



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



ESTES

Fev.
2008

(L)ESTES | JORNAL DE EDIÇÃO MENSAL | N.º33

Distribuição Gratuita

> AE-ESTeSC

- > IX Fim-de-semana do Calciro
- > 1.º FNEID
- > SCAS 2008

pág. 3

> Notícias ESTeSC

- > Exponor
- > Dias Abertos

pág. 2

pág. 5

> Gentes da minha terra

- > Alcobaça

págs. 4

> Diz lá....o que pensas sobre

- > Consumismo do Dia de São Valentim

pág. 7

> À conversa com ...

- > Professor João Joaquim
- Coordenador do 5.º Concurso Poliempreeende na ESTeSC

pág. 8/9

> Saúde in(forma)...

- > A Roda dos Alimentos

pág. 14

> Em destaque ...

- > Notícias do Nid
- > Núcleos AE-ESTeSC
- > Tu Na D'ESTes
- > Personalidade do mês
- > Ciência e Tecnologia
- > Solidariedade
- > Sabias que...
- > Passatempos
- > Nidifica as tuas imagens
- > Cultura - Fevereiro em Destaque

Beijar



NAMORAR

Sentir

Amar

Dia de S. Valentim

**O NID precisa de ti...
Entrega-nos as tuas
propostas ... Colabora
neste projecto!
O (L)ESTES anseia pelo
teu talento!!!**

> Editorial

É bom partilhar convosco... apesar de todos os obstáculos e dificuldades do NID nas suas actividades, estas teimam em seguir em frente...podem haver alterações de calendário, "ligeiras" flutuações nos prazos(por isso pedimos desculpas aos assíduos leitores)... mas com a equipa fantástica que se dedica todas as semanas ao trabalho deste núcleo, Cristiano, Heloísa, Kátia, Nicole, Nuno, Patrícia, Sílvia, Teresa, Tiago, Vasco (mesmo de Eras-nus nunca é esquecido), e mais recentemente Igor, o comboio NID dificilmente irá parar!

Mais ainda, tenho a certeza que há mentes que fervilham por detrás dos alunos mais pacatos e desinteressados, à espera de dedicarem o seu "génio" ao útil, e darem o seu contributo à comunidade estudantil... Isto porque, nunca as descurando, não podemos fazer da tão breve passagem nesta escola apenas aulas e estudo...

E porque ouvi dizer que Fevereiro é o mês do amor...

**"Amar é superar-se."
(Oscar Wilde)**

...portanto toca a superar-te,
entra no NID!!

Edições anteriores...

Fevereiro



> Notícias do NID

Nas próximas semanas o NID conta lançar algumas actividades no qual poderás participar, ou então apoiar a participação dos teus colegas! Contamos contigo para:

Visitar a exposição de Fotografias do Concurso de 2007 já para a semana; Apoiar ou integrar as equipas candidatas no concurso "Quem são as Mentes Brilhantes da ESTeSC?".

Fica atento à publicidade na escola, agarra na tua força de vontade e espírito participativo e não deixes de aderir às actividades propostas!



> Notícias da ESTeSC

Representação da ESTeSC na Qualifica—EXPONOR



Nos passados dias 14, 15, 16 e 17 de Fevereiro, a ESTeSC foi representada, por alunos e professores, na Qualifica, feira de Educação, Formação, Juventude e Emprego, realizada na EXPONOR (Matosinhos). O Evento obteve 46 005 visitas, durante os quatro dias de funcionamento, constituindo-se um espaço de oferta e procura, nas áreas da educação, formação, juventude e emprego, e onde a ESTeSC, como unidade orgânica do IPC, procurou a divulgação do nome da escola, bem como o "recrutamento" de

futuros alunos. Para quem visitou houve a oportunidade de assistir a seminários, jogar paintball, fazer aeróbica, visitar exposições, ver de perto ateliers artísticos...etc.



Deste modo, alunos, professores, encarregados de educação, empresários, entre outros, que integraram as mais de 46 mil visitas, encontraram na QUALIFICA propostas e respostas às suas necessidades de educação, formação e emprego. Um encontro, desde já, agendado para o próximo ano, em Fevereiro.

Teresa Pedro

Notícias da AE-ESTeSC

quinta	sexta	sábado	domingo
partida 15.00	noite: bar nicho - karaoke	noite: lady's night na catedral	partida 24.00
noite: bar nicho - karaoke	feita branca na catedral (adulção dos corvos)	bar aberto para senhoras por 5 euros (feita da mini-saia)	
feita do penteado (2 cabelereiras na catedral)		show slm masculino	

6, 7, 8 E 9 DE MARÇO

IX FIM DE SEMANA DO CALOIRO

PORTIMÃO - ALGARVE

Um festival de música, dança e desporto
feito no melhor estilo de festa e desporto

Preço: Socio-65€ (aluguer) | Não Socio-70€ (aluguer)
Sem transporte: Socio-45€ (aluguer) | Não Socio-50€ (aluguer)

AE Coimbra AE Porto AE Lisboa

IX Fim-de-Semana do Caloiro

Nos próximos dias 6,7,8 e 9 de Março, a AE-ESTeSC está a organizar, em conjunto com a AE ESTeSP e a AE ESTeSL o IX Fim-de-Semana do Caloiro, em Portimão. As inscrições podem ser feitas

1º Festival Nacional de Estudantes dos Institutos

Politécnicos

Caros colegas

A Tua AE vem por este meio informar-te que se vai realizar o primeiro Festival Nacional de estudantes dos Institutos Politécnicos, que vai decorrer entre 18 e 21 de Março no Parque Aventura em Gouveia. Podes encontrar toda a informação sobre este festival em www.fneip.com/festival.htm, sendo que os preços foram alterados, passando a existir



> Semana das Ciências Aplicadas na Saúde 2008

SCAS 2008 – Sem vocês, JAMAIS!!!

SCAS 2008

SEMANA DAS CIÊNCIAS APLICADAS NA SAÚDE

EXAMES DE RASTREIO GRATUITOS
DEMONSTRAÇÃO DE TÉCNICAS
PALESTRAS INFORMATIVAS

31 DE MARÇO A 6 DE ABRIL DE 2008
PRAÇA DA REPÚBLICA, COIMBRA

ANÁLISES CLÍNICAS E SAÚDE PÚBLICA
AUDIOLOGIA
CARDIOPNEUMOLOGIA
FARMÁCIA
FISIOTERAPIA
RADIOLOGIA
SAÚDE AMBIENTAL

ORGANIZADAS POR
ASSOCIAÇÃO DE ESTUDANTES
CENTRO SANTIAGO DE ESPORTE E SAÚDE DE COIMBRA

Como vos havia sido prometido na nossa campanha eleitoral, aproxima-se a passos largos a SCAS 2008 – Semana das Ciências Aplicadas na Saúde.

