



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

Out.  
2008

Apoio



(L)ESTES | JORNAL DE EDIÇÃO MENSAL | N.º 40

Distribuição Gratuita

## AE-ESTeSC

> Receb'ESTES Caloiros  
pág. 4

> Entrevistas

> Imperatorum  
pág. 8

> Teresa Portela  
pág. 9

> Mitos Urbanos do  
dito à verdade

**Red Bull**

pág. 5

> Diz lá...o que pensas

> "Os Novos Moldes da Praxe"  
pág. 10

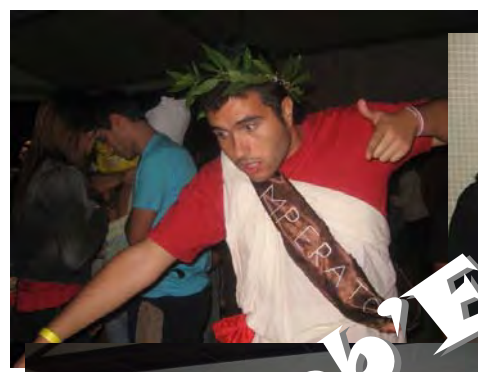
**FESTA DAS LATAS**  
E IMPOSIÇÃO  
DE INSÍGNIAS  
**2008**  
pág. 11

> Saúde in(forma)...

> Depressão:  
a epidemia do século XXI  
pág. 12

> Em destaque ...

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



Receb'ESTES  
caloiro

www.aeestesc.net

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

## > Editorial

Bom início de ano, caro leitor!!! Doutor, Caloiro como vão essas praxes? Pois é, como é sempre agradável de se ver, o ano começa com um ritual que já é uma cultura na ESTeSC... Negro por todo o lado, berros aos sete cursos espalhados aos sete ventos...gente a rebolar e a rastejar, etc... Novo ano, novo código, novo órgão da Praxe... Mas nem só de Praxe, vive a ESTeSC, e as obras também se afirmam como foco de atenção, nem que seja pelo barulho e demora... Mas pensando fora da nossa Escola, parece mesmo que tudo muda... Até o IPC quase que já teve direito a uma Latada com serenata e noite incluídas... Será desta, que o nosso politécnico e as suas escolas se afirmam na praxe em Coimbra? Como sempre, toda esta nossa cidade se renova a cada ano que passa, e podes contar com o L'ESTES para te informar sobre tudo...

Até Novembro

## Edições anteriores... Outubro



Outubro de 2005



Outubro de 2006



Outubro de 2007

## > Notícias do NID

O Núcleo de Informação e Divulgação vem desejar-te um bom início de ano. E já que és leitor atento do L'ESTES, aqui vem mais uma edição. Para os mais desatentos e para os recém-chegados queríamos que soubesses que o Núcleo de Informação e Divulgação é um órgão da Associação de Estudantes da ESTeSC, ou seja, este núcleo é TEU... e a verdade é que todos os novos membros são muito BEM-VINDOS...

Como já deves ter reparado, pelo lugar de destaque deste artigo, somos nós, o NID, que construímos o L'ESTES mês após mês, sendo que este está aberto aos teus textos e ideias. Mas nem só de artigos e rubricas vive o NID, e nós vamos, ao longo do ano, organizando outras actividades, como o concurso de "Fotografia Mais Louca do Verão" cujos resultados poderás ver nesta edição, ou o futuro concurso da "Foto mais Estúpida da Latada" que

terá direito a publicação no L'ESTES e a um prémio relativo à Praxe.

Em Novembro a ESTeSC vai se tornar uma sala de cinema com o "6 noites 6 filmes", que se vão realizar às quartas e sextas, de dia 5 a 19, no Auditório e no Anfiteatro 1, por isso vai ficando atento aos placards da AE para saberes os filmes que vão estrear na tua escola...

Este ano de 2008 acaba com a "IV Campanha de Solidariedade" para recolha de roupas, alimentos, etc para instituições sociais, para além disso em 2009 ainda organizaremos o concurso de cultura geral "Mentes Brilhantes", mais alguns concursos de Fotografia com temas ainda não definidos, e alguns eventos relativos às datas especiais do novo ano...

Tudo isto e muito mais, são actividades que podes acompanhar por dentro, no NID ou, por fora, sendo um leitor assíduo do teu jornal gratuito, feito por ti e para ti...

**Vasco Vicente**





## Notícias do IPC



### Serenata do IPC

Decorreu no passado dia 6 de Outubro no Jardim da Sereia, a Monumental Serenata do IPC. Apesar da falta de adesão dos alunos do Politécnico ao evento, esta foi uma iniciativa de louvar.

### Welcome Caloiros

Decorreu na passada semana, a recepção aos caloiros do IPC, organizada pelas AE do ISCAC e ISEC. O momento alto foi a noite do Quim Barreiros, terça-feira. Um passo importante para a afirmação do Politécnico.



### 6º Poliemprende

Vai decorrer durante o ano lectivo 2008/2009 a sua 6ª Edição.

