



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

Jun.  
2008

Apoio



(L)ESTES | JORNAL DE EDIÇÃO MENSAL | N.º 38

Distribuição Gratuita

## AE-ESTeSC

- > Sessões de Relaxamento
- > S. Vida Saudável pág. 3

## > Em Destaque

- > Dia da Escola pág. 8
- > I AmbiESTeSC pág. 9

## > Mitos Urbanos do dito à verdade

- > Abdominais pág. 5

## > Saúde in(forma)...

- > Emagrecer durante a noite... pág. 12

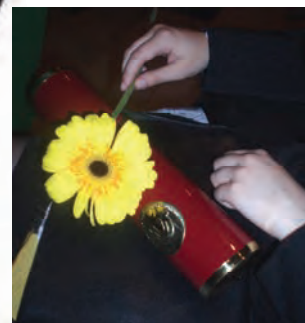
## > Diz lá...o que pensas

- > "Mural dos Finalistas" pág. 10

## > Em destaque ...

- > Notícias do NID
- > Núcleos AE-ESTeSC
- > Tu Na D'ESTES
- > Personalidade do mês
- > Ciência e Tecnologia
- > Solidariedade
- > Cultura - Junho em Destaque
- > Passatempos
- > IPC
- > Estórias d'Avozinha

# DIA DA ESCOLA



# AmbiESTeSC



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

## > Editorial

As férias já espreitam, o calor da época que teimava em vir finalmente chegou, e os alunos da ESTeSC encontram-se em plena "época de frequências"... É verdade, mais um ano lectivo chega a termo e, com ele, também a última edição do (L)ESTES..

Em jeito de retrospectiva, nestes últimos 9mese o NID já teve dois coordenadores (Vasco Vicente e Teresa Pedro), e realizou diversas actividades além da nossa conhecida publicação...no fundo, temos orgulho de dizer que o NID é um núcleo vivo, com membros activos e dispostos a dar mais de si pela escola...

Eu, que faço parte do rol de alunos que ao fim de 4 admiráveis anos deixam a ESTeSC, faço um apelo aos que ficam: integrem os núcleos, sejam participativos e interessados, porque daí só têm a ganhar! Esta é e será sempre a vossa escola... façam os vossos anos académicos valer a pena!

Por último, foi um prazer dar o meu contributo para o NID e para este jornal, que sempre me acompanhou desde os primeiros anos, e faço votos para que continuem o bom trabalho, sempre com a mesma dedicação e, sobretudo, que o espírito deste núcleo nunca se perca...  
Um Até Sempre

A coordenadora do NID  
Teresa Pedro

## Edições anteriores... Junho

2006



2007



## > Notícias do NID

### Concurso de Fotografia

Em primeira mão, para os leitores do jornal, já se encontram eleitos os vencedores do concurso de fotografia:

1.º Lugar: Tiago Padeiro, 1.º ano de Radiologia, com a fotografia "Da minha janela eu vejo..."

2.º Lugar: Tiago Padeiro, 1.º ano de Radiologia, com a fotografia "O Mondego a meus pés..."

3.º Lugar: Cristiano Cunha, 1.º ano de Radiologia, com a fotografia "A última chama".

Os vencedores receberam vales de desconto em álbuns digitais, para que possam dar forma ao seu gosto pela fotografia!

### "Mural dos Finalistas"

Até dia 20 de Junho estará disponível, junto à entrada do bar, o "Mural dos Finalistas", onde poderás deixar a tua marca!

Conta vivências, experiências e situações, deixa conselhos ou mensagem aos que ainda ficam... mas não deixes de te expressar.

E assim termina mais um ano de actividades do NID, que através da vontade e esforço dos seus membros conseguiu atingir os seus objectivos: dinamizar a nossa comunidade estudantil. Continuamos de inscrições abertas, esperamos pela tua iniciativa para te juntares a nós!!

**Teresa Pedro**



## Notícias da AE-ESTeSC

### Sessões de Relaxamento

Nos dias 12 e 16 de Junho realizar-se-ão na ESTES Coimbra 4 sessões de relaxamento. A primeira terá início às 20h, seguindo-se logo outra às 20h30m. Terão duração de aproximadamente 30 minutos por isso aproveita pois num bocadinho podes ficar com corpo e mente mais leves, para ir para casa e aproveitar melhor o tempo escasso que tens para estudar. Ficamos à tua espera!!

**D'la Direcção da Associação de Estudantes:**  
**Kátia Almeida**



### SEMANA DA VIDA SAUDÁVEL

Tal como foi referido na edição anterior do (L)ESTES, ao longo da semana de 19 a 23 de Maio, a Associação de Estudantes levou a cabo mais um projecto, a Semana da Vida Saudável.

Ao longo dessa semana foram desenvolvidas algumas actividades com o objectivo de alertar toda a comunidade escolar para os seus hábitos alimentares e a pratica de desporto (ou a falta dela).

Só podemos avaliar o sucesso desta iniciativa escutando o público-alvo por isso aqui ficam algumas opiniões.

"Eu sinceramente não estou muito dentro do assunto. Mas pelo que percebi quando estive na escola, só o curso de Saúde Ambiental é que aderiu à ideia... que é uma ideia boa, bem direccionada, visto que a nossa escola é uma escola de saúde. É uma pena que os nossos alunos não se sintam motivados a participar em iniciativas que não envolvam uma classificação final que fique bem no currículo.

Penso que devem continuar a tentar e a tentar que todos os cursos se sintam motivados a participar!"