Após o sucesso da edição de 2006, a terceira edição da SCAS volta, após um ano de interrupção, à Praça da República, de 31 de Março a 6 de Abril de 2008.

O evento estará aberto ao público entre as 09h e as 22h00. O espaço será dividido em stands, onde serão realizados exames de rastreio, acções de sensibilização e diversas actividades relacionadas com cada curso. Os participantes terão direito a um "passaporte" onde serão registados os seus indicadores em exames referentes às diferentes especialidades: Análises Clínicas e Saúde Pública, Audiologia, Cardiopneumologia, Farmácia, Fisioterapia, Radiologia e Saúde Ambiental. Haverá também uma área reservada para a realização de palestras e debates do interesse de quase todos.

Dada a dimensão do evento e tudo o que ele representa, este nunca se poderá realizar sem o vosso empenho e colaboração. A SCAS representa-te a ti, faz-te representar também nela.

O Presidente da AE-ESTeSC
Luís Domingos

Como já vem sendo hábito, esta consistirá numa mostra dos cursos leccionados na nossa escola. Os seus principais objectivos passam por realizar um programa de rastreio gratuitos a toda a comunidade, na área de saber de cada curso, bem como de acções de informação e sensibilização, divulgar os cursos leccionados na ESTeSC, demonstrando o seu papel essencial no Serviço Nacional de Saúde.

A grande aposta para esta edição passa pela afirmação da ESTeSC como formadora dos melhores Técnicos de Saúde do país.



SCAS 2008

SEMANA DAS CIÊNCIAS APLICADAS NA SAÚDE

> Look around ...
... the world

A República da Tunísia (nome oficial) goza de uma situação privilegiada que têm determinado que desde a antiguidade seja ponto de encontro de numerosas civilizações mediterrâneas.

O território onde está a **Tunísia** foi colonizado no ano 1000 a.C. pelos fenícios, tendo sido depois sucessivamente povoado por Romanos e Árabes, até que é incorporada ao Império Turco-Otomano e permanece administrada por governadores turcos até 1881, quando se torna protetorado da França. Na Segunda Guerra Mundial, estando ocupado pelos alemães, é palco de combates. Com o final da guerra, em 1956 o movimento nacionalista tunisiano obriga a França a conceder independência ao país. Habib Bourguiba, o principal líder nacionalista, é eleito para a Presidência em 1959, tornando-se posteriormente presidente vitalício. O partido do governo passa a ser, em 1964, o único legal no país. Em 1987, o líder é considerado incapaz de governar, sendo substituído pelo primeiro-ministro



Zine al-Abidine Ben Ali, que revoga a presidência vitalícia e estabelece a liberdade partidária e que empreende uma política económica de inspiração liberal, modernizando à vez as estruturas sociais e comprometendo a seu país no pluralismo e a democracia política.

Sendo a sua capital Tunes, o clima da **Tunísia** encontra-se sujeito a influências mediterrânicas e saarianas. O clima mediterrâneo predomina no norte e caracteriza-se por invernos amenos e verões quentes e secos.

Em termos de organização territorial, a Tunísia encontra-se dividida em vinte e quatro províncias, recebendo cada uma delas o nome da sua principal cidade. À frente de cada província encontra-se um governador, nomeado pelo Presidente da República.

No país a língua oficial é o Árabe e a moeda é o Dinar Tunisino. Em 2000 a população estava nos 9,6 milhões de habitantes, a religião predominante (98%) é o islamismo.

Teresa Pedro



> Gentes da minha terra ...

A
I
C
O
B
A
Ç
A



Portugal, na confluência dos rios Alcoa e Baça, nomes de cuja aglutinação a tradição faz derivar o seu nome - o que está longe de ser consensual. Pertencente ao distrito de Leiria, o concelho de Alcobaça conta com 18 freguesias, sendo o segundo concelho mais industrializado do distrito e um dos mais populosos (cerca de 9 800 habitantes).

Em Alcobaça podemos encontrar o célebre Mosteiro ou Real Abadia de Santa Maria de Alcobaça, fundado em 1178 pela Ordem de Cister, em cumprimento do voto de doação

Sede de concelho, Alcobaça fica situada na zona litoral centro de Portugal, na confluência dos rios Alcoa e Baça, nomes de cuja aglutinação a tradição faz derivar o seu nome - o que está longe de ser consensual. Pertencente ao distrito de Leiria, o concelho de Alcobaça conta com 18 freguesias, sendo o segundo concelho mais industrializado do distrito e um dos mais populosos (cerca de 9 800 habitantes).



feito por D. Afonso Henriques quando da conquista de Santarém aos mouros, é a mais pura e majestosa Abadia que os monges de Cister ergueram em toda a Europa. Eleito pela UNESCO como monumento "Património Mundial", o Mosteiro de Alcobaça bem pode ser uma bela viagem pela História da Arte Europeia, do séc. XIII ao século XVIII.

O prato típico da região de Alcobaça é o *frango na púcara*, e no campo da doçaria há a destacar as trouxas de ovos, delícias de Frei João e o pudim de ovos do mosteiro de Alcobaça.

A visitar: Mosteiro de Santa Maria de Alcobaça, as ruínas do Castelo de Alcobaça, Arcos de Cister, a Igreja da Misericórdia, o Museu Nacional do Vinho, o Museu de Alcobaça.

Teresa Pedro



Mitos Urbanos do dito à verdade...



ler com pouca

Caros leitores, porque o NID não pára, nada melhor para começar o novo ano que uma nova rubrica no jornal favorito dos alunos da ESTeS. Quem nunca questionou aquelas frase sempre bastante ouvidas mas que raramente sabemos a origem?

Pois o NID vai procurar saber, durante as próximas edições, o fundamento de alguns desses mitos urbanos, averiguando se não passam de um mero património que passa de geração em geração ou se têm mesmo alguma verdade escondida.

E em época de estudos, com certeza já vos alertaram para o facto de ser prejudicial para a nossa preciosa visão estudar ou simplesmente ler com pouca

luz. Foi então que, intrigada, fui pesquisar sobre o assunto e através de uma pesquisa rápida foi fácil chegar à conclusão que estudar com pouca luz não causa danos permanentes nos olhos.