Este concurso destina-se a promover o Empreendedorismo entre os estudantes do Ensino Superior Politécnico.

(ver página 5)

## Notícias da AE-ESTeSC



Mais um ano lectivo... para alguns o último de uma longa e batalhada jornada para outros o início de uma nova etapa.

Este ano trouxe algumas mudanças (novas instalações para a tua AE), mas as velhas batalhas não deixam de existir: a situação dos Núcleos da AE, nomeadamente do Núcleo de Ambiente e Qualidade e do Núcleo de Desporto, encontra-se

novamente num impasse, pois não há interessados em dar continuidade aos mesmos e estes serão extintos, por isso passa na tua AE e inscreve-te num destes núcleos ou nos outros que se mantêm no activo (Núcleo de Informação e Divulgação, Núcleo de Música e Núcleo de Apoio e Integração ao Estudante).

Bem, mas não é só dos Núcleos que a AE vive... organizamos para ti durante esta semana uma Semana Cultural, em que cada dia é dedicado a um tema especial.



Segunda-feira, 13 de Outubro, **Leitura** – início da II Feira do Livro da ESTeSC.

Terça-feira, 14 de Outubro, **Cinema** – divulgação dos vencedores do Concurso "Curt' Ambiente" e sessão de cinema "Duas Irmãs, um Rei" pelas 20h30 no auditório da escola. Neste dia poderás também encontrar "abandonados" pela escola cinco livros que podes levar para ler... (Vê o blog [bookcrossing-aeestesc.blogspot.com](http://bookcrossing-aeestesc.blogspot.com)).

Quarta-feira, 15 de Outubro, **Teatro** – inscreve-te no workshop "Formas de Falar em Público" (16h) e a noite estás convidado a assistir à comédia musical "Camilla Baker" do grupo Loucomotiva – Grupo de Teatro de Taveiro, no auditório da Escola pelas 21h (entrada gratuita);

Quinta-feira, 16 de Outubro, **Música** – exposição sobre a história da Tu Na D'ESTeS e ao final da tarde assiste e participa no ensaio da tuna.

Sexta-feira, 17 de Outubro, **Fotografia e Desporto** – exposição das fotografias do concurso de fotografias "Meio Urbano" e realização de algumas actividades desportivas.

Como podes ver existem imensas actividades nas quais podes participar, porque não faria sentido realizá-las se não contássemos com a tua adesão às mesmas!!! Aproveita esta e as próximas actividades que estamos a organizar para ti!

Pela tua AE,  
Maria João Dias



## &gt; Receb'ESTES Caloiros'08



Mais um ano começou e, como é já habitual, cumpriu-se a tradição e na primeira semana os caloiros foram presenteados com uma festa especialmente feita para os receber.

Já no dia anterior a montagem de uma tenda em frente à cantina fazia adivinhar alguma mudança. Para aumentar o espaço livre, o bar, que tinha já o seu espaço guardado no interior da cantina, literalmente no meio da confusão, foi mudado para o espaço amplo que o abrigo da tenda ofereceu.

Outra inovação foi o tema da festa! "Hat Party" foi o nome mas não houve grande adesão ao chapéu. Só em troca de um chupa-chupa a comunidade estudantil fez um grande esforço e até "roubavam" o chapéu ao vizinho. Papel rude tiveram as meninas da Associação de Estudantes que, nem por propostas tentadoras, "meteram a mão

ao saco" para agradar aos meninos distrídos. Mais atentos se mostraram alguns meninos, principalmente às mudanças no Código de PRAXE, e optaram por mostrá-lo encarnando originalmente o papel da época em pele e osso: *Imperatorum* ao poder!

Uma boa mística e uma nova dinâmica na festa! Fica a sugestão à Associação de Estudantes mas lá para Fevereiro talvez seja a altura ideal.

Apesar do frio que decidi aparecer naquela noite, os caloiros e doutores não se intimidaram e lá foram entrando para ver os "Decibel Zero". Uma sonoridade essencialmente virada para o Rock levou o público a cantar, saltar e aplaudir, dando um novo ânimo a quem estava em palco. A animação da noite seguiu com o DJ Madiera que, acompanhado pelo Djambé, conseguiu pôr toda a gente a mexer, desde o palco até ao balcão do bar.

Pena o final antecipado da festa, devido ao ruído note-se, não proveniente da festa mas, ainda no exterior do recinto. Havia espaço suficiente lá dentro, era excusado ter convidado os vizinhos e os nossos amigos de farda azul para participar... talvez o tema da festa os tenha atraído! Pena que os chupa-chupas já tivessem acabado...

**Kátia Almeida**



## &gt; Gentes da minha terra ...



Concelho do Distrito da Guarda e Sub-região da Serra da Estrela, Seia é conhecida por muitos pelo famoso Museu do Pão e cativante Museu do Brinquedo. Elevada a

cidade em 1986, possui cerca de 28 145 habitantes, sendo os seus solos constituídos, essencialmente, por xisto e granito.