**Dina Figueiredo, 4º Ano de Fisioterapia**



"Como aluno da ESEnfC tive oportunidade de presenciar e participar nessa iniciativa que penso ter sido benéfica para todos. É importante, hoje em

dia, pensarmos não só na quantidade do que comemos, mas também na qualidade e a partir desta iniciativa tive a oportunidade de relembrar a importância de ingerir fruta e outros alimentos com elevado valor nutricional, como os iogurtes. Penso que a iniciativa devia repetir-se mais vezes e que todos os elementos que proporcionaram esta iniciativa estão de parabéns!" **Vitor Oliveira, ESEnfC**

"Eu gostei da iniciativa e dos iogurtes." **Inês, 4º Ano de Radiologia**

"Acho que se devia fazer mais iniciativas destas. Achei muito boa a ideia de fazerem aquele plano alimentar para a cantina e a oferta do iogurte. É uma ótima maneira de começar a mudar os nossos hábitos alimentares e tendo em conta que passamos a maior parte do tempo na escola convinha que tanto a comida da cantina como a do bar fossem um bocadinho mais saudáveis... Gostei muito!"

**Liliana Ferreira, ESEnfC**

"Acho que é importante que este tipo de iniciativas sejam desenvolvidas pois nunca é demais relembrar às pessoas que cuidados com a alimentação e a prática de desporto são essenciais para uma boa qualidade de vida." **João Matias, 1º Ano de Saúde Ambiental**

Esta iniciativa não seria possível sem o apoio/colaboração de algumas entidades, tais como: Associação de Estudantes da Escola de Ciências, Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto, Instituto Politécnico de Coimbra, "Rei da Fruta", "FrutiCoimbra" e "Longa Vida".

**Cátia Gonçalves**



## > Look around ... ... the world

### Etiópia



A Etiópia, antiga Abissínia, localiza-se no leste do continente africano, na região conhecida como chifre da África, sendo a Adis Abeba, a sua capital. É uma república federal democrática e a moeda nacional chama-se Birr Etíope. Ocupa uma superfície de 1.133.882km² e limita-se a oeste com o Sudão, ao sul com o Quênia e a leste com a Somália e o Djibuti. A norte, o país é banhado pelo mar Vermelho, onde há cerca de 150 ilhas etíopes.

O território da Etiópia é formado por rochas muito antigas, que datam da Era pré-cambriana, sobre as quais se depositaram sucessivamente materiais provenientes de vulcões e divide-se em regiões administrativas, que se subdividem em províncias e distritos, sendo que cada região desfruta de certa autonomia.

Marcada por antepassados controversos, a população etíope resulta de uma mistura de grupos de diversas origens, distintos entre si no que toca à língua, à religião e à cultura, o que contribuiu para agravar os choques armados entre seus habitantes nos últimos anos do século XX. No entanto, o grupo mais numeroso é o dos amhara, segui-

do pelo gala, tigré, afar, somali e agew. Para um vasto número de povos resulta uma multiplicidade de línguas - nilótico, tigré, somali, árabe, inglês e italiano - embora a língua oficial seja o amárico.

Este país extremamente pobre e nómada sobrevive, essencialmente, da agricultura de subsistência e das exportações de cereais que, por sua vez, aliadas à elevada taxa de analfabetismo, às precárias infra-estruturas, às secas e aos permanentes conflitos internos acabam por dizimar e consumir a população etíope. No entanto, no meio daquela pobreza toda, é dotada de um património e de uma diversidade cultural enorme e de uma natureza inigualável, que vale a pena descobrir.

#### Locais a visitar:

Mausoléu Menelik; Catedral da Trindade; Igreja do Anjo Gabriel e os seus três Museus (Museu do Instituto de Estudos Etíopes, o Museu Nacional e o Museu de Addis Abeba); O maior Mercado ao ar livre da África - Africa Hall; Arca do Covenante (placas dos Dez Mandamentos); 11 Igrejas Coptas cavadas na rocha.

**Patrícia Oliveira**



## > Gentes da minha terra ...

### São Pedro do Sul



São Pedro do Sul é uma vila beirã que se situa em pleno vale de Lafões, com os seus cerca de 20 mil habitan-

tes, e mais de 350km², esconde em si inúmeros lugares que merecem ser visitados, desde as aldeias típicas da Pena, Covas do Monte, Castros Rumamos, Convento de São Cristóvão, vários Solares antigos, o Balneário D. Amélia nas Termas, entre muitos outros.

As Termas de São Pedro do Sul, com dois balneários a funcionar todo o ano, são o principal ponto de atracção do concelho, sendo frequentadas por milhares de turistas por ano.

Usufruindo de uma água sulfúrea que brota a 68,7°C,

a estância termal de S. Pedro do Sul dispõe de excelentes recursos técnicos e humanos e magníficas instalações, equipadas com tecnologia de ponta na área da balneoterapia, sendo hoje consideradas das mais modernas da Europa.

Na Região de Lafões o prato mais famoso é A Vitela Assada. Mas o Cabrito à Lafões, os Rojões à moda de S. Pedro, o Bacalhau com Broa e a Sopa de feijão com couve à Lafonense são pratos muito apreciados. Os enchidos recomendam-se e quanto a doces, a variedade é tanta que o difícil é mesmo escolher. Mesmo

assim, vale a pena provar o delicioso Pão de Ló de Sul, o Folar da zona e os Vouguinhas.

Os vinhos do Dão/Lafões acompanham bem qualquer refeição.

**Ricardo Monteiro**



## &gt; O mundo lá fora

## Expo 2008 - Saragoça



Uma exposição internacional subordinada ao tema "Água e Desenvolvimento Sustentável", a Expo 2008

realizar-se-á em Saragoça e estará aberta ao público de 14 de Junho a 14 de Setembro. O tema da exposição estará organizado em três subtemas: "A água, recurso único" que terá lugar no Pavilhão Ponte, "Água para a vida" divulgado na Torre da Água e "As paisagens da água" em exposição no Aquário Fluvial. Esta exposição também contará com praças temáticas, cinco espaços onde se pode assistir à representação de "A

sede", "Água e a cidade", "Água extrema", "Oikos: água e energia" e "Água partilhada". Além disso, será criada a "Tribuna da água", um espaço de reflexão, que servirá para debater o tema.