Quando optamos por ler com pouca luz ou porque não

temos outra solução, acontece geralmente um fenómeno designado de astenopia, semelhante ao que acontece aos músculos depois da prática intensa de exercício físico. Os sintomas são geralmente dor nos

globos oculares, cabeça, costas e pescoço, pálpebras caídas e visão turva, podendo também aparecer a sensação incomodativa de secura nos olhos, já que tendemos a piscar muito menos os olhos que o normal. Habitualmente estes sintomas desaparecem quando suspendemos o esforço de ler com pouca luz no entanto, se tivermos a preocupação de pestanejar mais vezes e focar um ponto do outro lado da divisão onde estamos, a cada

15/20 minutos, podemos aliviar momentaneamente estes desconfortáveis sintomas e continuar a nossa noite de estudo intenso, tornando-nos bons profissionais de saúde e para a saúde ☺

Kátia Almeida

> Dias Abertos da ESTeSC

Em sequência ao êxito dos primeiros "Dias Abertos da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra" decorridos no ano lectivo anterior e, face às inúmeras solicitações que a Instituição tem vindo a receber a fim de se fazer representar em escolas, feiras, etc., às quais nem sempre tem sido possível comparecer, foi por nós decidido voltar a realizar esta iniciativa, no intuito de proporcionar uma visita organizada à nossa Instituição. Nesse sentido irão realizar-se, nos dias 05 e 06 de Março de 2008, os "Dias Abertos da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra", especialmente destinados aos **alunos do 9º ano ao 12º ano**, que estejam interessados em conhecer os Cursos aqui ministrados: **Análises Clínicas e Saúde Pública, Audiologia, Cardiopneumologia, Farmácia, Fisioterapia, Radiologia e Saúde Ambiental**, bem como contactar de perto com alunos, docentes e funcionários dos diversos cursos, estando

previstas as seguintes actividades:

- Apresentação dos Cursos de Licenciatura;
- Demonstrações experimentais / clínicas das áreas dos diversos cursos;
- Visitas aos laboratórios com aplicações de demonstração prática;
- Outras actividades

Estão previstos para este ano a visita de cerca de 200 alunos de Instituições de Ensino Secundário. A visita decorrerá por todos os laboratórios da Escola à qual se seguirá uma actuação da Tuna D'ESTES.

Indiscutivelmente, será uma actividade em que pretendemos abrir a Escola e demonstrar para a comunidade escolar os bons profissionais que formamos na ESTeSC.

O Presidente do Conselho Pedagógico
Paulo Caseiro

> Jornadas ACSP



Realizaram-se VIII Jornadas de Análises Clínicas e Saúde Pública que, este ano, decorreram nos dias 29 de Fevereiro e 1 de Março, no auditório da nossa escola. O cartaz reuniu uma grande variedade de tópicos distribuídos nos painéis de Hematologia, Biologia Molecular, Saúde Pública, Endocrinologia, Bioquímica, Biologia, Microbiologia, Oncobiologia, Ciências Forenses, Virologia e Genética. Além disso, as Jornadas deste ano contaram com algumas novidades, nomeadamente a realização de mini cursos nas áreas de Citometria de Fluxo, Hematologia e Biologia Molecular.

Vera Godinho

1ª Comissão Organizadora das VIII Jornadas de ACSP

Núcleos da AE-ESTESC

> Núcleo de Desporto



Desporto no IPC

Finalmente surgem novidades no âmbito do desporto no IPC. Esta instituição recentemente passou a estar dotada de um espaço desportivo, composto por um campo relvado, um ginásio de musculação e cardio-fitness e uma sala multiusos com mesa para a prática de Ténis de Mesa. Este espaço situa-se junto à entrada da Escola Superior Agrária de Coimbra (ESAC) que fica mais perto da clínica do IPC. Este espaço, anteriormente gerido pela ESAC, passou a ser gerido pelo Gabinete de Desporto dos Serviços de Acção Social (SAS) do IPC.

A novidade neste espaço é que a sala multiusos onde já se realizavam algumas actividades desportivas como Aeróbica, Aikido e Tai Chi Chuan, passou a estar disponível também para praticar outras actividades que possam vir a surgir.

Qualquer dúvida pode ser tratada com os membros do núcleo ou através do email: ndesporto@aeestesc.net, e entretanto podem ir dando uma olhadela no cartaz no blogue do ND: www.ndestesc.wordpress.com, onde podem também encontrar as normas de utilização e horário deste novo espaço desportivo.

Notícias FADU

Durante o mês de Fevereiro realizaram-se e ainda faltam realizar algumas provas da Federação Académica do Desporto Universitário. Essas provas foram:

9 – Campeonato Nacional Universitário de Judo f/m no Porto;

25 – II Open de Ténis de Mesa f/m na Covilhã;

26/27 – II e III Open de Basquetebol, respectivamente feminino e masculino na Covilhã;

28/29 – II Open de Ténis f/m em Coimbra;

No mês de Março as provas da FADU irão decorrer pela

seguinte ordem:

2 – Campeonato Nacional Universitário de Atletismo pista Coberta em Pombal;

3 – III Open de Badminton f/m e Xadrez em Braga;

4/5 – III Torneio de Apuramento de Andebol masculino na Covilhã;

6/7 – III Torneio de Apuramento de Futsal feminino na Covilhã;

10/11 – II Torneio de Apuramento de Futebol m em Viseu;

11/12 – I Open de Ténis f/m em Coimbra (prova que estava em atraso);

12 – III Open de Ténis de Mesa f/m no Porto;

13/14 – III Torneio de Apuramento de Voleibol f/m em Aveiro;

19 – Campeonato Nacional de Corta Mato;

26/27 – III Open de Ténis de Mesa f/m no Porto;

27/28 – I Open de Volei de Praia no Porto;

31 e 1 de Abril – II Open Hóquei em Patins no Porto.

Alguns estudantes da nossa escola irão representar o IPC nas modalidades de Atletismo – Pista Coberta, Ténis de Mesa, Voleibol.

Os interessados em participar em alguma destas provas deveram procurar algum elemento do ND, se possível, Paulo Cortesão do 4º ano de fisioterapia, ou enviar um email para ndesporto@aeestesc.net, com o nome, número de BI e aluno, ano e curso, telemóvel e endereço de email. Caso não existam ainda equipas do IPC formadas para as modalidades em que pretendes participar, podes sempre juntar um grupo de pessoas com interesse na modalidade e propor a criação dessa equipa ou pelo menos enviar os teus dados para que em conjunto com as outras escolas do IPC se tente juntar o número de pessoal suficientes para formar uma equipa do IPC.

Paulo Cortesão

> Tu Na D'ESTES



Eu te Baptizo ...

E foi assim nas últimas actuações da Tu Na D'ESTES por terras de Portugal. Alguns dos aspirantes da tuna, após terem ultrapassado algumas provas de esforço e demonstrado aquilo que querem e valem, tiveram o privilégio de ascender ao grau hierárquico a seguir, o de caloiro, assim como terem sido baptizados no seio da tuna e dos seus "mais que tudo" tunos, veteranos e honorários.

Neste período que passou, de exames para uns e de férias para outros, a tuna não parou...nem mesmo com as condições meteorológicas a não estarem a nosso favor, como aconteceu no passado dia 3 de Fevereiro em Vila Franca das Naves onde a tuna foi convidada a actuar em ambiente de carnaval e na qual não faltou chuva e substâncias liquidas para não desidratarmos e continuarmos a cantar para espantar os nossos males... na verdade é que parou mesmo de chover!