Inicialmente designada *Sena*, Seia foi definitivamente conquistada aos árabes por Fernando Magno em 1055, local onde mandou construir o seu castelo. Tal ficou a cargo do cavaleiro Pedro Ceia, da casa de Ceia, na Galiza e, pensa-se que o seu actual nome possa advir daí.

Região tradicionalmente agrícola (batata, cereais, fruta, azeite e vinho do Dão), ga-

nhou alguma importância a nível industrial com o sector têxtil (fiação, tecelagem e confecções). Actualmente, o turismo e o sector de serviços são as áreas em maior desenvolvimento nesta região.

Uma cidade rica em património histórico como a Igreja Matriz, a Casa do Castelo, a Fonte das Quatro Bicas, e em constante desenvolvimento, apostando cada vez mais no turismo e na cultura, é sem dúvida um local de paragem para quem por ela passa.

**Liliana Ribeiro**



## > 6º Concurso PoliEmpreende

Vai decorrer durante o ano lectivo 2008/2009 o 6º Concurso PoliEmpreende.

Este concurso, que se destina a promover o Empreendedorismo, é para ti que és estudante do Ensino Superior Politécnico.

Com este concurso pretende-se, entre outros objectivos, “Estimular a mudança da cultura organizacional académica, envolvendo os agentes académicos e a comunidade envolvente”

A tua participação activa terá como contrapartida uma aquisição de conhecimentos, atitudes e comportamentos que te vão ajudar a estar melhor preparado para enfrentar o mercado profissional.

O concurso permite que contactes com um conjunto de ferramentas úteis na criação de ideias e na concre-

tização de um projecto empresarial que poderá ser de grande utilidade no teu futuro profissional. Num mercado em constante incerteza cada um de nós deve estar preparado para ser um agente de mudança e capaz de desenvolver projectos inovadores que permitam uma melhor gestão dos recursos em função das necessidades do mercado.

Será uma actividade diferente para alguém, como tu, que quer ter atitude de mudança! O Concurso conta contigo!

Consulta o Coordenador da tua Escola e vê mais informação no portal da ESTeS ou na tua AE.



**"Empreendedorismo é um estado de espírito"**

Jeff Housenbold, Shutterfly CEO

**João José Joaquim**

## > Mitos Urbanos do dito à verdade



# Red Bull

# Red Bull




A RedBull é uma bebida  
que faz já parte do mundo  
da noite e até da  
rotina diária de mui-

tos cidadãos e estudantes. Esta bebida foi criada por Dietrich Mateschitz (empresário australiano) numa viagem de negócios a Hong Kong, quando trabalhava para uma empresa fabricante de escovas de dentes. Uma lata (250mL) contém 20gr de açúcar, 1000mg de taurina, 600mg de glucuronolactona, 80mg de cafeína e vitaminas do complexo B. Os principais efeitos dos seus constituintes têm a ver com o aumento da energia e resistência física, agiliza a capacidade de concentração e velocidade de reacção e melhora substancialmente o ânimo. No entanto, vitaminas misturadas com glucuronolactona constituem uma

mistura utilizada durante a Guerra do Vietname para acalmar o stress de guerra mas com devastadoras consequências a longo prazo como tumores cerebrais e doenças do fígado.

Uma boa maneira de combater alguns dos seus efeitos nefastos é fazer exercício físico após a sua ingestão caso contrário, corre-se o risco de sofrer de um enfarte fulminante ou uma hemorragia cerebral devido ao aumento da fluidez do sangue e ritmo cardíaco.

Todos estes efeitos são conhecidos. Apesar disso, esta bebida continua a ser comercializada legalmente em grande escala e publicitada em festas de estudantes e meios de comunicação social. E quem não gostaria de ganhar asas? ...



## Kátia Almeida



## Núcleos da AE-ESTESC

### > Núcleo de Ambiente e Qualidade



No passado dia 6 de Outubro, a AE viu-se obrigada a por fim ao NAQ, pois coabitamos numa escola recheada de alunos desinteressados pelas actividades promovidas pelo NAQ bem como por todas as actividades da AE.

Este acontecimento foi tornado público através de um documento similar ao presente junto a este artigo e tal como prevíamos, este destacou-se de todos os outros documentos afixados, provocando um desvio no percurso de muitos daqueles que circulavam pelos corredores da ESTeSC. Mas o que não contávamos era ferir a susceptibilidade dos alunos, alunos esses que nunca responde-



ram positivamente aos apelos feitos por nós e pela AE para participarem e colaborarem nas actividades.

Para nosso espanto, o interesse dado pelos alunos foi tão elevado que se verificou o desaparecimento dessas ditas folhas ofensivas, fica a dúvida no ar se esta atitude resultou de uma sensibilidade aguda dos alunos ou se resulta de uma aversão à criatividade de algumas mentes, pois é sem dúvida um cartaz muito apelativo para colocar em qualquer parede algures numa casa em Coimbra, ou quicá do mundo.

**Cátia Gonçalves**

### > Núcleo de Música



**"You will never be alone with music"**

Se gostas de música, se tens ideias inovadoras, se queres fazer algo mais pela tua escola, mostra as tuas potencialidades e junta-te a nós!

