

## Destaques

PÁG. 2

Notícias da ESTeSC

PÁG. 4

Mundo lá fora...

PÁG. 6

Saúde Informa

PÁG. 7

Nós por cá

PÁG. 9

Ciência e tecnologia

## Ainda Nesta Edição:

**Outubro em Destaque**

**Fotografia do mês**

**Cartoon**



## Diz lá... o que pensas da Praxe!

Pág. 5

Curioso com opinião sobre a praxe, o (L)ESTeS foi saber o que se pensa da praxe.

## EDITORIAL

Começo por dar as boas vindas aos novos alunos das ESTeSC. E não se esqueçam de que esta escola precisa de vocês para crescer. Eu sei que para já está a ser difícil para alguns de vós mas lembrem-se que esta será a cidade da vossa vida, vai ser aqui que vão passar os melhores momentos de sempre, é aqui que se vão conhecer os AMIGOS da vida toda. Aproveitem ao máximo, e cá vai um conselho: Há tempo para tudo!!

Desde já faço o convite a toda a comunidade escolar para participar no Núcleo de Informação e Divulgação. Tragam ideias, opiniões, qualquer coisa. Ajudem-nos a melhorar o trabalho que temos vindo a fazer.

E para terminar, queria agradecer à Paula Oliveira, em nome do NID, o bom trabalho e todo o tempo e dedicação que despendeu enquanto coordenadora deste núcleo.

Diana Covas

Coordenadora do N.I.D.

## NOTÍCIAS DA ESTESC

- A partir deste ano lectivo, a sala dos computadores estará disponível exclusivamente para os alunos, ou seja, deixam de ser leccionadas aulas nesta sala.

Neste momento, a Associação de Estudantes está a remodelá-la, de modo a te proporcionar uma melhor comodidade e espaço. Terás à tua disponibilidade computadores mais rápidos e mais espaço para trabalhos. Fica atento!

- A pensar na crescente necessidade de obter mais livros técnicos à disposição do aluno, na biblioteca, a Associação de Estudantes vai oferecer a quantia de 150€ a cada curso. Esta verba será utilizada para fazer novas aquisições de livros, com o objectivo de melhorar o seu acesso.

- O Curso de Inglês Técnico para a área da saúde terá início no dia 6 de Novembro e será ministrado pela educa.plenitus. As inscrições estão abertas até dia 1 de Novembro, por 125 €. Para mais informações dirige-te à tua AE. ■ Paula Oliveira

## NOTÍCIAS DO NID

### Concurso de Fotografia: A natureza

- O Concurso de Fotografia, cujo tema é "A Natureza", tem como principal objectivo incentivar a comunidade escolar para a prática de fotografia, assim como, descobrir talentos ainda escondidos. Podes entregar as tuas fotografias até dia 30 de Outubro, na tua AE.

As condições de participação no concurso encontram-se sob a forma de panfletos e cartazes pela Escola.

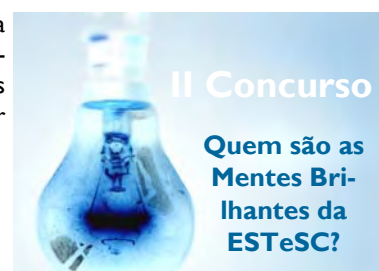
O N.I.D, de 19 a 31 de Outubro, organizará também uma exposição de fotografias de alguns elementos do núcleo para aguçar a tua vontade de participar no Concurso de Fotografia.■



### II Concurso "Quem são as Mentes Brilhantes da ESTeSC?"

- Em Novembro, o N.I.D. organizará a segunda edição do concurso "Quem são as Mentes Brilhantes da ESTeSC?". Prepara-te para as novas novidades do concurso e começa já a organizar um grupo de quatro amigos para participar!

Fica atento(a) a novas informações!■



## ENTREVISTA DO MÊS

### COORDENADOR GERAL DOS NÚCLEOS DA AE- ESTESC

## SÉRGIO CALADO

**(L)ESTES:** Há quanto tempo exerces o cargo de coordenador geral dos núcleos da AE-ESTESC?

**Sérgio Calado:** Exerço este cargo desde o início deste mandato, ou seja, a cerca de um ano;

**(L)ESTES:** Dentro das tuas funções de coordenador geral dos núcleos, qual o tipo de apoio que a AE presta aos núcleos?

**Sérgio Calado:** A AE é responsável por criar, ou pelos tentar criar, as melhores condições de modo a que os núcleos possam desenvolver o seu trabalho da melhor for uma possível, prestando tanto apoio financeiro como apoio logístico.

**(L)ESTES:** Achas que houve uma grande evolução na orgânica dos núcleos?

**Sérgio Calado:** Acho que evolução existe sempre, vejamos os seguintes casos: a função de coordenador geral dos núcleos, papel que foi criado neste mandato de modo a facilitar tanto a comunicação entre núcleos e AE como o próprio trabalho dos núcleos, e a gestão do capital dos núcleos que passou a ser feita de uma forma mais centralizada e controlada protegendo tanto os interesses dos núcleos como da própria associação.

**(L)ESTES:** O que achas que pode ser melhorado dentro dos núcleos?

**Sérgio Calado:** Penso que ainda há muito trabalho a fazer, nomeadamente ao nível de autofinanciamento o que ajudaria imenso o trabalho de cada núcleo uma vez que aumentaria o plafon disponível para actividades, actividades essas que na minha opiniao deverão ser pensadas de modo a funcionarem a longo prazo e não tanto na lógica do anual, ou seja, mais actividades do género do (L)ESTES que já dura há 3 anos.