Uma das outras novidades é o já conhecido FAST' À NOITE – Festival de Tunas Mistas da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra que este ano e pela primeira vez é organizado pela Tu Na D'ESTES. Este é um dos nossos próximos objectivos pelo qual já estamos a trabalhar de forma a proporcionar um excelente espectáculo para Ti. Na próxima edição serão divulgados mais pormenores acerca deste evento.

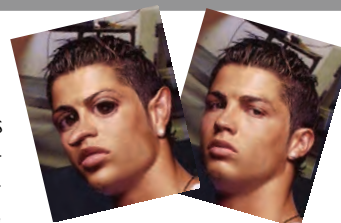
O segundo semestre já começou e a tuna já tem algumas actuações marcadas, umas dentro e outras fora do ambiente escolar, tais como: Jornadas de Cardiopneumologia e de Análises Clínicas e Saúde Pública, Sentir Tunas Penafiel entre outras actividades.

Deste modo, esperamos que TU não percas a próxima actuação porque nós também não.

**A Magister
Carolina Matos – "Açores"**

> “NIDifica as tuas imagens”

Caríssimo leitor, é com grande prazer que o NID te apresenta o seu mais recente projecto! O “NIDifica as tuas imagens” é uma iniciativa para os Alunos da ESTeS que te dá a oportunidade de teres imagens personalizadas em formato digital! Podes adquirir, junto do NID, montagens com os teus amigos, com os teus ídolos, contigo próprio, até onde a imaginação te levar! Traz-nos uma fotografia de um amigo teu e “põe-lo” onde e como quiseres! Informa-te junto de qualquer membro do NID ou na tua AE!



Cristiano Cunha

> Diz lá o que pensas sobre:

● Consumismo do Dia de S. Valentim

“Acho que se não for num nível muito elevado até é saudável. Tudo tem um peso e uma medida. Mas no gastar acho que é preferível fazê-lo numa actividade a dois, de lazer, do que propriamente em algo material.”

Ana Freitas, 4.ºAno de Radiologia

“É um dia que certamente quase ninguém sabe a história por detrás, em que o que realmente interessa é o tempo que se passa com a nossa cara metade, e não o dinheiro que se gasta numa prenda.”

Vitor Tomé, 4.ºAno de Audiologia

“Sinceramente, penso que pelo facto de não haver o hábito de dar prendas muitas vezes, acho bom que este tipo de dias que nos permitem retribuir o amor que nos é dado. No entanto, sou da opinião que uma prenda material também não tem grande valor!”

João Ferreira, 4.ºAno de Radiologia

“Eu pessoalmente não estou de acordo. Acho que o Dia dos Namorados deve ser um dia de convívio e reflexão para o casal, e que não tenha que implicar gastos monetários.”

Ângela Costa, 4.ºAno de Radiologia

“Poderei resumir um acto de amor a um dia? Será uma prenda que pode mudar o rumo das coisas? Sinceramente eu acho ridículo a quantidade de “berlinquices” e “prendicices” que se consomem neste dia a que chamam o dia de S. Valentim. Este dia teria a “função” de recordar que temos alguém que nos ama e que amamos. Não teria a intenção de provocar tal consumismo que quase consegue chegar ao cúmulo das prendas da época natalícia”.

Igor “Ginkas” 4.ºAno de Cardiopneumologia



> Em destaque...

> À conversa com ...Prof. João José Joaquim
Coordenador na ESTeSC do 5.º Concurso Poliemprende

O 5.º Concurso Poliemprende foi coordenado na ESTeSC pelo Professor João José Joaquim, de A.C.S.P., que tentou pelos meios possíveis fazer chegar a mensagem a todos os alunos. Entretanto, o (L)ESTES foi saber como correu a primeira fase deste concurso e obter algumas informações para quem se interesse em concorrer no próximo.

(L)ESTES – (L): Em que consiste o Concurso Poliemprende?

Prof. João Joaquim (PJJ): O Concurso Poliemprende é um concurso de ideias de criação de empresas de base tecnológica e que acrescentem inovação. A ideia é envolver a comunidade académica do Ensino Superior Politécnico no Empreendedorismo. Pretende-se criar um comportamento e uma atitude nova nos alunos, tendo em conta as alterações globais em termos de mercado profissional. É a primeira vez, em quase 30 anos de Ensino Politécnico, que se concretiza uma iniciativa que envolve os 16 Institutos Politécnicos (IP) que integram a nível nacional a rede de Ensino Superior Politécnico. Esta iniciativa envolve 16 IP, 75 Escolas, 453 Cursos, 91335 alunos e 7240 docentes.

(L): Quais os moldes de participação do 5.º Concurso a decorrer este ano?

PJJ: Neste 5º Concurso a participação dos alunos dividiu-se em 2 fases - Oficina E e Oficina E2 – em que na Oficina E, que decorreu entre Novembro e Dezembro de 2007, os participantes puderam frequentar 4 sessões sobre Empreendedorismo, que integrou conceitos teóricos e práticos, concretamente com a presença de peritos e de Empreendedores que vieram contar as suas experiências empresariais. Os participantes tiveram ainda a possibilidade de desenvolver uma actividade lúdica designada “Negócio por um dia” em que puderam experienciar em simulação, algumas das características de um empreendedor. Esta foi uma iniciativa muito participada e que mereceu uma aceitação muito favorável da parte dos alunos. Em Dezembro os interessados apresentaram uma candidatura com uma ideia de negócio que foi avaliada por um Júri de Tutores do Poliemprende pertencentes ao IPC. As ideias aprovadas por este Júri, permitem agora a participa-

ção na Oficina E2, que decorre entre Fevereiro e Junho de 2008 e onde os candidatos vão ter um acompanhamento especializado e individualizado para elaborarem um Plano de Negócio para a respectiva ideia. Esta fase termina com a candidatura destes Projectos Empresariais ao concurso regional. O melhor Projecto integrará depois os 16 finalistas ao concurso nacional. Cada Instituto Politécnico terá portanto um Projecto no concurso nacional.

(L): Qual pensa ser, além do prémio monetário, o maior ganho para os alunos?

PJJ: Penso, pessoalmente, que o prémio monetário será até o menor ganho para qualquer aluno que participe neste Concurso. Tenho como realidade, para mim, que a Escola cumpre e bem o papel de transmissão de conhecimentos que permitem a aquisição de competências para o desenvolvimento individual e colectivo das profissões. No entanto parece-me oportuno que se aproveite esta iniciativa, também, para repensar o papel estratégico que a Escola pode ter no futuro activo, dos alunos que vão para o mercado. No passado e penso que ainda hoje em dia, a atitude dos novos profissionais é uma atitude passiva, perante a “selva” que é, cada vez mais, o mercado profissional. O nosso tecido profissional é demasiado passivo perante um mercado cada vez mais ágil, instável e exigente. O emprego para “toda a vida” já só vai existindo na memória colectiva da sociedade. O Poliemprende visa estimular atitudes e comportamentos pró-activos perante o mercado, criando visões diferentes propiciadoras da Valorização Económica do Conhecimento. Ou seja, devemos ter um papel que utilize o conhecimento e o aplique em prol do desenvolvimento económico da sociedade. Não devemos esquecer que ter conhecimento é ter poder e esse poder deve ser vertido no desenvolvimento pessoal, colectivo e profissional.