Como é habitual, os visitantes poderão partilhar a cultura e a gastronomia de todo o mundo graças à participação de mais de cem países.

Tal como a Expo 98 teve uma mascote, o Gil, Saragoça também terá a sua, a qual será uma gota de água e chamar-se-á Fluvi, o acrónimo de *flumen vitae* que em latim significa "rio da vida".

No que respeita a Portugal, será um dos maiores participantes da Expo Saragoça 2008, onde as principais estrelas serão os rios Douro, Tejo e Guadiana, e actuarão celebridades como Dulce Pontes, Maria João e Mário Laginha.

**Liliana Ribeiro**

## &gt; Mitos Urbanos do dito à verdade



Com o Verão a aproximar-se a passos largos, toda a gente pensa já nas idas à praia! Mas tirar a t-shirt em frente a tanta gente torna-se, por vezes, um acto um pouco embaraçoso então, uns tempos antes, a procura pelas dietas loucas e o exercício físico desmedido aumentam em grande escala. Desenganam-se portanto as meninas e meninos que acham a sua barriga inestética. Por mais abdominais que façam, a barriga não ficará mais elegante, pelo contrário, irá apenas ficar mais volumosa pois estamos a fortalecer e tonificar os seus músculos, aumentando o seu volume. Então, qual é a solução?

Para haver uma solução, temos de saber quais os reais problemas que causam a barriga grande, mesmo quando se trata de pessoas magras. Podemos considerar três principais problemas: gordura em excesso, falta de força nos músculos do tronco e má postura. Todos estes factores estão ligados portanto, uma solução ideal terá de passar por ultrapassar estes três problemas em simultâneo.

Para diminuir o excesso de gordura localizada deve-se controlar a alimentação, aumentando a ingestão de proteínas e diminuindo a de hidratos de carbono, não esquecendo que três refeições por dia não chegam. Fazer muitas refeições, como é correcto, não deve no entanto significar aumentar a quantidade de calorias ingeridas, apenas uma melhor divisão pelas horas do dia. Entre as três



## Abdominais

refeições principais devem-se fazer pequenas merendas como uma peça de fruta e 3 bolachas, ou substituir a peça de fruta por um iogurte ou um sumo natural!

Para queimar alguma gordura já existente, devemos então praticar um treino aeróbio (como corrida ou bicicleta) de média a alta intensidade, não sendo necessário despende muito tempo, 20 minutos, 3x/semana são o suficiente.

Relativamente à falta de força e má postura, é então essencial que se façam os tais abdominais mas não só. Em todas as actividades do dia-a-dia devemos contrair voluntariamente os abdominais, evitando a projecção das vísceras no sentido anterior, sinal de uma postura bastante relaxada. Por outro lado, aquelas desagradáveis 'marrecas' nas costas, contribuem também para um aumento da pressão exercida sobre as vísceras, devendo então progredir-se no sentido do crescimento, garantindo uma posição erecta!

Pequenos gestos fazem uma grande diferença, porque não começar já todas as quartas-feiras a participar no programa "Põe-te na linha", que proporciona não só alguma formação sobre como fazer exercício correctamente mas também um agradável momento de convívio, nesta época de tensão de final de ano.

**Kátia Almeida**

## Núcleos da AE-ESTESC

### > Núcleo de Desporto



#### Parque Desportivo do IPC

A pedido do Gabinete de Desporto dos Serviços de Acção Social do IPC, informa-se que o Regulamento de Utilização do Parque Desportivo do IPC, situado em Bencanta, bem como a nova Tabela de Taxas de Utilização para os diferentes órgãos e modalidades, encontra-se disponível para consulta na Associação de Estudantes.

Mais se informa que o ringue já pode ser novamente utilizado, bastando para tal marcar no horário pretendido o espaço junto do funcionário de serviço no Parque Desportivo. O pagamento da taxa de utilização deverá ser feito junto do funcionário, que passará o respectivo recibo.

Neste momento, as actividades desportivas da FADU estão a chegar ao fim, por imposição de calendários europeus e épocas de avaliação de ensino superior. Espera-se no entanto que no próximo ano lectivo o IPC possa ter mais atletas a competir nas provas da FADU.

Qualquer dúvida deve ser tratada com os membros do núcleo ou através do email: [ndesporto@aeestesc.net](mailto:ndesporto@aeestesc.net) ou [nd.ae.estesc@gmail.com](mailto:nd.ae.estesc@gmail.com).

**Paulo Cortesão**

### > Núcleo de Música



#### “You will never be alone with music”

O núcleo de música inicia um novo mandato, temos como nova coordenadora Daisy Gouveia, como secretária Nicole Albuquerque e como responsável financeira Vanessa Teixeira. Para o novo ano temos imensas iniciativas, como a criação do “Grupo de Serenatas”, o “Clube de fãs da Tu Na D’ESTES” entre muitos outros! Se és criativo, gostas de musica e achas que podes fazer um pouco mais pela tua escola junta-te a nós! Fica atento aos placares da escola! Inscrições abertas na tua AE.

**Nicole Albuquerque**

### > Tu Na D’ESTES



Ainda no mês passado começaram e hoje já estamos no último mês de aulas....

Pois é caros colegas, para uns é o último mês de aulas de mais um ano lectivo, para outros é o último do resto das suas vidas. E é nesta última situação que me encontro e aqui estou a escrever pela última vez para o jornal como Magister da Tu Na D’ESTES. No entanto, para a tuna este não é o primeiro nem o último, mas sim mais um mês de actuações, que não param de surgir, entre outras actividades. Com frequências e exames à porta e, possivelmente, com o verão a chegar, a tuna continua em digressão pelo país e, quem sabe, também por Coimbra. Nos dias 6 e 7 de Junho as actuações decorreram na escola. No dia 8 iremos até à cidade de Santarém para actuar na 45ª Feira Nacional de Agricultura, 55ª Feira do Ribatejo e no feriado de dia 10 estaremos nas Festas de S. Martinho do Bispo.