**(L)ESTES:** Que justificação encontras para a fraca adesão dos alunos aos núcleos?

**Sérgio Calado:** Essa problemática deve-se uma questão de mentalidades, cada vez mais assistimos ao desinteresse por parte dos alunos no que a actividades da AE e para a escola diz respeito, centrando muita a sua vida académica no curso. Mas penso que faz parte das competências de cada núcleo, delinear estratégias de modo a conseguir cativar os alunos, estratégias essas que não passem só pela afixação de cartazes, muitas vezes ignorados.

**(L)ESTES:** Queres deixar alguma mensagem de incentivo...

**Sérgio Calado:** Não passes ao lado de uma escola em crescimento, cresce com ela!!!!!! Participa activamente!

**Obrigada!**



O N.I.D. precisa de ti!

## MUNDO LÁ FORA...

### Curtas:

O Programa Alimentar Mundial da ONU suspendeu a distribuição de alimentos em Angola devido à falta de verbas para levar ajuda às 470 mil pessoas que beneficiavam desse apoio.

O número de casos de tuberculose resistente a fármacos está a aumentar, ameaçando toda a Europa. A cruz vermelha e a organização Mundial de Saúde pressionaram os países da UN para que se empenhem nesta luta.

Os internamentos nos hospitais públicos, actualmente gratuitos, vão passar a custar até cinco euros por dia já a partir de Janeiro, disse o ministro da Saúde, António Correia de Campos.

A análise do nitrogénio e do carbono no cabelo revela os hábitos alimentares e pode determinar se uma pessoa tem problemas de nutrição, segundo um estudo divulgado pela revista *Rapid Communications in Mass Spectrometry*.

## Crise Nuclear Norte Coreana

Mais uma vez está instalada a polémica em torno da questão nuclear. Tudo devido a um ensaio nuclear levado a cabo pela Coreia do Norte no passado dia 9 do presente mês.

O próprio governo Norte-Coreano, liderado por Pyongyang, confirmou ter levado a cabo um ensaio nuclear subterrâneo, segundo este, bem sucedido. Posteriormente ao ensaio, o Instituto de Geo-Ciência e Recursos Minerais da Coreia do Sul detectou um tremor de terra com 3,58 graus na escala de Richter.

A notícia gerou um coro de protestos da comunidade internacional, desde os Estados Unidos à China.

O conselho de Segurança da ONU reuniu imediatamente para decidir a atitude a tomar em relação a este problema. Foram discutidos os termos de uma resolução prevendo sanções económicas e comerciais contra a Coreia do Norte. À semelhança destes, o Japão aplicou

igualmente um novo pacote de sanções à Coreia do Norte.

Os Estados Unidos, pela voz de George W Bush defenderam que a Coreia do Norte deve sofrer repercussões pesadas mas pela via diplomática.

No entanto a Coreia do Norte ameaça realizar um novo ensaio nuclear, dependendo da política dos Estados Unidos contra o país. Esta intenção já foi contestada por Kofi Annan que pediu a Pyongyang que não encete uma escalada nuclear.

Todos estes acontecimentos estão ainda muito frescos e esperam-se os próximos desenvolvimentos.

Adivinham-se dificuldades para conseguir resolver este problema mundial sem que hajam danos maiores.

**Patrícia Gonçalves**

## Aquecimento Global

Cientistas do Reino Unido e da Bélgica mostram que fortes ventos do oeste, na Península Antártica setentrional, são responsáveis pelo forte aquecimento da região no verão, e que levou à retracção e colapso da plataforma de gelo Larsen. Esses ventos são impulsionados pela mudança climática induzida pelo homem. Esta é a primeira evidência directa ligando actividade humana ao colapso de blocos de gelo da Antártida.

O aquecimento global e o buraco na camada de ozono mudaram os padrões climáticos na Antártida de tal forma que o fortalecimento dos ventos oeste tornou possível que o ar quente ultrapassasse a cordilheira da Península Antártica.

Constata-se que o nordeste da Península assiste a um aquecimento de cerca de 5° C, criando condições que permitem o escoamento de água gerada pelo derreti-

mento do gelo para rachaduras na plataforma Larsen, um processo fundamental para a quebra da estrutura, em 2002. Num período de 35 dias desse mesmo ano, entre Janeiro e Março, o trecho da plataforma chamado Larsen B, de 3.250 km<sup>2</sup>, soltou-se do continente e rompeu-se em milhares de icebergs.

Nos últimos 40 anos, a temperatura média dessa parte do continente antártico, no verão, foi de 2,2° C. A parte oeste da Península Antártica mostra, segundo a *British Antarctic Survey* (Pesquisa Antártica Britânica) o maior aumento de temperatura de todo o planeta Terra, ao longo do último meio século.

**Paula Oliveira**

**DIZ LÁ...****...o que pensas da Praxe!**

Um novo ano lectivo... novos caloiros e com ela a tão (in)esperada praxe. Para uns exageros, para outros mero divertimento e até integração... as opiniões sobre a praxe dividem-se... e o NID andou pela nossa escola à procura de comentários sobre este tema...

**Licinia Pino**

A praxe é essencial para conhecer novas pessoas e para promover a integração dos novos elementos à escola. A praxe está a ser divertida.



**Marcelo Coutinho,**  
1º ano Farmácia

A praxe está a ser fixe para conhecer novas pessoas tanto caloiros como “doutores”. Tenho-me divertido imenso, porque tenho encarado a praxe de acordo com os seus objectivos.

**Ana Costa,**

1º ano Farmácia

A praxe para mim não devia existir.

**D. Adosinda,**  
auxiliar

A praxe na ESTeSC é bastante exagerada. Esta devia ser uma forma de integração dos novos alunos com informação correcta das normas existentes e de sensibilização para aspectos ligados à Sida, Alcoolismo, drogas etc.