(L): Acerca do Empreendedorismo, considera que os alunos da nossa escola estão preparados/sensibilizados para este tipo de iniciativas?

PJJ: Acho que não, mas acrescento isto, eu próprio quando tive a honra de ser convidado, em Setembro, pela Direcção da Escola para ser o Coordenador do Projecto, não fazia ideia do que era isto do empreendedorismo. No entanto em dois minutos aceitei o convite pelo estímulo do desafio. Devemos estar disponíveis para aprender e aceitar desafios. Falamos de alunos do Ensino Superior que devem ser agentes activos nos Projectos da Escola e no seu próprio futuro. Apesar de todos os condicionaismos, devo no entanto referir o orgulho que tive em ver a nossa Escola muito bem representada

na Oficina E, tivemos cerca de 70 alunos inscritos num total de 200 que se inscreveram nas 5 Escolas/Institutos do IPC situadas em Coimbra. A Escola precisa adoptar uma atitude que vá para além da mera transmissão de conhecimentos nas diversas áreas. E aqui é importante o envolvimento de todos os agentes. É crucial no desenvolvimento da Escola e dos futuros profissionais, uma ligação à comunidade científica e empresarial e que consiga gerar parcerias para que o conhecimento seja transformado em

ideias e aplicado no contexto do mercado da saúde. Espero que a Escola perceba isto e à semelhança do que se está a passar um pouco por todo o Ensino Superior integre o Empreendedorismo.

(L): Se tivesse que motivar um grupo de alunos a participar, quais seriam as suas palavras?

PJJ: Mais do que as minhas palavras penso ser importante a atitude que todos devemos assumir do ponto de vista individual e colectivo. No entanto as minhas palavras seriam as que utilizei quando iniciei a apresentação do Concurso aos alunos dos 3º e 4º anos dos cursos da nossa Escola. Por um lado passar a mensagem sobre a importância que pode assumir no futuro de cada um a capacidade de empreender, não deve-

mos ter um papel de agentes passivos face ao mercado, mas de agentes activos geradores do próprio emprego. Por outro lado penso que este tipo de concurso pode ajudar a formar novas gerações de profissionais mais adaptadas aos novos desafios. É este salto de mentalidade e cultural que devemos dar em conjunto e que este concurso em concreto pretende estimular. Falo no fundo de valorizar a iniciativa e a criatividade. É este o passo que importa dar.

Teresa Pedro

6.º Concurso Poliemprende

Não participaste no 5º Concurso? Ficaste chateado (a)? Bom, não te preocupes! A pensar em ti vamos realizar o 6º Concurso Poliemprende. Fica atento no início do próximo ano lectivo. Vai ser o nosso IP a coordenar essa edição. A atitude és tu! Visita o site oficial www.poliemprende.pt.

Prof. João José Joaquim



Venda de Medicamentos Genéricos cresceu em 2007



Foi no passado mês de Janeiro que foram revelados os dados que permitem confirmar que, no ano de 2007, a venda de medicamentos genéricos cresceu 22,5% relativamente ao ano anterior, atingindo assim uma quota

acumulada de 17,85% contra os 15,15% do ano 2006. Segundo o último relatório do Observatório do Medicamento e Produtos de Saúde do Infarmed, em 2007 "houve pelo menos 10 substâncias activas em

que os medicamentos genéricos representaram mais de 70% das vendas", entre os quais se encontram o citalopram, sertralina e fluoxetina (antidepressivos), glimepirida (diabetes), isotretinoína (acne), omeprazol (problemas digestivos), sinvastatina (colesterol), ciprofloxacina (antibiótico), flutamida (cancro da próstata) e ácido alendronico (osteoporose).

A meta estipulada pelo Ministério da Saúde e pelo Infarmed é que, no final de 2008, a quota de genéricos no mercado português se situe nos 20%.

Kátia Almeida

> **Personalidade do mês****Ministra da Saúde do XVII Governo Constitucional
Dra. Ana Jorge**

Ana Maria Teodoro Jorge licenciou-se em Medicina em 1973, pela Universidade Clássica de Lisboa, tendo-se tornado especialista em pediatria médica em 1984.

Ana Maria Teodoro Jorge, militante do Partido Socialista, foi convidada em 2005 para assumir o cargo de Governadora Civil de Lisboa.

Foi presidente da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo no período em que Maria de Belém tutelou a pasta da Saúde (de 1997 a 2000). Já pertenceu à equipa do Ministério da Saúde do cessante Correia de Campos e foi uma das responsáveis pelo novo Centro Hospitalar com um quadro de pessoal único e uma direcção comum da Maternidade Alfredo da Costa e o Hospital Dona Estefânia.

Anteriormente já foi Coordenadora da sub-região de saúde de Lisboa, Presidente de

Comissão de Ética do Hospital Garcia de Orta, entre outros.

Até ao dia em que assumiu o cargo de ministra da saúde, Ana Jorge era directora do serviço de Pediatria do Hospital Garcia de Orta, em Almada. A médica pediatra foi ainda responsável pelo conceito «Música nos Hospitais».

No currículo tem mais de 30 anos de profissão: cinco à frente da Administração Regional de Saúde de Lisboa e Vale do Tejo e quinze no Hospital D. Estefânia.

A nova ministra afirmou após aceitar a proposta de cargo que confia na reforma em curso, bem como no Serviço Nacional de Saúde. **"Acabei de aceitar o convite [do Primeiro-Ministro] e só posso dizer que irei tentar levar a bom porto a missão".**

Teresa Pedro

> **Musicalidades****Sean Riley & The Slowriders**
"Farewell"

Mantendo o hábito de bandas coimbrãs com os ouvidos postos na América, os *Sean Riley & The Slowriders*, liderados por Afonso "Riley" Rodrigues, possuidor de uma voz grave que se impõe com doçura, abrandam o ritmo rock & roll dos conterrâneos Wraygunn, Legendary Tiger Man ou Bunnyranch, dando lugar a melodiosas canções de uma tristeza suportável, quase gostosa.

Do romantismo de Tom Waits, ao charme de Nick Cave, à boémia da soul, é o que se pode ouvir nas 11 apetecíveis canções de "Farewell". "Harry Rivers" é o single de avanço e estão em digressão nacional com os Wraygunn, fazendo as primeiras partes dos concertos destes.

Miguel Pereira





○ Efeito Embelezador da Cerveja



Na prática muita gente já conhece este efeito. É só beber algumas cervejas para que as outras pessoas pareçam muito mais bonitas...

