino Cunha**

ESPECIAL: NATAL

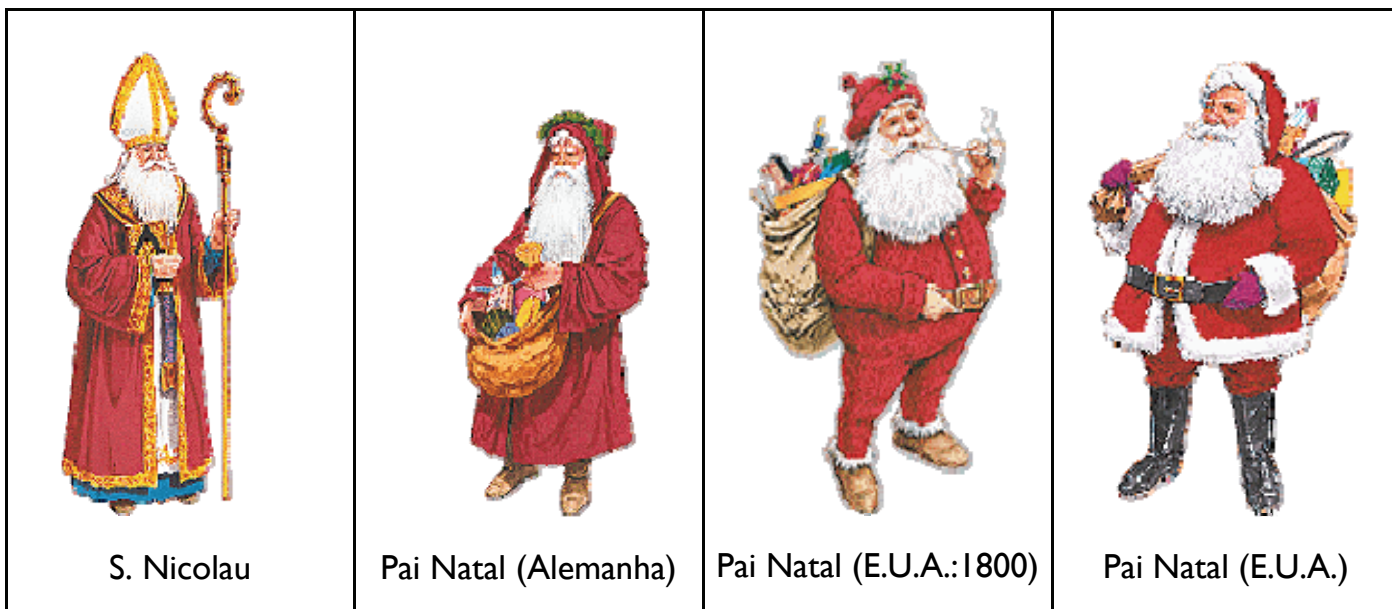
A LENDA DO HOMEM DAS BARBAS BRANCAS

São Nicolau, também conhecido por Santa Claus, que deriva de Santus Nicolaus, terá sido Bispo de Mira, em Dembre, na actual Turquia. Nasceu em Lycia, no sudoeste da Ásia Menor, entre o século III e IV. Fez viagens para o Egipto e Palestina onde se formou bispo. Era um homem muito respeitado em todo o mundo cristão, devido à sua generosidade com os mais desfavorecidos, em particular crianças que se protegia com toda a dedicação. As lendas e histórias que se associam à vida deste homem são muitas, mas todas se prendem com a sua bondade e protecção dos mais desprotegidos. Assim, com o passar dos anos e com as ajudas que dava a todos os que o rodeavam, São Nicolau ficou para a história. Nuns locais dizia-se que se deslocava num trenó puxado por oito renas, noutros a figura do velhinho de longas barbas brancas aparecia num burrinho, trazendo um saco cheio de pre-

sentes. Mais tarde a lenda e as palavras do povo acreditavam que este santo homem descia pelas chaminés das casas, de noite, para deixar os seus presentes, nas meias e sapatinhos das crianças (principalmente na Suécia e Noruega). A sua figura viveu até aos nossos dias, por diversas razões, como o Pai Natal, símbolo de dádiva, amor e fraternidade, que também caracteriza o Natal Cristão.

Ana Carvalho Fonseca

Paula Oliveira



S. Nicolau

Pai Natal (Alemanha)

Pai Natal (E.U.A.:1800)

Pai Natal (E.U.A.)

Evolução do Pai Natal.

SUDOKU

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

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

ANEDOTAS DE NATAL

☞ Debaixo de uma árvore de natal, toda iluminada, diz um cão ao outro:

- "Finalmente, puseram luz no wc !"

☞ Caro Menino Jesus,

Fui informado pela Bíblia que Tens o dom de estar em todo o lado ao mesmo tempo. Ora, eu estive a pensar e isso significa que também estás sempre na minha casa, no meu escritório, no meu barco e em todos os meus carros. Portanto, segundo o Código Civil, deves-me 2000 anos de renda. Tens até dia 31 de Dezembro para saldar a dívida. E olha que eu sou muito rigoroso com os prazos de pagamento. Sem outro assunto...

SAÚDE INFORMA

STRESSE...O MAL DA NOSSA CIVILIZAÇÃO?

Por definição, o stresse não é uma patologia, mas sim uma reacção de adaptação do organismo a uma agressão química, física ou emocional, o que põe em jogo os sistemas nervoso e hormonal.

Quando confrontado com as agressões da vida moderna, o Homem do século XXI age do mesmo modo que os seus ancestrais primitivos face a um predador: a temperatura corporal diminui, os ritmos cardíacos e respiratório aumentam...Após esta fase de alarme, adapta-se à agressão. Todavia, se a tensão persiste ou se os momentos de stresse se repetem, o organismo fica esgotado e torna-se cada vez mais difícil restabelecer o equilíbrio funcional.