Vem fazer parte do nosso grupo de serenatas, do clube de fans da TU NA D'ESTES, dos nossos karaokes, entre muito mais!

Inscrições abertas na tua AE. Participa!

**Daisy Couvela**

### > Tu Na D'ESTES



Olá caríssimos amigos, fans e futuros fans da Tu Na D'ESTES.

Desde já quero dar as boas vindas a mais um ano lectivo, ano este em que esta tuna tem em vista algumas surpresas.

Pelo segundo ano consecutivo a tuna realizou o II Acantuna, desta vez, na Ericeira.

Terra de povo simpático e aco-

lhedor (à excepção dos trabalhadores do parque de campismo em que a receptividade não foi das melhores).

Foram 4 dias de muita música, finos à borla, praia e mais música para fazer uns trocos para pagar as despesas.

E como diz o ditado, ano novo, vida nova no nosso caso é mais ano novo, direcção nova.

Assim sendo, a direcção da tuna



é representada pelos seguintes membros:

Magister, Eduardo Martins "Edu", Ensaiaadora, Nicole Albuquerque "Toppo Gigio" Secretária, Marilisa Borges "Frize" Responsável financeira, Sofia Pereira "Clarinha" e Guarda material, Marta Ferreira "Wilma".

Tu que gostarias de pertencer a esta tuna tens até dia 6 de Novembro a oportunidade para realizar esse desejo.

Vem, traz a tua vontade de aprender e trabalhar e faz com que este grupo cresça e evolua sempre para melhor. E como sempre vou-me despedir a dizer:

**Não percas a próxima actuação por que nós também não!**

**Carollinos Matos**

## 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. Marnoco 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)



## Imperatorum Daniel Almeida



**Porque é que achas que este ano não se vai repetir o mesmo dos anos anteriores, em relação às queixas da PRAXE, e se irão queixar ao Concilium Praxis em vez de outros?**

A selecção dos membros para o Concilium Praxis, como sabem, foi feita de forma diferente do que nos anos anteriores. Cada curso elegeu dois representantes que, para ca-

da um que expressou o seu voto, tinha o "perfil adequado" para o efeito. Foram eleitas pessoas em quem confiavam e em quem viam potencial para fazer alguma coisa pela Praxe na ESTESC. Desta forma, sendo membros que (quase) toda a gente conhece e tendo representantes de todos os cursos, há uma distribuição mais justa e uma maior interacção da nossa parte (Concilium) em todas as actividades praxistas. Por este motivo, estando mais presentes, principalmente os caloiros terão, em princípio, mais liberdade e mais confiança para falarem connosco acerca de qualquer assunto da praxe bem como as queixas que achem necessárias fazer.

**Que iniciativas irá o Concilium Praxis tomar para ganhar credibilidade junto dos Caloiros (e Doutores)?**

Um dos principais objectivos é sermos imparciais e justos com quem quer que seja, isto é, qualquer doutor, ou caloiro, é chamado à atenção se estiver a infringir algum artigo do Código de Praxe. Desta forma ninguém se vai sentir prejudicado, ou favorecido, por ser amigo (a), ou não, dos elementos do Concilium. Assim como qualquer doutor pertencente ao Concilium também está sujeito a todos os princípios da praxe, sendo a partir

dos quais deve sair o exemplo.

**Que actividades irá o Concilium Praxis promover durante este ano lectivo? (exemplo: rally tascas, praxes organizadas, festas e concursos...)**

As actividades promovidas pelo Concilium não irão divergir muito dos anos anteriores. Serão feitas praxes organizadas, Miss e Mister Caloiro, Caloiro do Ano, entre outras que estão actualmente em estudo.

**Poderás revelar-nos de onde surgiu a ideia da nova nomenclatura do Concilium Praxis e hierarquia da PRAXE?**

Claro, não é segredo... Quisemos criar alguma coisa diferente e para isso baseámo-nos na hierarquia tar romana juntamente com muita imaginação à mistura, quer para a hierarquia da praxe quer para a nomenclatura do Concilium Praxis.

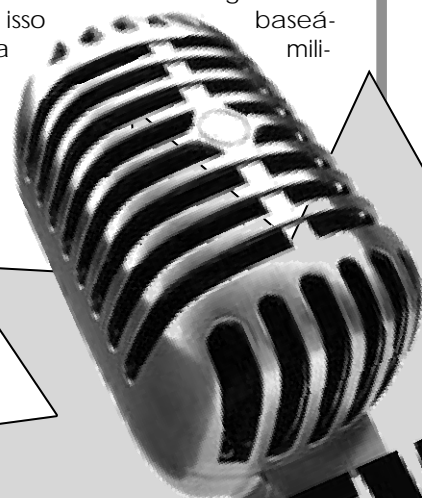
**Até ao momento, o que achas do decorrer da PRAXE?**

No início ouvi falar de uns problemas que tinha havido por causa de estarem a praxar fora da escola sem serem membros do Concilium e sem terem feito pedido de Mo-Documentum, ficou esclarecido na A.G.A. realizada antes da Apresentação dos Caloiros. Tirando estes incidentes, penso que a praxe está a decorrer na normalidade que lhe é devida.