Como vêem não nos sobra muito tempo para nos dedicarmos aquilo que realmente somos...

estudantes...mas como quem corre por gosto não cansa, e quem canta seus males espanta, facilmente conseguiremos aproveitar estes momentos para estudar intensamente...ou não.

Como o teu estudo vai ser muito, já sabes, se tiveres com stress ou com ansiedade e quiseses sair do mundo dos livros e aliviar um pouco, vem assistir às nossas actuações que de certeza, no final, te sentirás outra pessoa. Foi um prazer partilhar alguns momentos da tuna convosco, leitores, durante este ano.

Obrigada pela vossa atenção. Não poderia acabar o ano sem dar o meu muito obrigada por tudo à grande Tu Na D’ESTES.

E já sabes...não percas a próxima actuação, porque nós também não!

**A Magister  
Carolina Matos “Açores”**



# Instituto Politécnico de Coimbra



## Instituto Politécnico de Coimbra

O futuro construído hoje!

**Licenciaturas**  
**Pós-graduações**  
**Mestrados**  
**Cursos de Especialização Tecnológica**

nas áreas de:

Ambiente  
Alimentação  
Animação Socioeducativa  
Artes

Biotecnologia  
Ciências Agrárias  
Contabilidade  
Desporto

Educação  
Gestão  
Comunicação  
Teatro

Turismo  
Engenharia  
Saúde

**Escola Superior Agrária de Coimbra**  
[www.esac.pt](http://www.esac.pt) | [esac@mail.esac.pt](mailto:esac@mail.esac.pt)

**Escola Superior de Educação de Coimbra**  
[woc.esec.pt](http://woc.esec.pt) | [geral@esec.pt](mailto:geral@esec.pt)

**Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Oliveira do Hospital**  
[www.estgoh.ipc.pt](http://www.estgoh.ipc.pt) | [geral@estgoh.ipc.pt](mailto:geral@estgoh.ipc.pt)

**Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra**  
[www.estescoimbra.pt](http://www.estescoimbra.pt) | [geral@estescoimbra.pt](mailto:geral@estescoimbra.pt)

**Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra**  
[www.iscac.pt](http://www.iscac.pt) | [geral@iscac.pt](mailto:geral@iscac.pt)

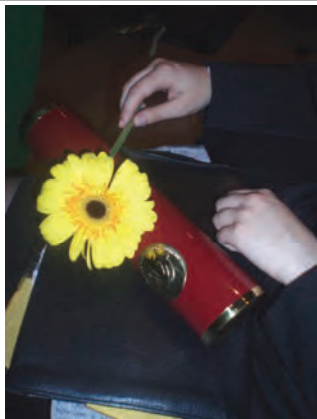
**Instituto Superior de Engenharia de Coimbra**  
[www.isec.pt](http://www.isec.pt) | [info@isec.pt](mailto:info@isec.pt)

**Patrocinador  
Oficial do (L)ESTES**

**Instituto Politécnico de Coimbra**  
Av. Dr. Marnoto e Sousa, n.º 30  
3000-271 Coimbra  
Tel.: 239 791250  
Fax: 239 791262  
[informacoes@mail.ipc.pt](mailto:informacoes@mail.ipc.pt) | [www.ipc.pt](http://www.ipc.pt)

## &gt; Em destaque...

## &gt; Dia da Escola—6 e 7 de Junho



Este ano, ao contrário de anos anteriores, em que o dia da escola se realizava no mês de Abril, chegando a coincidir com o "calendário" da SCAS (evento realizado pela AE-ESTeSC), este ano o Dia da Escola foi alterado para se realizar no dia 6 e 7 de Junho. É normalmente nesta data que se entregam, em cerimónia apropriada, os diplomas de Bacharelato e Licenciatura contudo, estes dois dias serviram para realizar sessões de debates, no dia 6 de Junho, e sessões de comunicações científicas de alunos licenciados na ESTeSC, no dia 7.

No programa do dia 6 de Junho, os temas dos debates foram "Coimbra e Saúde", "A Nova Saúde do Século XXI", "A Europa Como Mercado de Trabalho" e "Estratégias de I&D – Prof. Doutor Agostinho Cruz", tendo trazido à escola discussão à volta de Bolonha e emprego para os profissionais que saem da ESTeSC, tanto dentro, como fora de Portugal.

No dia 7, pela manhã decorreram em simultâneo as 7 sessões de comunicações científicas referentes a cada curso. A tarde iniciou-se com uma missa no auditório, realizada por um padre da diocese de Coimbra, seguindo-se a entrega dos diplomas pelos coordenadores de curso, primeiro a licenciados, depois a bacharéis.

A cerimónia foi "guiada" por uma funcionária da ESTeSC, tendo sido coadjuvada pela TU NA D'ESTES,

que desde o intervalo para adaptação do palco até ao "anúncio" de cada curso, fez questão de animar e dinamizar este evento.



Tivemos igualmente oportunidade de ouvir um discurso do Prof. Jorge Conde, do qual destaco algumas ambições e projectos aliciante, como uma candidatura a fundos europeus para ampliação de instalações, nomeadamente construção do 3º piso e melhorar situação do estacionamento, procura de desenvolvimento na área dos mestrados, em parcerias com ISEC e ESEC, desenvolver programas de formação contínua através de protocolos com associações profissionais e sindicais, entre outros. Aproveitou para referir também que a auditoria realizada em Maio, classificou a ESTeSC como escola de excelência.

Ao contrário de boatos que circulavam na escola, a entrega dos diplomas foi, à semelhança de anos anteriores, realizada a cada aluno individualmente, que assim pôde sentir o seu trabalho e esforço de 3 ou de 4 anos, conforme a situação, reconhecidos e valorizados pelo seus colegas, professores e familiares.