São numerosos os efeitos do stresse na saúde, afectando o sistema imunitário, a ordem psicossomática e levando muitas das vezes a episódios depressivos.

Não negligenciem as fontes de stresse...esta é sem dúvida uma poderosa afecção do nosso século.

Susana Figueiredo

SABIAS QUE: HISTÓRIA DO CAFÉ

Há mais de 1300 anos atrás, na Etiópia, um pastor árabe chamado Kaldi, verificou que as suas cabras ficavam muito agitadas e perseguiam-se umas às outras após comerem umas folhas e umas sementes vermelhas. Isto repetia-se sempre que as cabras comiam desse arbusto e acontecia também que o rebanho parecia ter perdido o sono durante a noite. Kaldi intrigado com o que se estava a passar colheu algumas sementes e folhas e dirigiu-se a um "mosteiro" da região, chamado Cheodet, a fim de se averiguar o que seria aquilo. Os "monges" cozinharam os grãos e provaram a bebida, mas acharam o sabor tão amargo que deixaram o restante líquido para a lareira. Todavia, à medida que a bebida queimava ia-se libertando um aroma agradável. Foi então que prepararam outra bebida mas agora com os grãos tostados, e desta vez

deliciaram-se com o resultado, e deram-lhe o nome de "kaaba". A partir desta altura o monge responsável por acordar os outros para as orações da noite começou a fazer



los beber este elixir antes de começarem. Então as orações passaram a ser levadas com grande entusiasmo e alegria em vez da antiga monotonia. E passou a ser regra do mosteiro beber uma taça de "kaaba" minutos antes da hora da reza.

Os segredos desta graciosa bebida foram guardados pelos árabes durante cerca de 1000 anos. E foi o segredo estratégico para conseguirem aguentar as noites acordados durante as batalhas. Os árabes fizeram do café um dos principais artigos de comércio e só no século XVII é que esta preciosidade entrou na Europa, pelo porto de Veneza, espalhando-se depois aos restantes países. Só em 1607 é que o café deixou de ser considerada uma bebida pagã, após a sua bênção pelo papa Clemente VIII. Foram os holandeses que levaram o café até à América, mais propriamente para Suriname, espalhando-se as sementes para cultivo depois para o Brasil, América Central, Venezuela e Colômbia.

Diana Covas

CURTAS E BREVES

Por Diana Covas

☞ Foi através de um tratado de paz, em 1713, que a França recebeu o primeiro pé de café vindo da Holanda. E o Rei Luís XVI ordenou o seu cultivo no jardim botânico de Paris.

☞ Existem 3 tipos diferentes de qualidades de café: os **gourmet**, os **superiores** e os **tradicionais**.

☞ O café está entre as bebidas mais consumidas em todo o mundo, sendo os melhores aqueles que têm um gosto achocolatado e adocicado.

☞ Um grão de café mais escuro é menos ácido, tem um aroma mais intenso e é mais amargo.

NÚCLEOS DA AE-ESTESC



NÚCLEO DE AMBIENTE E QUALIDADE

“ESTÁ FEIO, NÃO ESTÁ? O PAÍS ESTÁ ASSIM...” FOI O SLOGAN ESCOLHIDO PELO NAQ PARA SENSIBILIZAR TODA A COMUNIDADE DA ESTESC PARA O TRISTE E LAMENTÁVEL ESTADO EM QUE SE ENCONTRAM AS FLORESTAS DO NOSSO PAÍS DEPOIS DA VAGA DE INCÊNDIOS QUE AS DESVASTOU.

Já viste a árvore de Natal que o NAQ enfeitou para todos nós este Natal? Está no mínimo original, não achas?

Com esta acção o NAQ pretende mostrar que não é necessário um pinheiro natural, verdinho, cortado no pinhal ao lado de nossa casa para enfeitar o nosso lar nesta época tão especial que é o Natal. A partir de objectos que se pensa não terem utilidade, e mesmo de uma árvore devorada pelos incêndios é possível criar belos enfeites de Natal e ao mesmo tempo preservar a Natureza. Mas se quiseres continuar a utilizar os tradicionais enfeites de Natal, também o podes fazer, mas com uma árvore artificial!

Diz não ao abate da floresta. Poupa os recursos naturais para que as gerações vindouras possam também vir a usufruir deles...

O NAQ deseja a todos Feliz Natal e Próspero Ano Novo.

Ana Fonte

Coordenadora do Núcleo de Ambiente e Qualidade

NÚCLEO DE CULTURA

“O Núcleo de Cultura”



A minha ideia inicial era na verdade formar um núcleo de teatro, mas em reunião com a associação de estudantes da altura foi me proposto, assim como ao núcleo de cinema e ao núcleo de música já existentes, que se fizesse uma junção e que deixasse de haver três núcleos para passar a existir apenas um com o nome de Núcleo de Cultura com três secções: Cinema, Música e Teatro. Na altura pareceu-me boa ideia, no fundo era só uma questão de nomes, as secções receberiam o mesmo apoio da AE tal como se fossem núcleos independentes, era no meu ver uma questão de “arrumar a casa”, e de tornar mais forte as actividades culturais que se faziam na altura na escola.