**Uma última mensagem a toda a comunidade praxista da escola...**

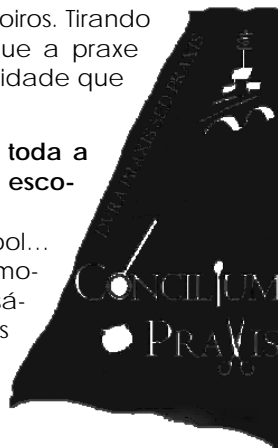
A praxe é como o álcool... Deve ser ingerida com moderação! Sejam responsáveis! Tanto os doutores como os caloiros.

**Dura Praxis Sed Praxis!**



# ENTREVISTA

bilizatus mas penso que isso ficou esclarecido na A.G.A. realizada antes da Apresentação dos Caloiros. Tirando estes incidentes, penso que a praxe está a decorrer na normalidade que





## Teresa Portela



Há um ano atrás já te passava pela cabeça conseguires chegar onde chegaste?

- Há um ano atrás pensava que era possível ir aos jogos, mas no K4, que é uma embarcação composta por quatro atletas. No ano anterior aos jogos tentamos o apuramento apenas em K4, não o conseguindo por pouco. Na época passada

2007/2008, acreditamos que o poderíamos conseguir em K4 e, por isso, abdicámos de muitas coisas para treinar mais concentradas no grande objectivo. Treinei bem e muito, abdiquei um pouco da escola, porque a canoagem é um desporto exigente e, t i n h a mesmo que optar e, optei pela canoagem.

A dois meses do campeonato da Europa na Itália em Maio de 2008, campeonato este de apuramento para os jogos olímpicos, eu e o meu treinador pensamos em tentar o apuramento em K1, no início não estava muito confiante porque, esta embarcação é talvez mais complexa, e como já não fazia K1 há muito tempo estava com receio.

Mas acreditei em mim e, fui mesmo em K1 ao europeu, nessa prova estava nervosa, estava na expectativa de saber como iria ser a minha prova, mas correu muito bem, dei o meu melhor e superei-me, ficando em 12º lugar, também tentámos no K4, mas novamente não o conseguimos por pouco.

**Como recebeste a notícia de que irias representar Portugal nos Jogos Olímpicos 2008, na China?**

- Foi estranho, porque o apuramento foi em Maio no campeonato da Europa e, só soube que ia aos jogos no final de Junho, isto porque o método de apuramento na canoagem é um pouco complexo. Depois do Europeu, sabia que era muito possível o meu apuramento, porque tinha ficado num bom lugar, mas enquanto não me diziam estava sempre com o pé atrás. Queria ter a certeza se iria aos jogos, e quando o soube foi um grande alívio e, claro que fiquei bastante feliz, todo o esforço valeu a pena.

Sabia que o meu grande objectivo da época era ir aos jogos, mas desde o momento que soube que iria, fiquei ainda com mais responsabilidade, pois queria ir a Pequim em

Boa forma e, fazer lá o meu

melhor e, por isso continuei a treinar, concentrada nos jogos.



E a tua família e outras pessoas que te são próximas? Sempre te apoiaram?



- Claro que sim, uns mais que outros, mas isso é normal. A minha família tem sido fantástica, apoiam-me em tudo, nas minhas decisões, isso é muito bom. O que obti até hoje é um trabalho de muitas outras pessoas, família, clube, federação, treinador, atletas, colegas, amigos.... Todos têm um papel fundamental, uns mais directos, outros nem tanto, mas a motivação e o apoio são dados por todos que são mais próximos.

**Agora que tudo acabou e tendo em conta tudo aquilo de que abdicaste para poder chegar a Pequim em forma, como descreves a tua participação?**

- Positiva. Apesar de ainda não ter muita experiência, cheguei aos jogos mais preparada, mais confiante do que no europeu. Claro que estava nervosa, mas sabia que tinha treinado bem e, só teria que fazer o meu melhor. E assim foi, fiz duas provas de 500mts, a eliminatória e a semifinal, na primeira competição estava bastante nervosa, mas concentrada, confesso que a prova não foi espectacular, mas normalmente a primeira nunca corre como o desejado. Na semifinal, estava muito mais tranquila e, isso ajudou a fazer a minha prova e, a dar o meu melhor, consegui... cheguei ao fim contente e com a consciência tranquila, fiz a minha melhor prova até hoje em K1, sem dúvida que me superei.



Fiquei em 14º lugar, para mim é um óptimo lugar, antes dos jogos não tinha um lugar concreto, porque ainda não sabia como estava em re-

lação às outras, então o meu grande objectivo era dar o meu melhor e, superar-me, por isso, objectivo cumprido.