Por último, a "nossa" tuna brindou-nos com uma magnífica actuação, cheia de nostalgia e saudosismo e, penso que com redobrada vontade, uma vez que o Prof. Jorge Conde, no seu discurso, manifestou desejo de financiar o primeiro CD da Tu Na D'ESTES... Ficamos a torcer por isso!



**Teresa Pedro**



## > I AmbiESTeSC

### Comemoração do Dia Mundial do Ambiente – 5 de Junho

A 5 de Junho comemora-se o Dia Mundial do Ambiente, desejando assinalar este acontecimento os professores e alunos do Curso de Saúde Ambiental da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, levaram a cabo a **I AmbiESTeSC**, com o objectivo de despertar a consciência ambiental, de forma a preservar o ambiente e promover estilos de vida saudáveis.

Esta iniciativa teve lugar na semana de **2 a 5 de Junho** do corrente, consistindo, em várias actividades, designadamente: passeio de bicicleta – Eco-Bike, dentro da cidade de Coimbra; exposição e atelier de objectos reutilizados e reciclados; vários workshop's; peddy paper ecológico e plantação de árvores no recinto escolar.

Durante todo o evento, realizou-se uma exposição e venda de objectos reutilizados e reciclados, elaborados pelos alunos. As receitas (cerca de 500 €) reverteram a favor da Casa do Padre Serra de São Martinho – Lar de Crianças, bem como a roupa e os brinquedos recolhidos; recolheram-se ainda rolhas de cortiça; pequenos electrodomésticos; óleos alimentares; medicamentos fora de uso e pilhas.

Apesar de sermos frequentemente despertados para a necessidade de alterarmos múltiplos hábitos e atitudes, o

homem tornou-se o mais poderoso agente de transformação do planeta, comprometo-

tendo no presente o desenvolvimento das sociedades futuras. Impõe-se hoje pensar e agir

considerando a existência de “limites”, obrigando a uma utilização / preservação

rumo à sustentabilidade que interessa definir e aplicar no presente, até porque os problemas ambientais cada vez

mais se assumem como globais. Assim, é fundamental preservar o ambiente, através de pequenos gestos no nosso dia a dia, tal como poupar água, energia, separar os resíduos, plantar e preservar as árvores, etc. Todos sabemos que a saúde depende da nossa capacidade de entender e gerir as interacções entre as actuações do homem e o seu ambiente. A sociedade deve afirmar-se face ao ambiente, mantendo-se informada e participante, adoptando comportamentos e estilos de vida saudáveis.

Todos nós estamos perfeitamente conscientes do perigo que corremos, caso o meio em que vivemos se continue a degradar. Resta-nos, pois, sem cairmos em atitudes dramáticas sobre o futuro do planeta e da humanidade, apelar para que a ciência e a técnica, saídas do cérebro criador do homem, se unam cada vez mais, numa luta sem tréguas contra a poluição e na defesa racional, mas intransigente, do meio ambiente.

Em suma, uma semana elucidativa para todos os presentes, havendo a consciencialização que para além das comemorações é fundamental “**Aprender a Reciclar Hábitos e Atitudes**”. É preciso agir para tornar o mundo num lugar melhor para se viver. E tal tarefa compete-nos a todos... Porque Terra, há só uma!!!

**Ana Ferreira**  
Directora do Curso Superior de Saúde Ambiental



## Encontro Nacional de Estudantes de Fisioterapia



Após tantos anos sem haver um evento directamente direccionado para unir os estudantes de Fisioterapia deste país, decidimos formar um grupo com vontade de trabalhar, para fazer renascer o Encontro Nacional de Estudantes de Fisioterapia.

Depois de várias semanas de trabalho, noites sem dormir e dias a correr de um lado para o outro, conseguimos finalmente preparar um programa lúdico, desportivo e

cultural para que todos possam desfrutar de um fim-de-semana recheado de partilha de experiências e momentos de diversão e laser. Abertas as inscrições, não te atrases, agarra esta oportunidade, pega na trouxa e junta-te a nós porque nunca se sabe quando será o próximo ENEF...

Saudações Fisioterapêuticas

**Kátia Almeida**

### > Diz lá ... o que pensas... no "Mural dos Finalistas"

Qual desemprego qual quê?! Pensamento positivo.

Inês Santos, 4o Ano Radiologia

O impacto

João Oliveira,  
4o Ano de Cardiopneumologia

Foi um erro

Paula, 4o Ano Saúde Ambiental

Coragem para os que vão... Calminha para os que ficam!

Cátia, 4o Ano Radiologia



## > Ciência e Tecnologia



### Braço robótico comandado pelo cérebro

Recentemente, revista *Nature* publicou na internet um trabalho do grupo de Andrew Schwartz, da Escola de Medicina da Universidade de Pittsburgh, nos EUA, que noticiava experiências com um braço robótico multiarticulado comandado pelo cérebro!

Na experiência utilizaram um sistema de fios condutores implantados no cérebro de dois macacos para abranger neurónios da região de comando motor durante o movimento quotidiano de levar comida à boca com a mão – neste caso, um morango.

Para cada movimento há um padrão característico de actividade neural. Cada um dos neurónios do córtex motor apresenta a capacidade de comandar um tipo de movimento numa direcção específica.

De seguida, posicionaram junto ao ombro esquerdo do macaco, um braço mecânico dotado de movimentos tridimensionais do ombro e do cotovelo, além do movimento de preensão de uma mão com dois "dedos", enquanto que os seus braços reais estavam imobilizados dentro de cilindros junto ao tronco.

Poderás ver uma demonstração no Youtube se pesquisares por "*Macaco comanda braço robótico com pensamento*".



Um dos macacos obteve uma taxa de sucesso de 61% e o outro, de 78% na tarefa de se alimentar através do braço robótico, sendo a velocidade de movimento do dispositivo um pouco mais lenta (3 a 5 segundos) do que a dos braços naturais (1 a 2 segundos).