O núcleo de cinema não colocou nenhum entrave, concordando com a junção. Surpreendentemente o único núcleo que não concordava era o de música, alegando que depois teria de dividir o dinheiro que ganhava pelas outras secções e que tinham muitas mais actividades que os outros núcleos. Na verdade, o núcleo de teatro estava a dar os primeiros passos, por isso ainda não tinha feito nenhuma actividade, quanto ao núcleo de cinema e pelo que eu sabia, na altura, passavam sessões de cinema quase todas as semanas, se tinham ou não muita afluência, isso já é outra questão, e aí já culpo os alunos da escola que quase nunca participam em nada...

Mas voltando à “vaca fria”, acabou então por se deixar que o suposto núcleo de música (ou será Tuna?) ficasse sozinho. Ainda não percebi bem se a Tuna pertence ao núcleo de música, se o núcleo de música pertence à Tuna, se a Tuna é o núcleo de música... confuso, não é?

Assumi então o núcleo de cultura com as secções de teatro e de cinema, mas na verdade sendo um núcleo de cultura, acaba por englobar muitas outras coisas, porque tudo é cultura. Se eu quiser fazer uma noite de fados, será uma actividade do núcleo de música ou do núcleo de cultura? Se eu quiser fazer um concurso de poesia, será uma actividade do núcleo de informação e divulgação ou do núcleo de cultura? Se eu quiser fazer um torneio de sueca, será uma actividade do núcleo de desporto ou do núcleo de cultura? Se eu quiser colocar uma árvore de natal queimada em todas as salas será uma actividade do núcleo de ambiente e qualidade ou do núcleo de cultura?

Deveriam todos os outros núcleos fazer parte do núcleo de cultura como secções? Não sei... digam me vocês que lêem este artigo (se é que o lêem!!).

Carlos Geria

Coordenador do Núcleo de Cultura

NÚCLEO DE MÚSICA

A Tu Na D'ESTeSC soma e segue...



Olá comunidade académica, aqui está o núcleo de música para continuar a manter-vos informados da grande tuna da Escola Superior das Tecnologias da Saúde de Coimbra, a Tu Na D'ESTeS, sem faltarem, claro, outros eventos musicais que circularam ou estão para ocorrer na nossa rica cidade.

Quanto a eventos musicais, no dia 19 de Novembro decorreu mais um Festival Internacional de Tunas (Festuna) organizado pela Estudantina Universitária de Coimbra, na qual participaram várias tunas académicas do país e não só. Nos dias 13 e 14 de Dezembro ocorrerá no ISCAC o primeiro encontro de música com vários grupos de fados e tunas, sendo a entrada gratuita.

Em relação à Tu Na D'ESTeS, continuamos lançados no sucesso. Recém-chegados de Oliveira do Hospital, onde fomos convidados para actuar nos festejos da recepção ao caloiro da ESTGOH, na qual se cumpriu a mais solene tradição da Tu Na D'ESTeS, o baptismo dos caloires e caloiras da tuna, com a tão famosa, venerada e caseira clarinha; estamos já com instrumentos afinados, vozes preparadas, cancionário decorado e garrações cheios em punho para o festival de tunas a decorrer no dia 17 de Dezembro, no convento de Santa Clara, organizada pela tuna dos nossos "queridos" vizinhos, a Tuna "PYKAS" da ESEBB.



**Os novos caloires da
Tu Na D'ESTeSC**

**P'lo Núcleo de Música
Nuno Fontes**

NÚCLEO DE DESPORTO

Últimas notícias do ND...



No passado dia 28 de Novembro, realizou-se o torneio de matraquilhos, do qual o balanço foi bastante positivo, visto que, o objectivo principal desta actividade conjunta, a interacção e convívio entre os alunos da escola, esteve presente.

Entre gargalhadas, a disputa pelo primeiro lugar foi uma luta constante, e nem o pequeno espaço disponibilizado deu tréguas à animação e boa disposição dos participantes!!! No final saíram vitoriosos a dupla Jaime Rodrigues e Manuel Lobo, alunos do 3º ano de Radiologia.

O ND dá os parabéns aos vencedores e, às outras equipas, um muito obrigado pela participação.

Nos próximos dias 12 e 13, vai decorrer o torneio de ténis de mesa, na sala polivalente da casa do pessoal do CHC. Mesmo não estando inscrito, estás desde já convidado a assistir e a torcer pelos participantes. Boa sorte para todos e que vença o melhor!

Já estão abertas as inscrições para as aulas de karaté. Como estas são limitadas, corre e inscreve-te já!

Se tiveres sugestões para alguma actividade, fala connosco. Estás sempre a tempo de te juntares a nós!

**P'lo Núcleo de Desporto,
Carla Pereira e Teresa Rodrigues;
e Ana Carvalho Fonseca**



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: 239 811 481 e 239 811		

“QUEM SÃO AS MENTES BRILHANTES DA ESTESC?”

No dia 22 de Novembro, no auditório da ESTeSC, realizou-se a primeira edição do jogo “Quem são as Mentes Brilhantes da ESTeSC?”. Carlos Geria, aluno de Farmácia, como apresentador e uma plateia muito animada sempre a apoiar, foi o suficiente para o evento virar uma verdadeira emoção. A disputa pela vitória foi renhida. As equipas eram muito boas. Mas alguém tem de perder... No **primeiro lugar** ficou a equipa “**135 & Cia**”, no **segundo lugar** “**Farmaclínica**”, e em **terceiro lugar** “**Os Patos do Sonny**”. Todas as equipas estão de parabéns, assim como todas as pessoas que envolvidas na organização deste concurso que se revelou uma boa aposta, para mais tarde repetir.

Seguidamente, apresentamos uma entrevista realizada a um membro da equipa vencedora do concurso, no intuito de mostrar a sua opinião sobre o evento.