Pesquisadores da Universidade de Manchester afirmaram que o efeito embelezador causado pelo consumo de cerveja não tem como único factor a quantidade de bebida ingerida. Várias Variáveis devem ser incluídas, tais como a luz no bar, a visibilidade que o bebedor tem do local, bem como a quantidade de fumo existente no ambiente. A distância entre as pessoas também entra nos cálculos.

Todas essas ideias podem ser introduzidas numa única equação para determinar o efeito sobre a atracção entre os consumidores da bebida.

Na Fórmula:

An = número de unidade de álcool consumidas;
dS = fumo no local (variando de 0 a 10, sendo 0 para totalmente limpo e 10 para repleto de fumo);

L = luminosidade sobre o alvo (pessoa) de interesse (medido em candelas por metro quadrado, sendo 1 para completamente escuro e 150 para luz natural);

Vo = acuidade visual (Snellen) (sendo 6/6 para normal);

d = distância da pessoa que interessa (em metros, de 0,5 a 3 metros).

A fórmula fornece um resultado, variando de menos que um - no qual não existe o 'efeito cerveja' - até para mais de 100.

Pessoas sem nenhum atractivo físico tornam-se bonitas quando o valor da fórmula está entre 51 e 100. Em mais de 100, os(as) feios(as) ficam parecendo super modelos.

$$\beta = \frac{(A_n)^2 \times d(S+1)}{\sqrt{L} \times (V_o)^2}$$



A pesquisa foi apoiada pela empresa de oftalmologia, *Bausch & Lomb PureVision*.

Quem não gosta de beber talvez possa utilizar os óculos de visão-cerveja...

Hehehe!

Silvia Leontina

Fonte: http://news.bbc.co.uk/2/hi/uk_news/england/manchester/4468884.stm



Gás Natural pode transformar-se em Fonte Renovável de Energia



Um gigantesco campo de gás natural descoberto há poucos anos nos Estados Unidos está aos cientistas que este combustível fóssil pode se transformar em uma fonte de energia renovável - bastaria utilizar bactérias anaeróbicas para produzi-lo.

A equipa do geólogo Steven Petsch, da Universidade de Massachusetts, descobriu que o gás natural foi gerado durante a última glaciação por bactérias devoradoras de carbono, aprisionadas nas rochas abaixo da camada de gelo. Essas bactérias podem viver sem a presença de oxigénio.

"As bactérias digeriram o carbono existente nas rochas e produziram enormes quantidades de gás natural num período relativamente curto de tempo, dezenas de milhares de anos, ao invés de milhões", afirma ele. "Isso sugere que pode ser possível semear ambientes ricos em carbono com bactérias para criar reservatórios de gás natural.

O estudo também ajuda a explicar os altos níveis de metano na atmosfera nos períodos interglaciais, uma tendência registada em amostras de gelo recolhidas na Gronelândia e na Antárctida. Quando as camadas de gelo se retraíam, o metano aprisionado nas rochas porosas abaixo era liberado para a atmosfera.

Quem sabe se não poderemos um dia produzi-lo...

Teresa Pedro



Solidariedade

ACREDITAR

No dia 15 de Fevereiro assina-se a Realização de um evento dedicado ao Voluntário da Acreditar;

lou-se o dia da criança com cancro (por muitos desconhecido). Em Portugal existe uma Instituição Particular de Solidariedade Social que apoia estas crianças e respectivas famílias. Designa-se por ACREDITAR. O seu lema é "tratar a criança com cancro e não só o cancro na criança!" e o principal objectivo é garantir que "as crianças com cancro tenham as mesmas oportunidades, não só de sobrevivência, mas também de conquistar a saúde psicológica e física e crescer tornando-se adultos de pleno direito."

Esta associação vive, praticamente, dos apoios dos seus associados e amigos, do trabalho de voluntários e de um pequeno corpo de pessoal administrativo. Está presente no Norte (Porto), Centro (Coimbra), Sul (Lisboa) e Madeira (Funchal), locais onde existem hospitais de oncologia pediátrica.



podes dirigir-te à sede de Coimbra.

Para concretizar alguns dos objectivos traçados, a ACREDITAR desenvolve vários projectos e eventos, tais como:

- Revisão da escolaridade de todas as crianças da Acreditar;
- Realização de Cursos de Voluntariado a nível nacional, bem como a publicação do Guia do Voluntariado da Acreditar a nível nacional

Contactos:

Acreditar - Núcleo Regional Centro
Av. Dr. Armando Gonçalves, Lote 20
Centro Comercial Sol - Loja 13
3000-059 Coimbra
Telefone: 239 482 027 Tm: 912 304 983
Fax: 239 482 027
E-mail: a.acreditar_coimbra@sapo.pt

Paula Oliveira

> Sabias que...

- O valor do bilião varia dos EUA para a Europa. Por cá chamamos bilião a um número com 12 zeros à direita do 1, enquanto nos EUA o bilião é um número com nove zeros à direita do 1?
- Os 3 países mais afectados pela desflorestação são: Malásia, República Democrática do Congo e Bolívia?
- Em 1987, o Brasil perdeu 9 milhões de hectares de floresta húmida. Esta ocorrência foi responsável por 20% do aumento da quantidade de dióxido de carbono atmosférico neste século?
- Cada Rei de um baralho de cartas representa uma personagem histórica: Espadas—Rei David, Paus—Alexandre o Grande, Copas—Carlos Magno, Ouros—Júlio César?

> Janeiro em destaque ...

Literatura



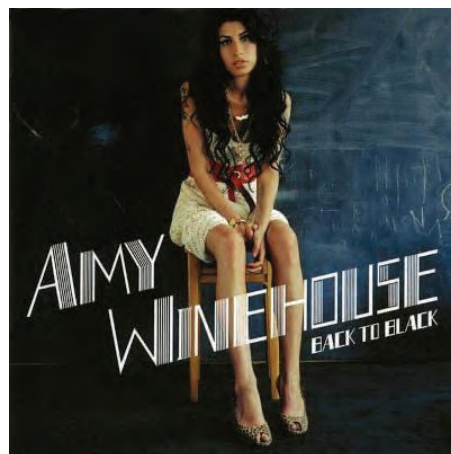
Gone Baby Gone
Dennis Lehane

Cinema



Sweeney Todd
Tim Burton

Música



Back to the Black
Amy Winehouse

Soluções (Pág. 15):

Diferenças:

Lança; Bandeira; Pássaros;
Olhos; Escudo; e Montanhas.