**Maria de Lurdes Pina,**  
Serviços Académicos

A praxe deve ser única e exclusivamente para integrar os caloiros na sua vida académica. Quando passa destes limites deve ser controlada pois a praxe não é para humilhar ninguém. Espero que neste escola todos os “doutores” se tornem conscientes disso.

**Ariana Rodrigues,**  
2º ano Farmácia

Com a chegada dos caloiros começam as “palhaçadas” e humilhações onde as palavras integração, união e amizade serão esquecidas, simplesmente ignoradas substituídas por palavras de ordem e opressão que em nada contribuem para a formação e integração dos novos estudantes. Acho que a praxe deve existir no intuito de brincadeira e integração fazendo com que os caloiros se sintam “em casa” bem e satisfeitos e não oprimidos com medo de vir para as aulas, ao bar, etc.

**Aluno 4º ano**



Na minha opinião, a praxe académica constitui a melhor forma de integração dos novos alunos nesta instituição. Através da praxe os caloiros têm a oportunidade de conhecer não só as tradições e costumes académicos, como também travarem amizades com os seus novos colegas e com restante comunidade estudantil

**Vasco Vicente e Flávio Mateus**  
2º ano Fisioterapia

A praxe para mim é um modo divertido de integração dos novos alunos na escola. Além disso através da praxe conseguimos encontrar novos amigos não só do nosso curso como dos outros e, de conhecermos os nossos colegas mais velhos.

**Duarte Silva**  
1º ano Radiologia



## SAÚDE INFORMA

### CURTAS E BREVES

✂ A vontade de separar o prazer sexual da reprodução é antiga na história da humanidade! O infanticídio praticava-se na China no terceiro milénio a. C. e na antiga Roma. Além do coito interrompido, as poções à base de plantas e as receitas de contraceptivos locais são múltiplas e algumas têm verdadeiras virtudes protectoras contra o esperma, como por exemplo o ácido tânico, extraído da noz-de-galha.

✂ A eficácia de um método contraceptivo é avaliada a partir de um índice denominado de “Índice de Pearl”! Trata-se da percentagem de insucesso de cada método contraceptivo, calculada a partir do número de gravidezes ocorridas em cem mulheres durante doze ciclos menstruais.

✂ A contracepção é utilizada por cerca de 70% das mulheres em idade fértil;

✂ Apesar da divulgação e fácil acessibilidade aos métodos contraceptivos, em países como a França, registam-se cerca de 220 000 abortos por ano, 6000 feitos só por adolescentes;

✂ Em cada 100 gravidezes acidentais, 53 estão inerentes a uma relação sexual sem protecção, 32 ao insucesso do método contraceptivo eleito e 13 ao esquecimento do uso método contraceptivo.

Susana Figueiredo

## Planeamento Familiar

### 1. O que é o Planeamento Familiar?

Uma vida sexual quer-se segura, divertida e saudável, ou seja, é suposto que as pessoas quando têm relações sexuais as possam ter e sentirem-se bem com a sua sexualidade, que possam usufruí-las pelo prazer de estar com o outro nesse momento. O Planeamento Familiar é uma forma de assegurar que as pessoas têm acesso à informação, métodos de contracepção eficazes e seguros, serviços de saúde adequados que permitam a vivência da sexualidade segura e saudável, bem como uma gravidez e parto nas condições mais adequadas.

### 2. Quais são os objectivos do Planeamento Familiar?

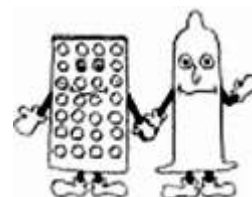
- Promover comportamentos saudáveis face à sexualidade;
  - Informar e aconselhar sobre a saúde sexual e reprodutiva;
  - Reduzir a incidência das infecções de transmissão sexual e as suas consequências, nomeadamente a infertilidade;
  - Reduzir a mortalidade e a morbilidade materna, perinatal e infantil;
  - Permitir que o casal decida quantos filhos quer, se os quer e quando os quer, ou seja: planear a sua família;
- Preparar e promover uma maternidade e paternidade responsável.

### 3. O que é que se faz nas consultas de planeamento familiar?

- Esclarecer dúvidas sobre a forma como o corpo se desenvolve e o modo com funciona em relação à sexualidade e à reprodução, tendo em conta a idade da mulher;
- Informar sobre a gravidez;
- Informar sobre anatomia e fisiologia da sexualidade humana e a sua função reprodutiva;
- Facultar informação completa, isenta e com fundamento científico sobre todos os métodos contraceptivos;
- Fazer acompanhamento clínico e acompanhar-te na tua escolha;
- Fornecer gratuitamente o método contraceptivos que a ti melhor se adequa;
- Elucidar sobre as consequências de uma gravidez não desejada;
- Ajudar a compreender melhor a sexualidade, mesmo quando nem tudo corre como desejarias;
- Ajudar a prevenir, a diagnosticar ou a tratar as infecções de transmissão sexual, entre elas as transmitidas pelos vírus: HIV, hepatites B e C, sífilis e herpes genital;
- Efectuar o rastreio do cancro da mama e do colo do útero.

Susana Figueiredo

... estamos a falar de actividades e serviços que existem quer no teu centro de saúde, com o teu médico de família, ou em qualquer outro centro de saúde que tenha gabinete de atendimento a jovens, mais próximo da escola ou do emprego, ou ainda nos GASJ's ou CAJ's das Delegações Regionais do IPJ. ■ Susana Figueiredo



## NÓS POR CÁ

### Apresentação do Caloiro

No dia 4 de Outubro, pelas 14h30 min, o Auditório da ESTeSC recebeu, como já é tradição, os novos caloiros da ESTeSC.