Entrevista ao representante da equipa que ganhou o concurso “Quem são as Mentes Brilhantes da ESTeSC?” – “135 e Cia”

Núcleo de Informação e Divulgação (NID) – Porque se inscreveram no concurso?

25 – A ideia partiu de dois dos membros da equipa, de mim e do António, porque somos dois espectadores assíduos de concursos televisivos. Decidimos inscrevermo-nos pelo interesse, alguma curiosidade, mas principalmente com o espírito de diversão.

NID – Qual a explicação para o nome da equipa?

25 – Acontece que 135 é o número da porta da casa onde eu e o António moramos, sendo o “Cia” os nossos companheiros. O mais engraçado foi a maneira como se formou a equipa, que à última hora estive para não participar! Felizmente apareceram o Cláudio e a Juliana. Afinal esta mistura explosiva de última hora acabou por dar os seus frutos...

NID – A concorrência estava à altura? Acham a vossa vitória justa?

25 – A concorrência era muito forte, como se pôde verificar na

primeira fase. Neste tipo de concursos, para além dos conhecimentos e da sabedoria também é preciso uma ponta de sorte e, felizmente, esta esteve do nosso lado, sobretudo no duelo final... No entanto, uma vitória é sempre uma vitória e, julgo que, de uma forma ou outra, foi merecida!

NID – Pensam que a iniciativa do NID Brillhou?

25 – E de que maneira! Foi uma iniciativa original, à qual aderiram várias equipas, mais do que se esperava

NID – Há alguma crítica à organização?

25 – Não, a organização foi fantástica e não descuraram os mais pequenos pormenores, por isso está de parabéns!

NID – Acham que esta iniciativa se deve repetir?

25 – Óbvio, esperamos ansiosamente pela oportunidade de repetir o feito...



1º lugar: “135 & Cia”

2º lugar: “Farmaclínica”

3º lugar: “Os Patos do Sonny”

III TERTÚLIAS DAS CIÊNCIAS APLICADAS NA SAÚDE

Os mais diversos temas foram objecto das “III Tertúlias das Ciências Aplicadas na Saúde” organizadas pela Associação de Estudantes e que decorreram na nossa escola nos dias 28, 29 e 30 de Novembro.

Numa escola cuja missão principal é licenciar pessoas nas diversas Ciências da Saúde, os temas abordados, foram exemplo, em como estas são comuns e complementares, apesar de autónomas, do ponto de vista científico e social.

Como exemplo da complementaridade, os workshops realizados na parte da manhã em que um tema comum a dois cursos foi abordado numa perspectiva perceptível a todos os presentes: “Reabilitação Vestibular” para Audiologia e Fisioterapia, “Radiofármacos” para Farmácia e Radiologia, ...

Em comum, o tema “Higiene e Segurança no Trabalho” em que se reflectiu os comportamentos habituais dos profissionais de saúde e as atitudes correctas a adoptar em termos de recursos técnicos e humanos; e ainda, em véspera de mais um Dia Mundial de Luta Contra a SIDA, o tema “As Doenças Sexualmente Transmissíveis” em que a abordagem ética, médica e teatral nos fez pensar nos impactos físico, psicológico, familiar, social e económico destas doenças e nos comportamentos a adoptar para que estes sejam minimizados.

“Conhece a Tua Escola - Departamentos” e o “O Ensino” foram também temas abordados em pequenas Tertúlias em que se ouviram as diferentes experiências e opiniões das escolas presentes, bem como do mundo profissional, no que ao futuro académico e laboral das ciências da saúde diz respeito.

Reuniões familiares como estas, são um bom exemplo, de como os jovens estudantes da nossa escola devem ser mobilizados e entusiasmados, durante a sua formação como cidadãos conscientes e activos.

Professora Margarida Serrano

Workshop de Cardiopneumologia/Radiologia

Na passada 2ª feira 28 de Novembro realizou-se, no âmbito das III Tertúlias das Ciências Aplicadas na Saúde, um workshop vocacionado para os cursos de Cardiopneumologia e de Radiologia. O tema apresentado e discutido foi a “Interacção entre o Cardiopneumologista (CPL) e o Técnico de Radiologia no Laboratório de Hemodinâmica”. Foram convidados para apresentar este tema Cristina Carvalho, a CPL Cristina Carvalho e o Técnico de Radiologia Miguel Queirós, ambos do serviço de Hemodinâmica dos HUC.

O workshop iniciou-se com uma apresentação da CPL Cristina Carvalho que revelou a importância da medição de pressões cardiovasculares fazendo sempre alusão a casos clínicos que presenciou ao longo da sua carreira. De seguida, o técnico Miguel Queirós demonstrou a importância da radiologia digital num laboratório de hemodinâmica, focando a sua precisão na medição das lesões coronárias e a sua preponderância na determinação do material a utilizar numa angioplastia.

No fim, foi gerada alguma discussão entre os oradores e a assistência que permitiu esclarecer dúvidas subjacentes ao tema apresentado.

Vincent Domingos

Workshop Cardiopneumologia

No âmbito das III Tertúlias das Ciências Aplicadas da Saúde, realizou-se no dia 30 de Novembro de 2005, dirigido pelo CPL Tiago Jacinto, o Workshop de Cardiopneumologia “Avaliação Não-Invasiva da Inflamação Brônquica na Asma”.

De uma forma clara e aprazível, foram abordados novos conceitos na área da Pneumologia.

Tratou-se de uma comunicação que apesar de ser dirigida a alunos de diferentes anos, conseguiu ir ao encontro dos diferentes níveis de conhecimento, sendo mesmo suficientemente explícita e acessível para os alunos do 1º Ano.