F	O	R	M	A	C	A	O		C
A	L	I	E	N	A	D	A		A
L	I		T	E	N	E	D	O	R
E	S	T	R	U	T	U	R	A	L
N			O	R	A	S		R	O
C	A	R	P	I	R		A		S
I		R	O	S	E	I	R	A	
A			L	M	I		A	M	A
	A	T	E	A	R		M	E	L
U	S	O	S		A	R	E	I	A

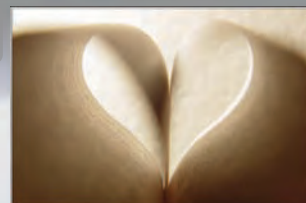
3	7	5	6	9	1	4	2	8
6	2	4	8	5	3	7	9	1
9	1	8	2	4	7	5	6	3
7	3	2	4	1	5	9	8	6
4	9	6	7	3	8	2	1	5
8	5	1	9	6	2	3	4	7
5	4	9	3	8	6	1	7	2
1	8	7	5	2	4	6	3	9
2	6	3	1	7	9	8	5	4

> Poesia

Poema de amor e amizade

Perguntei a um sábio ,
a diferença que havia
entre amor e amizade,
ele me disse essa verdade...
O Amor é mais sensível,
a Amizade mais segura.
O Amor nos dá asas ,
a Amizade o chão.
No Amor há mais carinho,
na Amizade compreensão.
O Amor é plantado
e com carinho cultivado,
a Amizade vem faceira,
e com troca de alegria e tristeza,
torna-se uma grande e querida
companheira.
Mas quando o Amor é sincero
ele vem com um grande amigo,
e quando a Amizade é concreta,
ela é cheia de amor e carinho.
Quando se tem um amigo
ou uma grande paixão,
ambos sentimentos coexistem
dentro do seu coração.

William Shakespeare



“Duvida da luz dos astros,
De que o sol tenha calor,
Duvida até da verdade,
Mas confia em meu amor.”

I love you TE AMO

Aishite imasu

Je t'aime

ICH LIEBE DICH

Jag älskar dig



YA TEBYA LYUBLYU

Ohhe-buk

Phom Rak Khun

Minä rakastan sinua

Mi amas vin

Kocham cie

Tiago Domingues

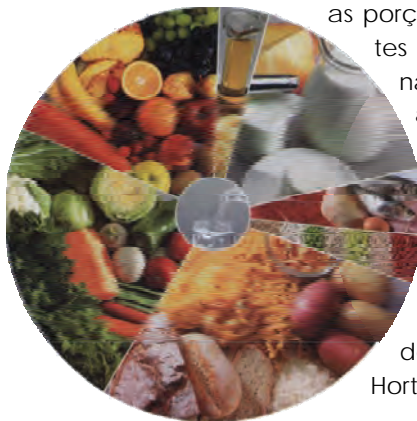
> Saúde in (forma)...

Com certeza que todos nós somos facilmente capazes de identificar a Roda dos Alimentos mas se tentarmos defini-la e falar um pouco sobre ela, talvez seja mais difícil.

Ora a Roda dos Alimentos (RA) não passa de uma simples representação gráfica em forma de círculo (criada em 1977), estando este dividido em segmentos de diferentes tamanhos designados por Grupos. Cada um deles reúne alimentos com propriedades nutricionais semelhantes e indica a proporção de peso com que cada um deles deve estar presente na alimentação diária. A nova RA mantém a mesma forma, tendo apenas sido subdivididos alguns dos anteriores grupos e reajustadas as porções diárias equivalentes mas continua a ensinar-nos a praticar uma

alimentação saudável ou seja, completa, equilibrada e variada.

Actualmente é composta por 7 grupos: Cereais e derivados, tubérculos – 28%; Hortícolas – 23%; Fruta –



Nova Roda dos Alimentos

“Coma Bem, Viva Melhor!”

20%; Lacticínios – 18%; Carnes, pescado e ovos – 5%; Leguminosas – 4%; Gorduras e óleos – 2%. A água, não possuindo um grupo próprio, está também representada em todos eles, pois faz



parte da constituição de quase todos os alimentos. Não devemos esquecer que cada grupo apresenta funções e características nutricionais específicas, pelo que todos devem estar presentes na alimentação diária, não devendo ser substituídos entre si. Para assegurar variedade na alimentação, devemos sim substituir os alimentos que fazem parte do mesmo grupo. Quanto à água, todos sabemos que é imprescindível à vida por isso, é fundamental que, para além daquela que já constitui os alimentos, se ingira em abundância (entre 1,5 e 3l/dia).

Para os mais gulosos, fiquem a saber que refrigerantes, bolos, compotas, rebuçados e chocolate, sendo produtos com alto teor de açúcar, devem ser consumidos com moderação preferencialmente no final das refeições e apenas em ocasiões festivas, não um hábito diário.

Kátia Almeida

>Comentários construtivos...



Informática prolifera...

Com o apoio da CGD, a sala dos computadores cresce a olhos vistos...

Assim que estes trabalharem...

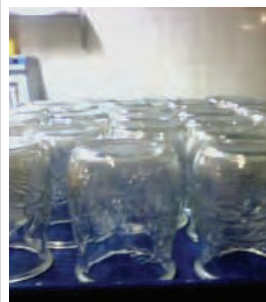


>Comentários corrosivos...

ALUNOS voltam a atacar!!!

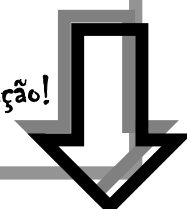


Casa roubada,
trancas a porta...



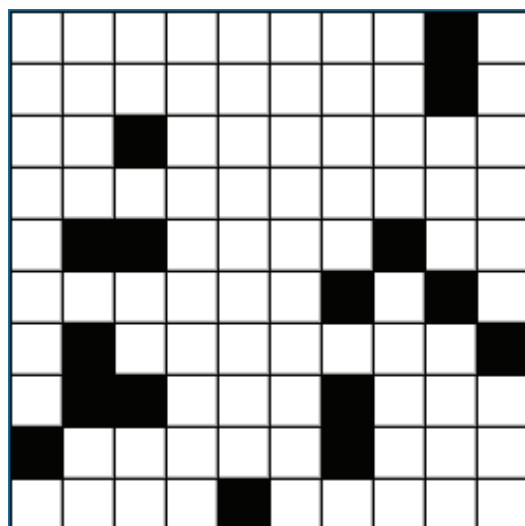
Já vi iniciativas semelhantes, darem azo a cinzeiros...

Contudo,
VIVA a reutilização!