Apesar de necessitar de aperfeiçoamento, este trabalho do grupo americano representa, com certeza, um salto gigantesco em direcção ao desenvolvimento de próteses inteligentes para indivíduos amputados ou pacientes com lesões

### Peixe transparente ajuda no estudo do Cancro



Foi criada uma nova variedade de peixe transparente que pode ajudar os profissionais de saúde a entender

melhor, doenças como o cancro e o funcionamento das células estaminais.

Criado por Richard White, do Hospital Infantil de Boston, este novo peixe é uma variedade do peixe-zebra e, segundo o investigador, vai permitir um melhor acompanhamento de doenças e processos biológicos de evolução rápida.

O próprio investigador "testou" o peixe transparente, numa primeira experiência, em que analisou a forma como células de um melanoma se comportaram depois de terem sido criadas, com um pigmento fluorescente, dentro do abdómen do animal. Segundo o investigador, em cinco dias, as células, vistas ao microscópio, alastraram-se da cavidade abdominal para a pele do peixe.

Para o investigador, esta reacção das células cancerosas é importante, pois indica que "quando as células de um tumor se espalham para outras partes do corpo, não o fazem de forma aleatória; elas sabem para onde ir". Contudo, ainda não se sabe o que leva um tumor cancerígeno localizado a espalhar-se para outras partes do corpo, tornando-se posteriormente fatais.

Neste estudo, White disse ter observado exactamente como o cancro se alastrou e mesmo como cada célula cancerígena se multiplicou individualmente – em tempo real, num ser vivo. "O que acontece num organismo vivo é diferente do que o que acontece numa placa de petri (instrumento cilíndrico de laboratório usado em culturas de células e microrganismos em geral)", concluiu.

**Sílvia Vaz**

da medula espinhal ou acidentes vasculares cerebrais, que podem assim ver algumas funções básicas repostas, dando esperança de uma vida com mais qualidade.

**Teresa Pedro**



## Solidariedade

## CERCI's



As CERCI's (Cooperativa de Educação e Reabilitação de Cidadãos Inadaptados) surgiram a partir da segunda metade da década de 70, sendo uma iniciativa de pais, técnicos e pessoas preocupadas com a problemática da pessoa com deficiência mental, e estas inserem-se num movimento alargado de solidariedade social.

O Movimento CERCI tem, sem dúvida, assumido papel preponderante na ... caminhos inovadores e de qualidade na prestação de apoio a pessoa com deficiência e a sua família. Actualmente, prestam atendimento, directa ou indirectamente, a cerca de 7000 pessoas com deficiência mental e multideficiência.

Em 1986 problemas financeiros com que se defrontava na altura a CERCILISBOA, levou ao desenvolvimento de uma campanha de solidariedade de abrangência nacional, a

tão conhecida "Campanha Pirilampo Mágico". O Pirilampo é hoje um dos maiores, senão o maior símbolo de solidariedade social em Portugal. A colaboração dos órgãos de comunicação social, de figuras públicas ligadas aos campos das artes e letras, das empresas e ainda a indispensável adesão voluntária de milhares de pessoas.

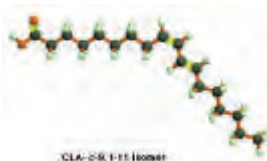
Este ano a Campanha Nacional do Pirilampo Mágico 2008 decorre entre 9 de Maio e 1 de Junho, tendo como o slogan sido inspirado nos eventos desportivos a realizar neste ano: "Pirilampo entra em campo, Portugal sai a ganhar".

Para mais informações podes consultar: <http://pirilampomagico.sapo.pt/index.html>

**Teresa Pedro**



## > Saúde in (forma)...



O Ácido Linoléico Conjugado (CLA), um nutriente natural que é encontrado numa vasta variedade de alimentos, é já conhecido há algum

tempo como substância que ajuda a reduzir o excesso de gordura. Contudo, num estudo levado a cabo por investigadores norte-americanos da University Wisconsin-Madison, chegou-se à conclusão que o CLA actua também durante a noite.

Para obter estes resultados, o estudo foi realizado em dois grupos controlo, monitorizados numa câmara específica para medir alterações metabólicas da oxidação lipídica, durante 24 horas seguidas, contrapondo assim estudos anteriores que efectuavam medições por períodos que não contabilizavam as horas de sono. Os resultados demonstraram que o



## Emagrecer durante a noite

grupo que tomava suplementos de CLA queimou mais 14% de gordura do que o grupo que tomou o placebo.

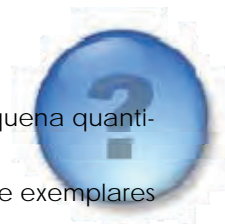
Além disto, não se observaram efeitos secundários pelo facto do CLA ser uma substância natural, encontrada em alimentos como a carne bovina, peru e alguns lacticínios. Foi também reforçada a evidência já demonstrada por outros estudos, de que existe melhora da relação gordura-músculo, uma vez que ocorreu desenvolvimento muscular na ordem dos 2%, independentemente do estilo de vida.

Para aqueles que querem reduzir uns quilos, esta substância é sem dúvida uma boa ajuda, não um substituto, de uma dieta equilibrada e exercício físico regular!

**Teresa Pedro**

## > Sabias que...

- O refrigerante "Coca-Cola", até 1915, tinha como um dos seus ingredientes uma pequena quantidade de cocaína.
- A Bíblia é o livro mais vendido do mundo. Estima-se que foram vendidos 11 milhões de exemplares na versão integral e 12 milhões de Novos Testamentos.
- Na Antárctida não há bactérias e, por isso, os alimentos podem ser consumidos após anos sem uso.
- Se o sol tivesse apenas 1 centímetro de diâmetro, a estrela mais próxima dele estaria a 285Km de distância.