Não poderia finalizar sem antes louvar a iniciativa da AE da ESTeSC na realização de mais umas Tertúlias. E referir também a oportunidade dada aos recém-formados que ao apresentarem os seus trabalhos, servem de exemplo aos

demaís que saem para o mundo profissional à procura de novos horizontes. Eles são a prova que o CONHECIMENTO continua a ser a chave do sucesso nas Tecnologias da Saúde.

Ana Carvalho Fonseca



Workshop de Saúde Ambiental

O Workshop de Saúde Ambiental, intitulado “**Implementação e Certificação do Sistema de HACCP**” decorreu no passado dia 30 de Novembro de 2005, no âmbito das III Tertúlias das Ciências Aplicadas na Saúde.

Inicialmente, as Engenheiras Isa Silva e Ana Barbosa, representantes da empresa WIESE & KROHN, Sucrs., Lda., certificada pela APCER, de acordo com a DS3027E (HACCP), deram o seu testemunho acerca da implementação do sistema de segurança alimentar na respectiva empresa.

Posteriormente, o Engenheiro Hélder Estradas, representante da Associação Portuguesa de Certificação (APCER), pronunciou-se sobre o processo de certificação, nomeadamente, em relação aos requisitos, à instrução do processo e às auditorias. Salientou ainda a publicação de uma norma internacional que vem harmonizar, finalmente, o estado da arte num domínio tão importante quanto o da Segurança Alimentar: ISO 22000:2005 – *Food Safety Management Systems Requirements for any organization in food chain*.

Desta forma, penso que o objectivo primordial foi cumprido, permitindo aos alunos de Saúde Ambiental aquisição de novas informações e conhecimentos práticos.

Rute Freitas

Workshop de Fisioterapia

No âmbito das III Tertúlias das Ciências Aplicadas na Saúde, decorreu no passado dia 29 de Novembro de 2005 um Workshop de Fisioterapia intitulado “**Dor Lombar na Grávida**”. Sim! Engana-se quem pensa que a gravidez dá só alegrias, pois dá também muitas dores...

Este tema despertou uma grande curiosidade nos alunos de Fisioterapia, que foram confrontados com metodologias e equipamentos inéditos... Esses equipamentos, porém, não se encontram disponíveis aos nossos alunos, o que aumentou ainda mais o seu desejo por informações acerca do funcionamento dos mesmos...

Esta experiência enriquecedora, concretizada pela fisioterapeuta Joana Rosado, fomentou nos alunos de Fisioterapia a vontade de alcançar uma aplicabilidade prática dos conhecimentos obtidos com o decorrer do workshop...

É uma temática a repetir e a incrementar!



Dina Figueiredo

Workshop de Audiologia/Fisioterapia

No passado dia 28 decorreu no auditório da ESTeS, no âmbito das III Tertúlias, a apresentação do workshop entre os cursos de Audiologia e o de Fisioterapia.

O tema da apresentação intitulava-se por: “**Reabilitação Vestibular**”.

Falando enquanto aluna de Audiologia e enquanto membro presente da apresentação acima citada, assumo que, a temática abordada tanto a nível prático quanto teórico, foi extremamente acessível para os alunos e restantes presentes. De referir também que tanto a Fisioterapeuta quanto a Audiologista, mantiveram uma atitude pedagógica bastante coerente, fazendo-me parecer que por parte da técnica de Audiologia a importância da reabilitação vestibular foi agradavelmente bem abordada, esclarecendo de forma clara e breve toda a complexidade que ronda em torno do nosso sistema vestibular e as patologias que lhe estão subjacentes.

Ana Oliveira

Workshop Farmácia/Radiologia

Realizou-se no passado dia 29 de Novembro, no auditório da nossa escola o Workshop Radiofarmacos. Inserido nas III Tertúlias das Ciências Aplicadas na Saúde, e tendo como grande inovação a interligação entre cursos, este contou com a participação de uma plateia considerável constituída por alunos de Farmácia e de Radiologia. Após uma breve abordagem farmacológica do tema, feita pelo Dr. Francisco Alves, sub-director da ESTeS de Coimbra – devido a ausência do Dr. Antero Abrunhosa – foi a vez do Dr. Nuno Ferreira proceder a uma abordagem mais centrada na Radiologia, nomeadamente ao nível do TC/PET (Tomografia Computorizada/Tomografia por Emissão de Positrões), nunca esquecendo o lado farmacológico do tema.

Foi sem duvida nenhuma um Workshop extremamente positivo, uma vez que veio trazer algumas “luzes” a um tema que ainda permanece um pouco no desconhecido, tanto para os alunos de Farmácia como para os alunos de Radiologia, uma vez que não se trata de uma área muito explorada quer por um curso quer pelo outro.

Esperemos que iniciativas como esta continuem a ser realizadas, e apoiadas, em prol de toda a comunidade estudantil. É de louvar todos os intervenientes directos e indirectos na realização destas III Tertúlias e respectivos Workshop's. A todos, os nossos parabéns.

Sérgio Calado

Workshop de A.C.S.P.

O Workshop de ACSP, intitulado “Certificação Laboratorial”, decorreu na manhã do dia 29 de Novembro e foi desenvolvido pela Dra. Carla Neta.

Actualmente, é importante a abordagem deste tema, sobretudo para profissionais que irão trabalhar num laboratório e que desejam ver a sua qualidade reconhecida, no sentido de terem uma ideia de como é realizado o processo de avaliação e certificação.

A certificação não é encarada como um tema de interesse primordial porém, futuramente, deveria ser tida em grande consideração no meio laboratorial.

No geral, podemos considerar que este Workshop foi positivo no sentido de nos alertar e informar para uma área menos conhecida e no entanto cada vez mais importante.