A primeira Assembleia Geral de Alunos (A.G.A) deste ano lectivo marcou o início desta tarde que prometia animar. Não faltaram as habituais e oportunas informações acerca das actividades que se realizarão nos próximos meses e a apresentação do novo Conselho de Marduk. Feitas as formalidades exigidas, procedeu-se então ao tão esperado sorteio de ordem de apresentação do caloiro. A abertura do espectáculo coube ao curso de Saúde Ambiental, seguidamente Fisioterapia, Farmácia, Audiologia, Cardiopneumologia, Radiologia

e A.C.S.P.

E assim se deu início a mais uma edição da **Apresentação do Caloiro 2006/2007...** nem mesmo o calor intenso que se fazia sentir no auditório impediu que a plateia se divertisse com as hilariantes e criativas apresentações dos caloiros. *Duarte e a Blue, a Florifeia, os Matarruanos, o Noddy* entre muitos mais não faltaram à festa, arrancando enormes gargalhadas aos presentes.

A tarde prometia animar...mas a falta de desportivismo e bom senso de alguns envenenou o verdadeiro objectivo desta apresentação e, até mesmo, da Praxe. Sentiu-se uma rivalidade exacerbada e incompreensível...É desta forma que querem integrar os

novos alunos da ESTeSC? Num ambiente hostil e, exageradamente, competitivo?...quebrem a barreira do pensamento de curso e lutem pelas Tecnologias da Saúde!

Com os nervos à flor da pele e a excitação no ar foram então conhecidos os resultados de melhor apresentação. O curso eleito foi Cardiopneumologia. O espectáculo fechou da melhor maneira possível...a actuação da TU Na D'ESTES, que contou com a presença da estrela Internacional... Shakira! Palavras para quê! Mais uma vez a tuna demonstrou-nos estar em grande forma e promete arrasar ainda mais...

Resta-me dizer que para o ano há mais...■

**Paula Oliveira**

### Recepção ao Caloiro 06/07 - ESTeSC

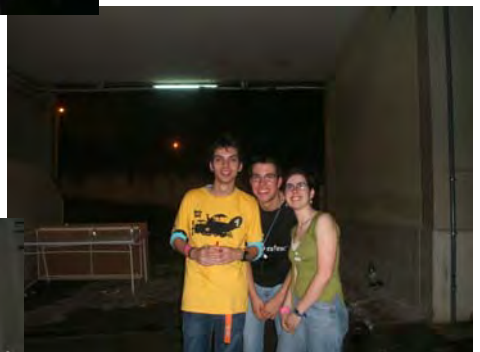
No passado dia 10 de Outubro decorreu na ESTES mais uma divertida e hilariante festa de recepção ao caloiro. A noite foi animada pelos DJ's Aristides e Tom, prolongando-se pela madrugada.

O objectivo desta iniciativa foi mais uma vez atingido, caloiros e doutores divertiram-se em conjunto. E a praxe foi esquecida, mas apenas por algumas horas pois, no dia seguinte tudo recomeçou.

Os alunos do 3ºano de Cardiopneumologia tentaram manter os níveis de glicose de todos os presentes, através da venda de bolos variados.

Em jeito de conclusão resta salientar o sucesso da festa e desejar que se repita cada vez com mais qualidade.

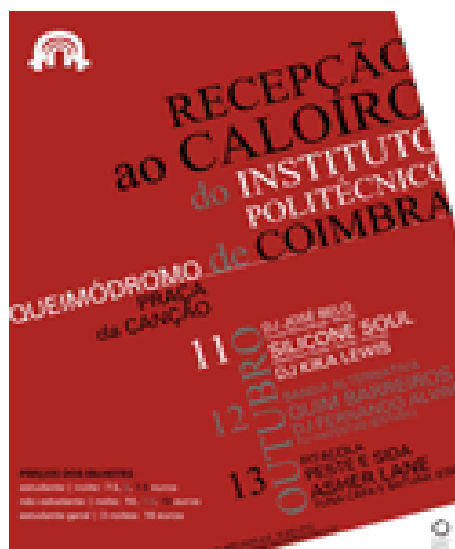
**Patrícia Baptista**



## Recepção ao Caloiro 06/07 - IPC

Surpresas a abrir, surpresas a fechar. Foi assim que este ano o IPC decidiu dar as boas vindas aos caloiros. Para além da animação nocturna, pudemos ainda contar com actividades desportivas (torneio de futsal no Pavilhão Multiusos, torneio de voleibol na praia fluvial) durante o dia e peddy-paper pela cidade. Em paralelo com estas actividades decorreram ainda actividades lúdico-desportivas para antigos e novos alunos do IPC, bem como um jantar. Um evento que se dispôs a unir todos os estudantes.

Catarina Cravo



## LATADA

Com a latada já à porta começa a curiosidade em torno do cartaz musical para este ano. Patrice, Orishas, GNR, Xutos e Pontapés, Expensive Soul, Quim Barreiros, são apenas alguns dos músicos que irão estar presentes.

Uma das novidades para este ano da Festa das Latas é o espaço onde esta se irá realizar.

É no campo pelado do estádio Universitário, na parte traseira do pavilhão número 1. Embora a disposição do recinto seja semelhante à das edições anteriores, o espaço disponível é maior. São cerca de 8 mil metros quadrados dos quais 5 mil são cobertos.

Segundo o presidente da direcção-geral da Associação académica de Coimbra, Fernando Gonçalves, este “é um espaço mais dinâmico e ambicioso”.

A Latada começa na quarta-feira dia 25, com a Serenata do Caloiro e continua até ao dia 31 de Outubro

Patrícia Gonçalves



## Cartaz

### QUINTA-FEIRA, 26 - 2€

Sarau Académico com todos os grupos da Academia.