## &gt; Maio em destaque ...

## Literatura



"Anel Oculto"  
Anne Bishop

## Cinema



"O Incrível Hulk 2"  
Louis Leterrier  
Estreia 12 de Junho

## Música



"Night Eternal"  
Moonspell

## Soluções (pág. 15):

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



## &gt; ESTES dos..

## Pequenitos



Na edição de Maio prometemos dar-te a resposta nesta edição. O prometido é devido, a aluna apresentado na edição anterior é a Cláudia ..., 3º ano de Fisioterapia.



## &gt; Personalidade do mês

**Fernando Ribeiro**  
Vocalista dos Moonspell

Bastante conhecido como o vocalista da prestigiada banda de metal nacional Moonspell, Fernando Miguel Santos Ribeiro nasceu em Lisboa na data de 26 de Agosto de 1974, tendo passado toda a sua infância e adolescência na Brandoa. É licenciado em Filosofia na Faculdade de Letras de Lisboa.

Com o nome de Morbid God, em 1989, Fernando Ribeiro e mais três elementos (entre eles Miguel Gaspar ainda presente como baterista) fundam a banda que hoje é conhecida no contexto nacional e internacional como Moonspell, tendo este nome sido colocado apenas em 1992. O estilo inicial relacionava-se com um som mais pesado e próximo do *black metal*. Em 1993, foi lançada a primeira demo com o título *Anno Santanae* e, um ano depois, o EP *Under the Moonspell*. Todos estes primeiros passos da banda foram regravados para o álbum *Under Santanae* que saiu em 2007. Fernando Ribeiro, além do papel de vocalista, é também o criador das letras dos Moonspell que contam já com 8 álbuns, oscilando por diversos géneros de metal, sendo difícil definir a sua música e tendo assim um som bastante próprio e único. *Wolfheart* (1994), *Irreligious* (1996), *Sin/Pecado* (1998), *The Butterfly Effect* (1999), *Darkness and Hope*

(2001), *The Antidote* (2003), *Memorial* (2006) e, mais recentemente, *Night Eternal* (2008) são os nomes dos álbuns de originais criados. Existe, ainda, um projecto paralelo de black metal intitulado Daemonarch, onde participou como vocalista, existindo apenas um álbum intitulado *Hermeticum*.

Além de cantor e compositor, Fernando Ribeiro tem ainda três livros de poesia da sua autoria editados: *Como Escavar um Abismo* (2001), *As Feridas Essenciais* (2004) e *Diálogo de Vultos* (2007). Tradutor de *Lovecraft*, autor das introduções para *Os melhores contos de Howard Phillips* e da coluna mensal da revista de metal nacional *LOUD!* e, também colaborador na editora *Saída de Emergência*, Fernando Ribeiro revela-se como uma importante personagem nacional, contribuindo, não só na área musical, onde o reconhecimento é imenso, mas também na literatura e como crítico.

**Liliana Ribeiro**

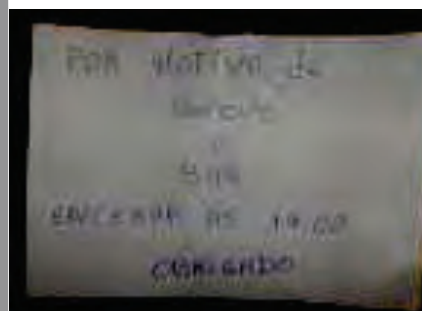
## &gt; Comentários construtivos...



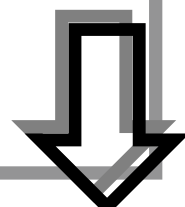
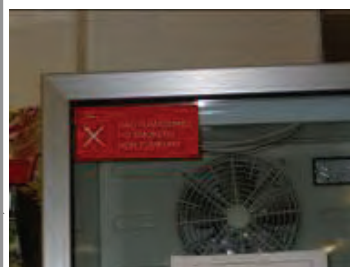
Oportunidade para os finalistas dizerem o último "Adeus" à ESTeSC...



## &gt; Comentários corrosivos...



"Por motivos de greve o Bar encerra às 19h00. Obrigado"  
Há quem bloqueie estradas por dias e depois... há quem faça greve de uma hora!



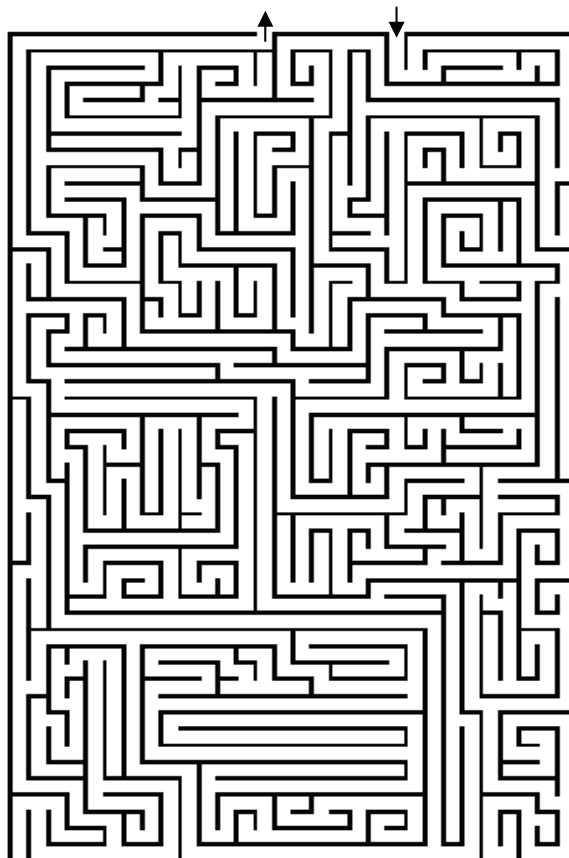


## &gt; Passatempos...

## SUDOKU

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

## Labirinto



## Cruzadex

## 2 Letras:

Dó; Ia; Lê; Oh; Os; Ri; Só; Vê;