**Marlene Lírio, Patrícia Gonçalves,
Vera Godinho**

Workshop de Audiologia/A.C.S.P.

No dia 30 de Novembro realizou-se um workshop conjunto para os cursos de ACSP e Audiologia denominado: “A Genética e a Audição”.

Apesar desta apresentação, em termos temáticos, ser mais direccionada para os alunos de Audiologia pensamos que foram também focados alguns aspectos de interesse nomeadamente relacionados com a Genética.

De facto foi um workshop bastante acessível e agradecemos a simpatia da Professora Dra. Maria Helena Caria e Audiologista Graça Caldeira.

**Marlene Lírio, Patrícia Gonçalves
Vera Godinho**

ELEIÇÃO DA MISS/MISTER CALOIRO 05/06

No dia 31 de Novembro realizou-se mais uma edição da Eleição da Miss e Mister Caloiro 2005/2006. A Organização do evento esteve a cargo da Comissão de Praxe apoiada pela Associação de Estudantes da ESTeSC. O espaço escolhido para acolher esta festa, que tem vindo a adquirir um crescente impacto na vida académica do estudante da ESTeSC, foi a cantina da nossa Escola. Com luzes inebriantes, bebida à descrição, DJ Cocas a dar-nos música, caloiras e caloiros em lingerie...reuniram-se as condições ideais para uma festa tipicamente “Esteniana”. A árdua tarefa da apresentação coube a Carlos Costa, aluno de Fisioterapia, e a Ana Lúcia Ferreira, aluna de Farmácia. O tema do desfile era cinema (como no ano anterior). Os caloiros vestiram-se segundo determinadas personagens de filmes e desfilaram ao som de músicas da nossa infância. Vencida esta primeira etapa, chegou o momento por muitos desejado. O desfile em lingerie...Comentários para quê?! Depois foi a vez de desfilarem elegantemente. Um banho de música acalmou os ânimos, enquanto se decidia quem ganhava.

Após muita reflexão, o Júri elegeu como Miss Fotogenia **Andreia Constante** de Fisioterapia, para o prémio Miss ou Mister Banda Desenhada ganhou **Sara Sabino** de Cardiopneumologia e o casal Caloiro Simpatia 05/06 foi **Liliana Costa** e **Miguel Paiva** de Cardiopneumologia. Mais um banho de música e...foi anunciado um empate para Mister Caloiro. Mais perguntas até que, finalmente, foi eleito como Mister Caloiro 05/06 **Gonçalo Valério** de Fisioterapia. Quanto à Miss, não restavam dúvidas... todos se renderam ao encanto de **Liliana Costa** de Cardiopneumologia. Após coroados, a noite aqueceu, culminando numa explosão de euforia...Para o ano há mais...

Paula Oliveira



Os concorrentes do concurso...



A animação não faltou!



Miss e Mister Caloiro 05/06

DEZEMBRO EM DESTAQUE...

Literatura

“Responde-me”, um livro que nos prende do início ao fim



“...Sempre perguntara a mim própria o que é o amor, mas nunca perguntara o que é a vida. Vimos ao mundo e somos um hino à precaridade...”.

Bem ao estilo de Susanna, este é um livro constituído por três histórias que encenam viragens dramáticas mas fundamentais na vida de cada homem ou mulher na busca de um sentido para a existência.

Mais uma vez, a autora relata histórias de crianças expostas a condições de extrema violência e abandono, fazendo transparecer um desespero extremo, mas também um extraordinário sentido de responsabilidade perante o facto de estar vivo. Existe neste livro uma linha de continuidade que permite à autora explorar abismos gélidos e cumes luminosos da natureza humana. E fá-lo sem medo nem contemplações, extraindo deles uma fantástica energia que, alquimicamente, transforma em algo transcendente e criador...Sem dúvida, um livro inesquecível!

Título: *Responde-me*

Autora: Susanna Tamaro

Editora: Editorial Presença

Susana Figueiredo

Cinema

“King Kong” está de volta



Eis que 72 anos depois da versão original e do enorme impacto que “King Kong” teve na indústria cinematográfica em 1993, o gorila gigante volta ao grande ecrã. Até hoje, foram vários os *remakes* sem sucesso que se realizaram. Desta vez foi Peter Jackson, galardoado com 3 Óscares da Academia com a trilogia de “O Senhor dos Anéis” foi realizador, produtor e co-argumentista, que transportou a sua arrebatadora visão cinematográfica para a história do gorila gigante capturado na selva e levado para um trágico destino na chamada civilização.

O elenco pode ser considerado de luxo. Naomi Watts interpreta Ann Darrow, uma actriz desempregada, na Nova Iorque em Depressão. A sua sorte muda quando conhece Carl Denham (Jack Black), um realizador empreendedor e aventureiro que luta por se impor no cinema. Este encontra-se na posse de um mapa de uma ilha longínqua e com a sede de sucesso e apetite de grandeza, desloca a sua equipa até esse local misterioso... O que se passa a seguir é para todos um misto de surpresa e medo... Jack Driscoll (Adrien Brody - vencedor de 1 Óscar com “O Pianista”) acaba por se tornar no improvável herói no meio de uma história de aventura e romance...que conta com um gorila com 7,5m de altura, 150 anos e muita, mas mesmo muita força...