### SEXTA-FEIRA, 27 - 10€

Pluto, Orishas, Tuna de Medicina

### SÁBADO, 28 - 10€

Legendary Tiger Man, Patrice, Estudantina Universitária de Coimbra

### DOMINGO, 29 - 8€

Expensive Soul, GNR, In Vino Veritas

### SEGUNDA-FEIRA, 30 - 10€

Phil Case, Xutos e Pontapés, Fan-Farra

### TERÇA-FEIRA, 31 - 5€

Leonel Nunes, Quim Barreiros, Orxestra Pitagórica

Catarina Cravo



## CIÊNCIA E TECNOLOGIA

### Pesquisa explica por que temos sono após comer

Os alentejanos têm a fama, no entanto, são os Espanhóis, os felizardos, que podem desfrutar da famosa e apetecível “siesta”. Mas quem nunca sentiu uma certa sonolência após uma refeição?

Paula Oliveira

Uma equipa de investigadores da Universidade de Manchester desenvolveram um estudo no intuito de desvendar o mecanismo pelo qual o cérebro interrompe o seu estado de alerta depois de comer.

Estudos anteriores demonstram que a glicose (açúcar encontrado nos alimentos) afecta as células nervosas que nos mantêm alerta, impedindo que estas produzam sinais que permitem manter-nos acordados. Contudo, não se sabia, até agora, como elas eram afectadas.

Utilizando células nervosas do cérebro de camundongos, que produzem

pequenas proteínas chamadas orexinas, os investigadores concluíram que a glicose age sobre mecanismos que afectam o controlo do fluxo de potássio, que fornece energia às células. Deste processo resulta a inibição do comportamento dos neurónios de orexina.

"Identificámos o poro na membrana das células produtoras de orexina que é responsável pelo efeito inibidor da glicose", afirma Denis Burdakov, pesquisador-chefe deste estudo. "Esse mecanismo antes desconhecido é tão sensível que pode detectar mudanças nos níveis de glicose que ocorrem em minutos - o tipo de mudança que ocorre entre as refeições, por exemplo."

Este estudo, publicado na revista científica *Neuron*, pode ajudar no tratamento da obesidade e de outros problemas alimentares, além de auxiliar na compreensão dos níveis de consciência. ■

### ■ Biologia

### Humanidade pode ser 5% neanderthal

Num estudo desenvolvido por Vincent Plagnol e Jeffrey Wall, ambos biólogos da Universidade da Califórnia, constatou-se que, há 30 mil anos atrás, existiram, provavelmente, híbridos entre humanos modernos, neandertais na Europa e outras formas arcaicas na África. Verificou-se ainda que, esses “primitivos” podem ter contribuído em 5% para o DNA humano.

Esta nova descoberta vem dar novo fôlego à velha polémica da relação



Imagens de esqueletos de um neanderthal (à esq.) e de um Ser Humano moderno.

entre *Homo sapiens* e seus possíveis antepassados, deixando tudo em aberto. Se quiseres saber mais sobre este assunto consulta o site [www.Plogenetics.org](http://www.Plogenetics.org). ■

Paula Oliveira

### ■ Astronomia

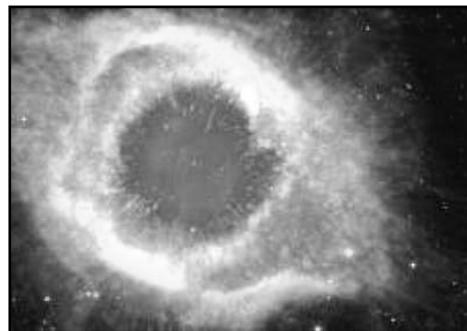
### Estrela é engolida por outra e sobrevive

Cientistas descobriram duas estrelas, uma anã branca e uma anã marrom, muito próximas (a uma distância menor que um raio do sol). Este facto levou a pensar que uma delas já esteve no interior da companheira.

As anãs brancas são “cadáveres” espaciais, ou seja, restos de estrelas. Quando a energia, resultante da fusão nuclear, cessa, a estrela expande-se, transformando-se numa gigante vermelha. Posteriormente, retrai-se formando uma anã branca.

Segundo os astrónomos responsáveis pela descoberta, a anã marrom foi engolida no processo de expansão do astro que originou a anã branca.

De acordo com Pierre Maxted, principal autor do artigo, publicado na revista *Nature* do passado mês, a anã marrom escapou ileso devido à sua massa. No entanto, “quando as duas anãs chegaram tão perto”, a anã branca vai funcionar como



### Por que é que...

### ...a espuma da cerveja é branca?

Todos a adoram...loira ou morena, mas será que alguém sabe porque é que a espuma da cerveja é branca? As bolhas de gás que a compõem reúnem-se para formar estruturas saponáceas sólidas que dispersam a luz em todas as direcções. Desta forma, misturam-se todas as cores do espectro, surgindo a cor branca. ■ Paula Oliveira

# PERSONALIDADE DO MÊS



## Cleópatra

Cleópatra foi rainha do Egipto, famosa pela sua beleza e falta de escrúpulos. Quando o seu pai morreu, Cleópatra começou a reinar com apenas 16 anos e em conjunto com o seu irmão Ptolomeu Dionísio, com quem teve de se casar de acordo com os costumes egípcios. Foi expulsa do trono pelo seu irmão e fugiu para a Síria onde conheceu César. César, apaixonado por ela, empreendeu uma guerra para a repor no trono. Ptolomeu Dionísio morreu e Cleópatra voltou a reinar junto com outro irmão de 11 anos, que mais tarde envenenou. No ano de 47 a.C. teve um filho de César e foi com este para Roma onde viveu até à morte do impe-

rador. Voltou para o Egipto onde se encontrou com Marco António. Este apaixonou-se por ela e mais tarde casaram e tiveram três filhos. Esta união levou António a ter de enfrentar o seu cunhado Octávio Augusto, que declarou guerra a ambos. António fugiu e posteriormente suicidou-se, Cleópatra deixou-se morrer por uma áspide antes de ter sido feita prisioneira de Roma. »

**Marlene Lírio**

# PASSATEMPOS

## Descobre as Diferenças



Soluções: Falta um remendo no chapéu. Falta a risca no cachimbo. O rabo da galinha (em baixo) é mais largo. A nuvem é diferente. O pau da cerca à direita é maior. O tronco da árvore, à esquerda, é maior. O prego, atrás do senhor, é diferente. O pau da cerca ao meio é maior.