## 3 Letras:

Dei; Dês; Ema; Ice; Iró; Jau; Oro; Vez;

## 4 Letras:

Área; Asar; Elio; Inda; Mais; Ouço;

Puro; Suor;

## 5 Letras:

Cóclea; Jacob; Morse; Ocais;

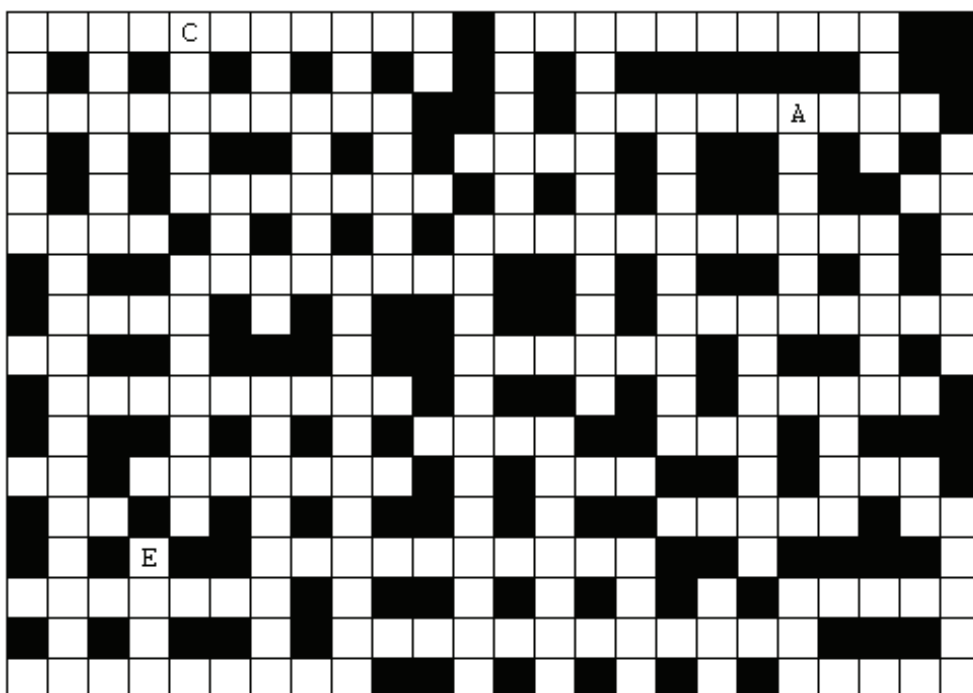
Orbes; Senti; Símia; Souza; Urzes;

## 6 Letras:

Acudir; Causei; Isente; Miados;

Pagãos; Trouxa;

## 7 Letras:



Adocica; Adquiro;

Assadas; Avisara;

Doirada; Oculte;

## 8 Letras:

Avarento; Dilacere;

Sacudida;

## 9 Letras:

Brincados; Colossais;

Isentasse; Nutrissem;

## 10 Letras:

Costuradas; Diabolis-

mo; Ofendessem;

Sobrepondo;

## 11 Letras:

Comerciadas; Dis-

pensados; Trincadei-

ro;

## 12 Letras:

Amadureceria; Des-

mantelado; Repon-

deração.

Soluções pág. 13.

> **Cartoon**> **Fotografia do mês**> **Frase do mês**

*“Nos exames, os imbecis levantam questões que os sábios não sabem responder.”*

*Oscar Wilde*

> **Estórias d'Avózinha**

Olá caros colegas,

Eu aqui no meu cantinho lá vou escrevendo sobre a ESTeSC, mas ... desde o último (L)ESTES que alunos, enfurecidos, querem "falar" comigo a propósito do "Estórias da Avózinha" de Maio. Meus caros, eu não me escondo. Aliás, já passei várias vezes por essas pessoas e a verdade é que não me falam acerca desse assunto. Não vou ser eu a puxar a conversa!



Bem, entretanto, já no mês de Junho, realizou-se o I AmbiESTeSC. Barraca montada em frente à escola, alunos sem aulas (ah? alunos sem aulas? também quero!). Mas o feito mais memorável do curso foi mesmo conseguir que o Sr. Director liderasse uma comitiva para a plantação de florzinhas! Vá-se lá saber como! (Quer-me cá parecer que esta plantação foi no sentido de compensar a perda de uma Rosa!)

Já no dia da Escola a coisa foi diferente: não houve barraca montada, o Sr. Director não plantou florzinhas, mas... houve quem chamasse aos Técnicos de Farmácia: "farmacêuticos" -e foi gente da ESTeSC... o que nos irão chamar os de fora?!

Aceitam-se comentários, críticas, insultos... enfim um pouco de tudo, para [aavozinha@hotmail.com](mailto:aavozinha@hotmail.com).

**A Avózinha**

**FICHA TÉCNICA**

**Coordenador:** Teresa Pedro **Responsável financeiro:** Tiago Domingues; **Secretária:** Nicole Albuquerque; **Redacção:** Cristiano Cunha, Heloísa Maia, Igor Silva, Kátia Almeida, Liliana Ribeiro, Nicole Albuquerque, Nuno Fontes, Patrícia Oliveira, Sílvia Vaz, Teresa Pedro, Tiago Domingues, Vasco Vicente **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Fotografia:** Kátia Almeida, Liliana Ribeiro, Teresa Pedro, Tiago Domingues, Vasco Vicente **Colaboradores permanentes:** Diana Mestre, Dina Figueiredo, Luís Domingos, Maria Paula Russo, Ricardo Monteiro, Miguel Pereira, Paula Oliveira, Tiago Morais, Tomás Oliva; **Impressão:** Centro de Cópias; **Tiragem:** 200 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTeSC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Apoio:** Instituto Politécnico de Coimbra **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeSC; Instituto Politécnico de Coimbra.

**Edição:**

*Núcleo de  
Informação e  
Divulgação  
AE-ESTeSC*