Título original: King Kong

Data de estreia: 15 de Dezembro

Realizador: Peter Jackson

Elenco: Jack Black, Naomi Watts, Adrien Brody, Andy Serkis e Jamie Bell

Género: Acção/Aventura/Drama

Altino Cunha

Música

David Fonseca lança “Our Hearts Will Beat As One”



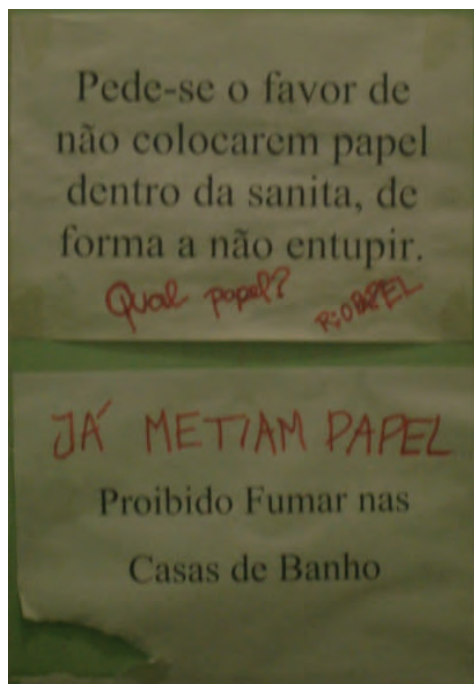
Quem não se lembra deste cantor. Podiam até não saber o nome dele, mas conheciam a sua grande voz no seio dos Silence 4, um grupo português que teve muito sucesso, e que ainda está no ouvido dos milhares de fãs pelo país. David Fonseca, antigo vocalista dos Silence 4, aventurou-se então no mundo da música a solo, e depois do grande sucesso de “Sing Me Something New”, aqui temos o seu novo trabalho, “Our Hearts Will Beat As One”.

Este trabalho apresenta algumas diferenças em relação a “Sing Me Something New”, não muito notórias, mas existentes, notória da experiência adquirida com o seu primeiro disco a solo, e a participação no grandioso trabalho musical “Humanos”, em memória de António Variações, um colosso que ainda vive nos corações de muitos. Podemos encontrar de entre as 11 faixas, “Who Are You”, o single de lançamento; “Open Legs Wide”, a qual não vou comentar muito, deixo para os ouvintes de David Fonseca tirarem conclusões; e “Adeus, Não Afastes Os Teus Olhos Dos Meus”, o primeiro single em português na carreira a solo de David Fonseca.

David junta-se assim ao leque de grandes vozes portuguesas que nos últimos anos tem conquistado Portugal, e a Europa, das quais realço Da Weasel, e mais recentemente The Gift, com o prémio ganho nos MTV European Music Awards.

Nuno Fontes

COMENTÁRIO CORROSIVO DO MÊS!



“Já colocavam papel nas casas de banho!”

COMENTÁRIO CONSTRUTIVO DO MÊS!



Colaborem nesta iniciativa para ajudar a AMI, a ACREDITAR e a CÁRITAS. Não custa nada ser solidário!

PENSAMENTOS E REFLEXÕES

Os pingos de chuva musicam a rua. Musicam devagar, aqui e além, num trautear de vozes amenas, atrás de cada gota que cai. É como se se ouvissem violinos a chorar ao longe, na voz do vento que se aproxima.

Quase que o Outono se esquece das cores quentes, no meio da cinza dos dias.

A estrada também é cinzenta, e os carros e as pessoas. Só as árvores grandes se incendeiam de vermelhos e amarelos ondulantes. A sua graça cresce nos espirros que espalham as folhas pelo espaço.

Vou sozinho pelos cantos da cidade, à procura do cheiro quente das castanhas. Esse fumo que nos faz ficar.

Vou entre as gentes da minha cidade, à espera que a chuva me leve a casa. Não é o frio, é a ausência que me faz tremer.

A ausência que todos sentem nestes dias fechados. Aquela vontade de conversar com sorrisos e cumplicidades, de ler em conjunto uma folha de jornal, de jogar o jogo do galo e ao dominó, e das dores de barriga no meio de uma gargalhada, e do fôlego depois... da presença das nossas pessoas, como se estivéssemos

todos à lareira como é no dia de natal.

É que antes do natal parece que a solidão entra e nos põe escuros, e cheios de correntes de ar húmidas, geladas.

Depois vêm as luzes, os presépios, as canções, os apertos de mão e os beijos, os sorrisos, no meio da chuva, da neve, do frio, da pobreza, da insegurança, da ausência, e da solidão, porque nos esquecemos do que não é confortável.

E nisto, a chuva cai devagar aqui e além, pingando mais depressa pelos toldos das montras, onde as pessoas param a admirar o que não precisam de comprar, onde os cães vadios se acolhem, observando entre as patas, as botas quentes das pessoas que passam.

E param e passam rápido para lá e para cá, na chuva que as leva a um sítio onde possam ficar.

E ficam bem, como eu fico, a espera que as castanhas saiam do fogareiro em brasa, para aquecer as mãos, o gosto, e o olhar.

Joana Rita

Todos os dias...

Todos os dias somos forçados a tomar decisões, a fazer opções, a ter que escolher um rumo... Esse rumo, muitas vezes, não passa da escolha do almoço ou da camisola a usar... O certo é que cada escolha dessas marca esse dia, faz a diferença...

E há dias em que a diferença passa por um sorriso, por um abraço, por uma palavra... São dias em que estamos rodeados de pessoas e sentimo-nos tão sós... Não sabemos bem o porquê de estarmos assim, simplesmente estamos...

Não podemos deixar que, nesses momentos, nos esqueçamos de todo o mundo que nos circunda e que nos constrói diariamente! De todos os sorrisos e abraços e lágrimas e berros e discussões... Porque isso somos nós...