## SUDOKU

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

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

## DESCOBRIR O MUNDO

### Ilha do Sal em Cabo verde

***E que tal ir até à Ilha do Sal, em Cabo Verde? Esta é a primeira proposta que o NID te faz para a tua tão desejada viagem de finalistas.***

Ao lerem o título deste artigo podem pensar que mal começamos o ano e já estamos a pensar em viagem de finalistas e em ir de viagem, mas é já no início do ano que os finalistas devem começar a pensar qual é o destino ideal, consoante os gostos de cada um. O NID sugere este mês como destino a Ilha do Sal em Cabo Verde.

O nome da Ilha do Sal deve-se precisamente à quantidade de sal aí produzida, onde ainda hoje se podem testemunhar as estruturas utilizadas para a exploração deste produto, exportado entre o século XVIII e a 1ª metade do século XX, para toda a costa Africana e Brasil. Os melhores exemplos são as salinas da Pedra do Lume, situada na cratera de um antigo

vulcão. Trata-se de uma ilha com uma beleza única, onde o mar turquesa e as areias douradas se sobrepõem à natureza árida. A praia de Santa Maria é uma das melhores do mundo (8 km de areia branca e fina com um lindo mar de águas azuis turquesas), é a mais conhecida de todo o arquipélago, e que ao longo dos anos se tem afirmado como destino turístico muito desejado, tendo excelentes condições para a prática de windsurf, kitesurf, mergulho e pesca desportiva. O seu aeroporto internacional é a porta de entrada do país. Para além do mar e das inesquecíveis praias que esta ilha oferece, as agências de viagem organizam ainda excursões pela ilha, passeios por mar e terra e várias actividades como pescar, mergulho livre, passeio de veleiro e de catamarã.

As imagens já levantam o véu do que podes lá encontrar, agora só precisas de marcar a viagem e lançar-te à aventura.



Paula Russo

## CONHECER COIMBRA

### O Fado de Coimbra

O Fado de Coimbra é uma canção tipicamente portuguesa, que surgiu em Coimbra, na sua secular Academia.

Trata-se de uma canção terna, docemente saudosista, mas jovem no seu vigor, no idealismo das atitudes, na esperança de um amor realizável que se oferece e ao mesmo tempo espontâneo e elaborado, de melodia bem contornada e simultaneamente um pouco rebuscada. Sobre a sua origem muito haveria a dizer e muito se tem dito. Há hipóteses que indicam que o fado descende de melodias Árabes, outros afirmam que de melodias Africanas e até há quem o identifique como sendo descendente de antigas canções Brasileiras.

O Fado de Coimbra é normalmente caracterizado por uma relativa sobriedade, que permite caracterizar e distinguir determinada melodia de outra. A guitarra é o instrumento típico para tocar o fado, é ela, que, com os seus acordes, personaliza cada tipo de fado, acordes esses que são secundados pela viola que acompanha

a melodia executada pelo guitarrista. A guitarra de Coimbra, pela sua estrutura e configuração, é um instrumento do qual se obtém acordes completos, que só por si caracterizam de uma maneira muito especial a música Coimbrã, e para isso contribui, a colocação das cordas ligeiramente altas em relação aos "trastos", e metidas em toda a estrutura do instrumento, características estas, que, só por si, chegam para imprimir um cunho muito especial ao Fado de Coimbra.

O Fado de Coimbra tem um passado, um presente e terá com toda a certeza um futuro, pois os estudantes, os maiores responsáveis pela evolução do fado até aos nossos dias, não perderam as cordas vocais, o senso poético ou o jeito musical para que o Fado de Coimbra deixe de ser cantado, escrito e tocado.

Nuno Fontes

## CULTURA E LAZER



### Teatro Académico Gil Vicente

7ª Festa do Cinema Francês – 16 a 21 de Outubro

Mais uma maratona de longas-metragens em antestreia e inéditas em Portugal. 6 dias com 15 filmes apresentados na Mostra de Veneza 2005, nos Festivais de Cannes 2006, Locarno, Edimburgo, Toronto, Deauville, Montreal...

Os filmes são legendados em português e os bilhetes estão à venda no TAGV e na Alliance Française: 3,50€

Mais informações em [www.alliancefr.pt](http://www.alliancefr.pt) e [www.festadocinemafrances.com](http://www.festadocinemafrances.com).

Vera Godinho

### Galeria Almedina

– Exposição de pintura de Rita Gardete – 17 de Outubro a 3 de Novembro

### Casa Municipal da Cultura

– Exposição de pintura de Teresa Bravo: “Viva a pintura viva” – 3 a 29 de Outubro

### Núcleo da Cidade Muralhada

– Exposição documental: vestígios da muralha de Coimbra  
– Testemunhos de arqueologia até 31 de Dezembro

### Livraria Alfarrabista Miguel Carvalho

– Exposição de livros-objectivos de arte – os ossos também têm nome, mais informações em [www.livro-antigo.com](http://www.livro-antigo.com)

### Best Western Hotel D. Luís

– Exposição de fotografia de José Manuel Coutinho – 23 de Setembro a 21 de Outubro

### Oficina Municipal do Teatro

– A Escola da Noite: *Prometeu 06* – 28 de Setembro a 21 de Outubro

## Centro de Desenvolvimento Infantil – Diferenças



Acções de formação: Outubro a Dezembro de 2006

O Centro de Desenvolvimento Infantil – DIFERENÇAS, unidade autónoma da APPT21 – Associação Portuguesa de Portadores de Trissomia 21, presta cuidados de saúde e educativos, implementando as mais inovadoras metodologias de avaliação e intervenção.