**Repetias?**

- Claro que sim... já começou mais um ciclo olímpico e, já estou a pensar nos próximos jogos. Sei que para lá estar tenho que continuar a treinar e, continuar a abdicar de muitas coisas. O meu objectivo desta vez não passará só por ir aos jogos, quero ter um objecto mais concreto, que ao longo dos anos irei definir. Tenho 20 anos, era a mais nova em K1 nos jogos olímpicos, a maior parte das atletas presentes nos jogos na canoagem têm entre 25 a 30 anos, sendo assim, sei que ainda tenho algo a evoluir não só a nível físico, mas também a ganhar mais experiência, esta é muito importante para lidar com a pressão nas competições.



Teresa Portela



> Diz lá ... o que pensas sobre...

## Os Novos Moldes da Praxe

Acho que o novo Concilium Praxis está a ser levada mais a sério do que quando era exercido pelo Marдук, o que já é muito positivo. Em relação à própria praxe e seu respectivo código, está muito completo, e concordo com as novas alterações. O que me deixa apreensiva, é a praxe fora da escola, mesmo sendo obrigatória a presença de uma pessoa da comissão de praxe. Tenho receio dos possíveis abusos e, na minha opinião, as praxes fora da escola deverão ser de carácter voluntário para caloiros.

Daisy Gouveia, Finalista de Cardiopneumologia

Concordo com as modificações que foram realizadas quer ao nível dos responsáveis da praxe quer ao nível das novas e mais rigorosas normas para doutores e caloiros!

Maria João Machado, 4º Ano Saúde Ambiental

Eu acho que favoreceram a praxe de uma maneira geral pelo menos em relação aos abusos e ao "saber estar na praxe". Por outro lado acho que as constantes mudanças no código e nesta questão apesar de algumas serem positivas acabam por diminuir o espírito e o gosto pela praxe uma vez que os "doutores" cansam-se de tantas restrições e vigias.

Vanessa Teixeira, 4º Ano de Saúde Ambiental



A praxe é e sempre foi um meio de integração dos novos alunos, acima de tudo tem como intuito fazer respeitar o traje e ganhar aquele "amor" de que muito se fala, as vezes as pessoas não percebem muito bem isso...

Considero que o novo código está mais completo que o anterior, contempla muitas situações que anteriormente eram deixadas de parte, acho que a partir de agora as pessoas estão mais respeitadoras se bem que de vez em quando há belas surpresas. Bem resta-me dizer que me agrada ver a escola de novo no activo, as capas negras sempre ficaram bem!

Aluno da ESTeSC

Acho que está muito bem organizado e mais rigoroso, não só para caloiros como doutores. Penso que os conflitos causados pela praxe vão diminuir porque o novo código de praxe foi bem recebido e já se notam algumas melhorias, nomeadamente no que respeita ao estar bem trajado. Estamos no bom caminho!

Aluna da ESTeSC

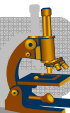


Sinceramente acho q tem bons moldes e bases onde assentam e tem-se notado que tem funcionado, até agora pelo menos, pena algumas pessoas continuarem com a arrogância que têm e falar mal do ano transitório que teve pouca praxe, isso é de vergonha até para pessoas vindas do concilium praxis...

Nuno Fontes



## Ciência e Tecnologia



## Descoberta do Mecanismo Responsável pelo Desenvolvimento das Leucemias mais comuns na Infância



Investigadores da Unidade de Biologia do Cancro do Instituto de Medicina Molecular (IMM), em Lisboa, descobriram um mecanismo nas células humanas responsável pelo alto desenvolvimento das

leucemias de tipo T.

De acordo com a responsável pela comunicação do IMM, Marta Agostinho, nas leucemias T, na maioria dos casos, leucemias linfoblásticas agudas (ALL), caracterizadas por um rápido aumento do número de linfócitos gerados na medula óssea, a proteína que actua como supressora de tumores junto das células e que noutros tumores desaparece ou não é produzida, mantém-se presente mas inactiva por acção de outra proteína.

Segundo os investigadores, a descoberta desta segunda proteína - CK2, vem substituir a teoria de que a inactivação desta proteína (PTEN), ocorria ao nível dos genes, ou seja, por via de mutações genéticas que estariam na base do desenvolvimento dos tumores, sendo que com o aprofundamento dos resultados será possível revelar novos alvos terapêuticos. Nesse sentido descobriu-se que, o uso de inibidores farmacológicos de CK2 poderá induzir a morte de células T, malignas, sem afectar as células normais dos pacientes.



Apesar desta equipa do IMM se debruçar em particular no âmbito da Biologia do Cancro, fazendo uma investigação básica, é crucial que se desenvolva trabalhos de investigação clínica. Este estudo foi feito em células em cultura,

agora é preciso passar para uma fase de mais testes, em animais, e depois numa fase posterior, se os resultados forem promissores, para uma fase de ensaios clínicos.

**Patrícia Oliveira**

## > História da...

A Festa das Latas, mais conhecida por Latada, é uma tradição antiga que ao longo dos anos tem vindo a sofrer algumas alterações.

Tendo o seu início no século XIX, era uma festa feita pelos estudantes nos três últimos dias de aulas, em que estes exprimiam ruidosamente, nomeadamente com latas, o seu contentamento pelo fim do ano lectivo. Durante esses três dias além da festa que faziam, e do divertimento, cumpriam o ritual de imposição de insignias e de iniciação dos caloiros, o tão conhecido baptismo.