Por vezes, cometemos erros, vamos por caminhos errados, tentamos procurar o que tanto desejamos em algo que não o possui... Tomemos como exemplo o Natal... As pessoas procuram o que de bom tem em si e justificam-no como espírito natalício! Vamos ajudar porque é Natal! Vamos fazer as pazes porque é Natal! Vamos sorrir porque é Natal! Vamos mudar porque é Natal! Vamos partilhar porque é Natal! E tudo isso é algo que temos dentro de nós e não o mostramos, só quando temos uma desculpa... e sabem que mais??? Está errado agir assim...

Por isso é que devia ser Natal todos os dias, para que existissem sempre desculpas para sermos melhores! Mas será que precisamos mesmo de desculpas só para sermos nós próprios? Não podemos sorrir todos os dias? Não podemos ajudar todos os dias? Não podemos ser amigos todos os dias? Não podemos mudar todos os dias? Não podemos partilhar todos os dias?

Todos os dias partilho o meu amor por alguém, todos os dias abraço quem gosto, todos os dias partilho uma parte de mim... Não acham que isso é mais importante do que aderir simplesmente ao espírito natalício???

Deixo a proposta de que todos juntos sejamos melhores Todos os dias...

Feliz Natal e que em cada dia haja uma prenda no nosso coração...

Pisttoff

FRASE DO MÊS

“Os que amam não se limitam a esperar pelo melhor, lutam para que o melhor aconteça.”

Leo Buscaglia

PROVOCAÇÕES

Querido Pai Natal,

Cá estamos para mais um ano e mais uma fantástica lista de pedidos. Agora já não te peço Barbies, nem príncipes encantados (já encontrei o meu aqui na ESTeSC, mesmo quando pensava que eles não existiam). Este ano o meu pedido é apenas uma “Escola” melhor... Achas difícil? Eu vou dar-te umas dicas:

Pedido 1 – Quero que seja implementado o uniforme.

Assim vimos todas de igual e escusamos de entrar em comparações umas com as outras, vimos todas de igual obrigatoriamente e evitamos os embaraços de usar um top verde igual ao daquele miúda irritante (maldita ZARA!!!). A famosa farda colegial acho que agradaria aos nossos exemplares masculinos, bem como faria com todos aqueles espécimes do ISEC e do Pólo II nos viessem visitar mais vezes.

Pedido 2 – Quero que a AE substitua a subscrição do “O Público” e do “As Beirras”, pela “Caras” e pela “Lux”, e que pasassem a distribuir os catálogos da “La Redoute”, e “Yve Roché”.

Acho que é bastante mais útil, para além de ter mais imagens, mais estilos de roupa e de uma pessoa poder sempre aprender alguma coisa.

Pedido 3 – Quero que deixem do haver Ladies Night's e passem a haver Men Night's.

Estou farta de ir à disco ver “gajas” pindéricas e trabalhadores das obras, pois a noite está mais cara e eles já nos trocam por “minis” e “boémias” mais baratas. Já é tempo de sairmos para sítios em condições e com “gajos” de jeito, até nem me importo de pagar mais, já basta a tristeza que se passeia na ESTeSC (à excepção de ti, meu príncipe.)

Pedido 4 – Quero poder usar várias canetas de cor nas frequências e exames.

Ficam horrorosas, todas aquelas folhas escritas a azul ou preto, era bem mais bonito ficarem com os títulos a cores, separadas por temas.

Pedido 5 – Quero que passe a haver papel higiénico nas casas de banho da escola.

Acho que estamos todas fartas de usar lenços perfumados cada vez que vamos ao WC.

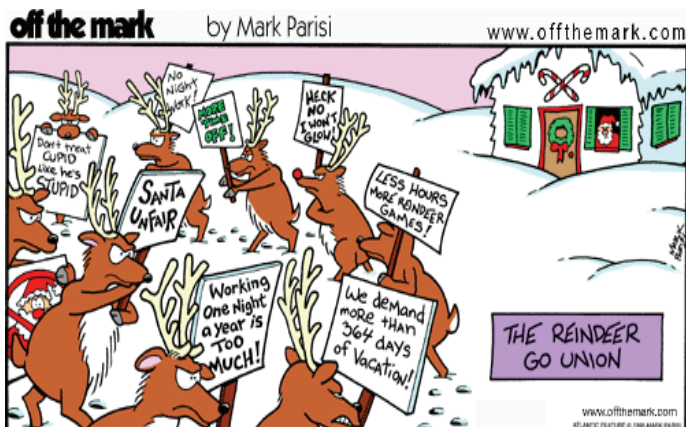
Acho que estes pedidos são o início da Women's Power Revolution Christmas.

Beijinhos Pai Natal

Branca de Neve

P.S. – Adoro ver essa barba de neve a cair nessa barriguinha fofa.

CARTOON



SUDOKU-SOLUÇÃO

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

GRAU DE DIFICULDADE: FÁCIL

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Paula Oliveira; **Responsável financeiro:** Diana Covas; **Secretária:** Licínia Pino; **Redacção:** Altino Cunha, Ana Carvalho Fonseca, Diana Covas, Joana Silva, Marlene Lirio, Patrícia Gonçalves, Paula Oliveira, Paula Russo, Susana Figueiredo, Teresa Pedro, Vera Godinho; **Fotografia:** Altino Cunha; **Colaboradores permanentes:** Carlos Geria; **Colaboradores nesta edição:** Ana Fonte, Ana Oliveira, Carla Pereira, Dina Figueiredo, Prof. Margarida Serrano, Nuno Fontes, Rute Freitas, Sérgio Calado, Teresa Rodrigues, Vincent Domingos; **Publicidade:** Diana Covas, Licínia Pino; **Impressão:** Centro de cópias; **Tiragem:** 300 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AEESTESC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeSC, Direcção da ESTeSC.