Durante este mês, o Centro de Desenvolvimento Infantil – DIFERENÇAS está a organizar vários workshops. O N.I.D. aconselha-te os seguintes:

### Tema: Intervenção na Consciência fonológica para a promoção da leitura na Trissomia 21

**Objectivos:** Fornecer conhecimento e competências necessárias para que os participantes possam planear e desenvolver programas estruturados para a promoção da memória auditiva e verbal, com implicações no ensino da leitura e da escrita da comunicação.

**Data e horário:** 27 de Outubro de 2006 das 18:00 às 21:30

**Inscrição:** 40€

### Tema: Intervenção comportamental.

**Objectivos:** Analisar a hiperactividade, a conduta de oposição, as birras e a agressividade. Estratégias de Intervenção e partilha de experiências e situações vividas.

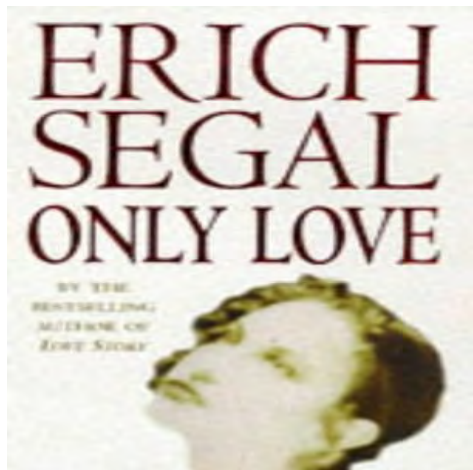
**Data e horário:** 28 de Outubro de 2006 das 9:30 às 12:30.

**Inscrições:** 40€

## SETEMBRO EM DESTAQUE...

### Literatura

#### APENAS AMOR, de Erich Segal



Porque se diz que recordar é viver, por vezes vale a pena recuar alguns anos na procura de um bom livro... APENAS AMOR é sem dúvida um notável exemplo. Depois do sucesso de Love Story, esta é mais uma história de amor, mas deste vez, contada a uma nova geração de leitores. Confrontado com a realidade de que a mulher que um dia amou está a morrer, Dr. Matthew Hiller regride no tempo e recorda aquela que foi a época mais marcante de toda a sua vida. Na altura, Matthew e Sílvia são dois jovens médicos decididos a ingressar numa missão da Medicina Internacional. Sujeitos a um curso de formação e preparação para a missão que se propuseram a cumprir, Matthew e Sílvia conhecem-se e rapidamente se apaixonam... Mas será que o amor que os envolve é suficientemente forte ao ponto de resistir a todos os acontecimentos que os esperam? Será que Matthew perde para sempre a mulher que marcou profundamente a sua vida ao se ver incapacitado de curar a doença que esta tem? Fica a dúvida... Este é sem dúvida um poderoso romance e um inesquecível testemunho do poder da esperança e do amor.

Susana Figueiredo

### Cinema

#### FILME DA TRETA



**Título Original:** Filme da Treta

**Realização:** José Sacramento

**Elenco:** António Feio; José Pedro Gomes; Maria Rueff; José Raposo; Marco Horácio; António Melo; Joaquim Nicolau; Rui Paulo

Quem viu o teatro adorou e chorou por mais. Na sua continuação vem o filme, bem imaginativo mas menos aplaudido. Este é uma sinopse, contando uma história bem mais longa que nas peças teatrais. No Filme da Treta, Zézé é visitado por Tóni, que resolveu entrar para a Ordem dos Caracolários Descalços, num mosteiro de clausura, após ter tido uma "visão apocalíptica" durante um espectáculo de Peep-Show. O reencontro dos velhos amigos fá-los reviver o passado, dando-nos a conhecer, como nunca antes, a família e amigos de Zézé e Tóni. Durante o filme poderemos conhecer as aventuras que juntos revivem: "A descoberta do caminho marítimo para Espanha montado num burro", "lutas de galo, ao estilo oriental, com galos gays", "a festa da feijoada com fados e tudo", (organizada no bairro com a participação de amigos e familiares), "as idas ao hospital", "o mega engarrafamento", "os filmes e o cinema", "Tóni no papel de Jim Morrison", e tantas outras situações que nos levam finalmente a perceber o porquê da clausura de Zezé e a importância da amizade entre estas duas personagens.

Teresa Pedro

## Música

### THE KILLERS

Desde o passado dia 2 que já está nas bancas o novo disco dos The Killers.

“Sam’s Town” é o segundo trabalho desta banda americana que foi formada em 2002 em Las Vegas e que tem um som à base de rock alternativo e indie rock. Os The Killers são formados por quatro elementos, que são: Brandon Flowers (vocalis e teclado); David Keuning (guitarra); Mark Stoermer (baixo); Ronnie Vannucci (bateria).

O primeiro CD da banda foi lançado em Junho de 2004 e dele fazem parte sucessos como “Somebody Told Me”.

Este novo trabalho da banda foi lançado no passado dia 2 deste mês e segundo o vocalista Brandon Flowers, “Este é um dos melhores trabalhos dos últimos 20 anos”.

O disco é composto por 12 faixas sendo que o primeiro single é o tema “When You Were Young”. Conta ainda com temas como “Read My Mind”, que segundo o vocalista “É a melhor canção que alguma vez escrevemos”.