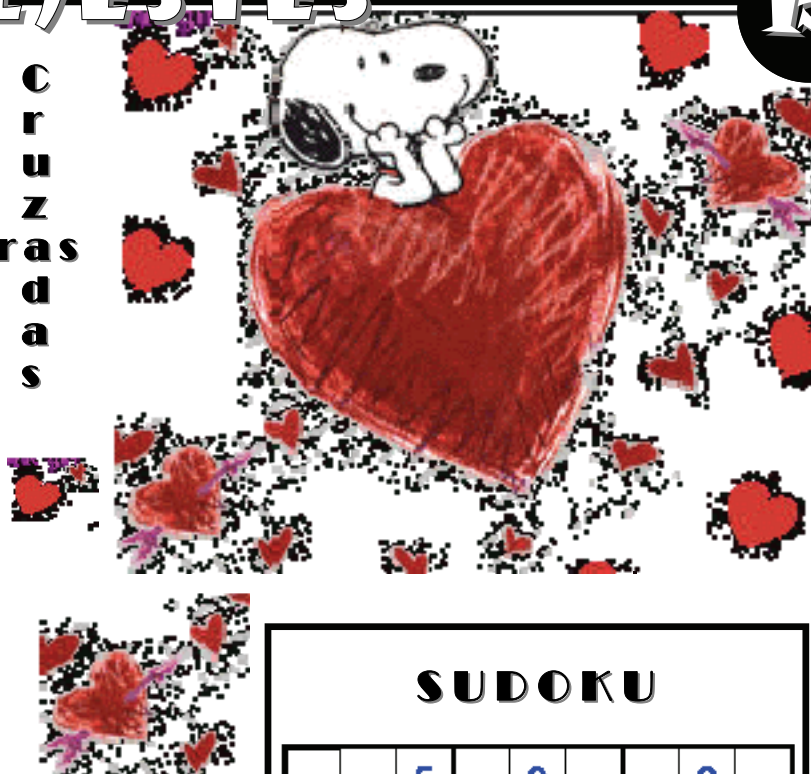


> Passatempos...

C
r
u
z
d
a
s



Palavras



SUDOKU

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

Horizontais:

1. Instrução;
2. Louca;
3. Romanos, garfo espanhol;
4. Relativo a estrutura;
5. Rezas, letra grega;
6. Lamentar ruidosamente;
7. Tem espinhos;
8. Mil confuso, pode ser seca;
9. Avivar, doçura;
10. Tradições, cobre as praias.

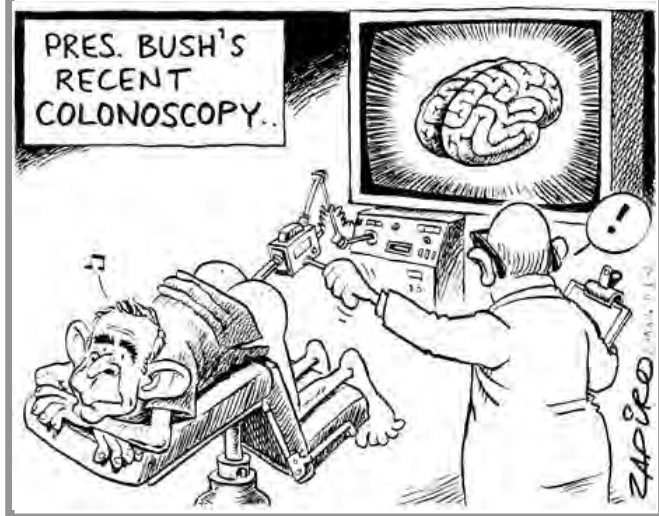
Verticais:

1. Ruptura;
2. Armazém (inv.), campeão;
3. Troça, letra dobrada, porco;
4. Grandes cidades;
5. Celeste Cardona sentiu-o;
6. Bairro cantado por Rui Veloso;
7. Despedida;
8. Roda confusa, fio de aço;
9. Ora (anagr.), gostei;
10. Nome vulgar, fileira.

Descobre as 8 diferenças:



Soluções pág. 13.

> **Cartoon** *Ideias de caca!*> **Fotografia do mês**

Feira Qualifica — Exponor

Engorda o Currículo**VIII Jornadas De Análises Clínicas e Saúde Pública**

Dias 29 Fevereiro e 1 de Março 2008
<http://jornadasanalises.no.sapo.pt>

II Jornadas de Ciências Sociais e Humanas em Saúde

Dias 4 e 5 de Abril de 2008
www.estesl.ipl.pt

II Encontro Das Ciências e Tecnologias da Saúde

Dia 8 de Março de 2008

III Jornadas de Radiologia do ISAVE - Póvoa de Lanhoso

Dias 4 e 5 de Abril de 2008
 Tel. 253 639 800
 E-mail: comunicacao@isave.pt

VI Jornadas de Fisioterapia O quadrante inferior

Dias 11 e 12 de Abril
<http://jornfisio08coimbra.no.sapo.pt/>

Fisioterapia Respiratória nas Doenças Neuromusculares

17 a 19 de Março de 2008
 Tel. 236 210 019 / 967 065 534
 E-mail: fisioterapia@hdpombal.min-saude.pt

I Jornadas de Tecnologia e Saúde

Dia 30 de Abril de 2008
<http://www.ipg.pt/tecnologia-saude2008>

Congresso de Análises Clínicas e Saúde Pública

14 a 16 de Março de 2008 - ESTSL
[www.aptac.pt / congresso@aptac.pt](http://www.aptac.pt/congresso/aptac.pt)

II Jornadas em Radiologia do Hospital de Sto António – Porto

http://ivitel.pt/jornadas_hgsa

II Jornadas de Fisioterapia

Dias 09 e 10 de Maio
 Local: Auditório do Centro de Medicina de Reabilitação de Alcoitão

IV Colóquio De Farmácia

Dia 12 de Abril de 2008
<http://www.estsp.pt/>

IX Congresso Nacional de Radiologia

De 14 a 17 de Maio
 Local: Marinhote - Vilamoura
<http://www.jasfarma.pt/noticia.php?id=1170>

III Jornadas de Audiologia O Cérebro e a Audiologia

Dias 18 e 19 de Abril
<http://iiijornadasaudio.no.sapo.pt>

IV Jornadas Técnicas de Imagiologia da Universidade de Aveiro

Dias 14 e 15 de Março de 2008
<http://www.jtiimagiologia.net/>

II Jornadas de Radiologia ESTSP

Dias 4 e 5 de Abril de 2008
<http://jornadasradiologia.blogspot.com>

> **Frase do mês**

“Nenhum trabalho de qualidade pode ser feito sem concentração e auto-sacrifício, esforço e dúvida.”

Max Beerbohm

FICHA TÉCNICA

Coordenador: M.^a Teresa Pedro **Responsável Financeiro:** Tiago Domingues; **Secretária:** Nicole Albuquerque; **Redacção:** Cristiano Cunha, Heloísa Maia, Kátia Almeida, Nicole Albuquerque, Nuno Fontes, Sílvia Vaz, Teresa Pedro, Tiago Domingues, Vasco Vicente **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Fotografia:** Kátia Almeida, Teresa Pedro, Tiago Domingues, Vasco Vicente **Colaboradores permanentes:** Diana Mestre, Dina Figueiredo, Hugo Pereira, Luís Domingos, Maria João Dias, Maria Paula Russo, Nisa Pinto, Ricardo Monteiro, Miguel Pereira, Paula Oliveira, Tiago Morais **Impressão:** Centro de Cópias; **Tiragem:** 300 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTESC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeS.

Edição:

Núcleo de
 Informação e
 Divulgação
 AE-ESTESC