Foi a partir dos anos 50/60 que as Latadas passaram a ocorrer, não no termo do ano lectivo, mas sim no início, coincidindo com a abertura da Universidade e a chegada da população escolar de férias, o que dava à cidade um clima eminentemente académico. Inicialmente, cada Faculdade tinha o seu próprio cortejo, realizado em dias diferentes. Com o aumento exponencial do número de alunos, a partir de 1979, e com restabelecimento das tradições académicas, optou-se por juntar todos os alunos nas mesmas festividades.

Actualmente os caloiros, incorporados no cortejo, vestem uma fantasia pessoal com as cores da sua faculdade, transportando cartazes com legendas

de conteúdo crítico, alusivos à vida escolar ou nacional.

No fim do cortejo nas ruas da cidade, os novos estudantes são baptizados no rio Mondego, sendo no caso da ESTeSC meramente simbólico visto que os caloiros são baptizados na "pseudo-fonte" da escola.

**Isabel Oliveira**



## > Sabias que...

Segundo um estudo americano, uma relação sexual satisfatória dura entre 3 e 13 minutos, acto sexual adequado dura entre 3 e 7 minutos, um curto demais dura entre 1 a 2 minutos, e uma relação muito longa dura entre 10 e 30 minutos.

Na Bulgária, as pessoas acenam com a cabeça para os lados quando querem dizer sim, e para cima e para baixo quando querem dizer não.

O chá foi bebido pela primeira vez na China por volta de 2700 a.C. mas só se tornou popular em Inglaterra, Holanda e América no início do século XVIII.



**Solidariedade****CNPV****Voluntariado**

CONSELHO NACIONAL  
PARA A PROMOÇÃO  
DO VOLUNTARIADO

O Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado, o CNPV, é uma entidade presidida por uma individualidade nomeada pelo Ministro da Segurança Social, Família e Criança, e composta por representantes dos vários ministérios do Governo, e algumas associações de solidariedade social de representação nacional, como a Cruz Vermelha e Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade, e relacionadas com o voluntariado.

A congregação de esforços para a promoção do voluntariado e o procurar compensar a falta de representatividade em relação às organizações de voluntários são os objectivos principais.

As acções desta associação prendem-se com a formação e qualificação da pessoa voluntária, expansão da acção voluntária pela promoção, planificação e reco-

nhecimento de

mérito de actividades de voluntariado, difundir informações com vista à sensibilização para o voluntariado e articulação com as organizações representativas e promotoras de voluntários.

Caso queiras participar, existem bancos locais de voluntariado que se afirmam como local de encontro entre pessoas com disponibilidade e vontade para serem voluntárias e as entidades que reúnam condições para integrar voluntários e coordenar a sua actividade. Algumas das localidades em que podes encontrar um destes bancos são Arganil, Coimbra, Cascais, Barreiro, Lisboa, Santo Tirso, Vila Nova de Gaia, entre outros. Caso queiras saber mais, consulta <http://www.voluntariado.pt>.

**> Saúde in (forma)...**

De um modo geral a depressão é um transtorno caracterizado por uma combinação de tristeza, desinteresse pelas actividades e perda de energia. Segundo os últimos dados da OMS (Organização Mundial de Saúde), em 2025 a depressão será, a seguir à hipertensão, a principal causa de morte, a nível mundial.

Ocorre em todas as idades, atingindo cerca de 6% da população, e cerca de 20% irá apresentar pelo menos um episódio depressivo ao longo da vida. Segundo a OMS, 100 milhões de pessoas são atingidas por esta patologia. Baseados nestes dados considera-se a Depressão a enfermidade do século XXI.

A depressão aparece em qualquer fase da vida, sendo os jovens, os mais afectados, principalmente do sexo feminino.

Dentre os sintomas típicos da depressão, encontramos: o cansaço, o sentimento de tristeza persistente, diminuição do interesse, problemas de auto-confiança e auto-estima, dificuldades de concentração e de tomada de decisões, sentimentos de culpa, desespero, desamparo, solidão, ansiedade ou inutilidade. Segundo alguns psicólogos, o sono, é um dos principais sintomas que caracteriza o início de uma depressão: "alterações no sono e dificuldades em adormecer, acordar mais cedo do que o habitual, dormir em excesso ou pesadelos". Noutras situações o deprimido pode apresentar redução do desejo sexual, ou pelo contrário, tentar encontrar relações sexuais descabidas na tentativa de combater a sua angústia. O uso de bebidas alcoólicas e drogas mais pesadas, normalmente são usados com o mesmo objectivo.

Partilhar e entender esta experiência de dor não é tarefa fácil e não depende só da boa vontade. Depende de condição interna para acolher e entender essa angústia, e encaminhar o companheiro que padece desse mal a quem de competência para tratamento adequado. Sabe-se que existem diversos tratamentos para a cura desta doença, mas é bom tentarmos-nos

**Depressão a epidemia do século XXI**

compreender para assim sermos compreendidos, e quem sabe assim termos uma vida sem dor e angústia.