O CD dos The Killers foi produzido pelos veteranos Mark 'Flood' Ellis (PJ Harvey, Smashing Pumpkins, Nick Cave) e Alan Moulder (Depeche Mode, U2, Nine Inch Nails), que ajudaram a banda de Las Vegas a manter a sonoridade tipicamente britânica que adoptou desde o primeiro álbum.

“Sam’s Town” é então um disco aconselhado para todos os que gostam de musica rock. Ouçam e desfrutem!



Patrícia Gonçalves

## TUNA



**Gostas de cantar no chuveiro? Queres ser um Ídolo, mas não participaste neles? Sabes quantos dias te faltam para entrares para a TU NA D'ESTES?**

O Núcleo de Música e a TU NA D'ESTES dão-te a resposta.

Acabaram-se as férias. Já começaram as aulas, (in)felizmente as praxes estão ao rubro e a TU Na D'ESTES começa logo a bombar na apresentação dos caloiros da ESTES animando os caloiros recém chegados bem como o nosso clube de fãs vestidos de preto.

Actualmente composta por cerca de 35 elementos, nos quase cinco anos da nossa existência andamos por Portugal à lagareiro, por festas populares, actividades culturais e festas académicas, conquistando o povo português, a cozinha popular e prémios de grande valor.

Se te abriu o apetite e até tens sede, então vem aos ensaios às Segundas e Quintas feiras pelas 19h30 até às 21h30, no auditório da ESTESC. Um cheirinho nunca fez mal a ninguém.

Olha que só tens até ao fim do mês de Outubro!

Aproveita os teus dotes, e vem aliviar o stress do teu árduo trabalho de estudante...

Esperamos por ti!



Luís Domingos  
Nuno Fontes

## PENSAMENTOS E REFLEXÕES

Quem me dera saber  
De que são feitas  
As cristalinas águas do teu olhar.  
Esse brilho ofuscante  
Que não te deixa ver a quem olhas.  
Mesmo que isso não seja possível.  
Aposto que consigo,  
Só de pensar nesse teu brilho,  
Que serei capaz de, assim longe,  
Te prender sem saberes que te envolves  
E que, não só, inconsciente mas involuntariamente  
Cais cada vez mais  
Na teia de armadilhas  
Que construí somente para ti.  
Agora, preso na minha gaiola  
E na pequena caixa com furos que te fiz,  
Sufocas..., não por falta de ar,  
Mas por excesso de escuridão  
E sei que chegas mesmo a pensar:  
“Que raio de monstro és tu?”

Deusa Orquídea

A vida é umas férias que a morte nos dá!

Sérgio Calado

### Há palavras que nos beijam

Há palavras que nos beijam  
Como se tivessem boca.  
Palavras de amor, de esperança,  
De imenso amor, de esperança louca.

Palavras nuas que beijam  
Quando a noite perde o rosto;  
Palavras que se recusam  
Aos muros do teu desgosto.

De repente coloridas  
Entre palavras sem cor,  
Esperadas inesperadas  
Como a poesia ou o amor.

O nome de quem se ama  
Letra a letra revelado  
No mármore distraído  
No papel abandonado)

Palavras que nos transportam  
Aonde a noite é mais forte,  
Ao silêncio dos amantes  
Abraçados contra a morte.

## FRASE DO MÊS

**“Apenas pelas palavras o ser humano alcança a compreensão mútua. Por isso, aquele que quebra sua palavra atraiçoa toda a sociedade humana.”**

(Michel de Montaigne)

## PROVOCAÇÕES

Se a tradição já não é mesmo o que era, também a praxe já não é o que era. Nem se quer vou comentar se existe más praxes ou boas praxes, existe sim, praxes! Fico espantado com a quantidade de caloiros que se declaram anti-praxe! Pior, fico espantado com a ideia fixa de alguns, que já vem com esse pensamento antes mesmo de entrar na ESTeSC. Não existe o respeito de antigamente, em que a praxe era dura, mas era praxe. Ninguém alguma vez pensava sequer declarar-se anti-praxe, até porque ficava também mal visto pelos próprios colegas. Antes não ser praxado, era o mesmo que ser humilhado, era não pertencer ao grupo, agora, ser praxado, para alguns, é ser humilhado!

A comunicação social, também ajuda os caloiros a ter essa falta de respeito, com

algumas notícias sensacionalistas, e isso, embora não pareça dá alguma força ao caloiro. Outras das razões, está obviamente, na maneira, como os ditos "Doutores" praxam, e como se fazem respeitar. Nem sempre a espécie "Doutores" se porta bem em frente aos caloiros. Discutir em frente aos caloiros, é meio caminho andado para os caloiros, faltarem ao respeito.

Existem ainda os "doutores transformers", que como o nome indica, se transformam de um ano para o outro. Antes quase nem falavam, agora gritam tanto que quase se consegue ver o estômago.

Entre caloiro e doutor, deve existir um respeito mútuo. A ideia base da praxe, é mesmo a integração, por isso, o melhor é divertirem-se e aproveitarem bem, porque

no final vão ver que o melhor ano, foi mesmo o ano em que foram praxados.

Não sei se repararam, mas o aquário já tem peixinhos!!

Lobo Mau



## FOTOGRAFIA DO MÊS



National Geographic

## CARTOON



Paula Oliveira

## FICHA TÉCNICA

**Coordenadora:** Diana Covas; **Responsável financeiro:** Vera Godinho; **Secretária:** Licínia Pino; **Redacção:** Diana Covas, Catarina Cravo, Licínia Pino, Marlene Lírio, Nuno Fontes, Patrícia Gonçalves, Paula Oliveira, Paula Russo, Susana Figueiredo, Teresa Pedro, Vera Godinho; **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Fotografia:** Vera Godinho; **Colaboradores permanentes:** Ana Fonte; **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.