As diversas formas de depressão não olham a raça, religião nem faixa etária. Desde uma pessoa madura até mesmo uma criança, uma adolescente alegre ou até um empresário bem sucedido. Aparece em pessoas que visivelmente não têm problemas nenhuns, tanto a nível pessoal como profissional, mas que de um momento para o outro, tornam-se vítimas.

O absentismo nestes indivíduos apresenta taxas superiores à dos hipertensos, dos diabéticos e dos doentes reumáticos. Segundo alguns estudos os estados depressivos diminuem em 28% a produtividade e aumentam em 27% o absentismo. Também os custos relacionados com os tratamentos consomem uma importante fatia nos recursos financeiros. Como tal, os elevados custos sociais e económicos associados à depressão obrigam a que "esta patologia seja colocada no topo da agenda pública mundial".

Mas porque que razão as pessoas contraem cada vez mais esta doença? Será que se deve ao mundo em que vivemos: cada vez mais competitivo, violento, sem amor, sem respeito, exigindo que as pessoas sejam mais do que elas, deixando de lado o emocional do ser humano e valorizando o racional? Possivelmente estas serão algumas das questões, que poderão servir como respostas...

"Quem tem depressão não se deve sentir envergonhado, pois contrariamente ao que muitos pensam, não é uma fraqueza de carácter ou um defeito"

"Este é o preço da tentativa da melhoria das condições de vida das pessoas que andam num stress permanente"

**Tiago Morais**

4º Ano de Fisioterapia



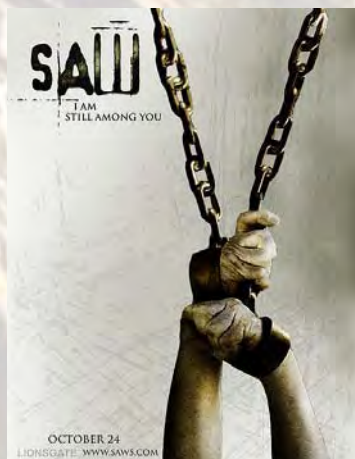
## &gt; Outubro em destaque ...

## Literatura



"Além Tejo"  
Catarina Pereira Araújo

## Cinema



"Saw V"  
David Hackl

## Música



"Death Magnetic"  
Metallica

## Soluções (pág. 15):

## Diferenças

Olho do peixe; Tampa da lata; Tubo enrolado; Comprimento da medusa; Risca da manga; Direcção do olhar do peixe; Estrias do escafano (capacete); Roda do cofre.

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

P	D	E	R	M	A	T	O	L	O	G	I	A	E	R
N	X	R	E	U	M	A	T	O	L	O	G	I	A	V
E	W	O	O	F	T	A	L	M	O	L	O	G	I	A
U	N	D	S	G	I	X	T	D	V	A	A	Y	D	T
M	X	D	Q	J	S	O	S	N	I	S	H	A	P	
O	S	C	O	K	P	W	X	G	G	Z	H	T	L	E
L	A	W	U	S	P	Q	O	Q	I	O	E	W	D	
O	I	Q	R	R	C	L	H	S	C	M	O	U	I	
G	P	E	A	D	O	O	R	T	O	P	E	D	I	A
I	L	S	F	T	L	P	K	Y	M	O	F	O	T	
A	S	K	D	C	X	V	O	I	U	N	P	J	J	R
Z	V	R	E	W	L	V	P	G	A	Y	A	U	S	I
Z	A	F	O	P	S	I	Q	U	A	T	R	I	A	
C	N	E	F	R	O	L	O	G	I	A	I	D	Z	D
I	A	N	G	I	O	L	O	G	I	A	A	N	F	J

## &gt; ESTES dos... Pequenos



Achas que consegues descobrir quem é esta carinha laroca???



## O teu espaço

- > Sugestões
- > Ideias
- > Anedotas
- > E-Mail's

- > Fotografias
- > Passatempos
- > Concursos
- > ...



## &gt; Personalidade do mês

Nelson Évora  
Atleta Olímpico



Nelson Évora nasceu a 20 de Abril de 1984 na Costa do Marfim, vindo para Portugal com apenas 5 anos.

Por ironia do desti-

no, a família Évora fixou-se em Odivelas, no andar de cima de João Ganço, antigo recordista nacional de salto em altura. Nelson tornou-se no melhor amigo de um dos seus filhos. Certo dia, João Ganço sugere a Nelson que começasse a praticar atletismo como o David, e assim, se inicia a carreira desportiva de Nelson.

Como o Nelson e o David davam nas vistas, o Benfica convidou-os a ingressarem no clube e, graças às melhorias das condições de treino, Nelson começou a revelar o seu talento e as suas aptidões físicas na disciplina de saltos.

Aos 15 anos, uma grave lesão num joelho fez-lhe ter medo do salto em altura, mudando-se para os saltos horizontais.

Completando os 18 anos em 2002, Nelson opta por se naturalizar português esclarecendo que é em Portugal que está a sua vida. E, só como júnior começa a inscrever o seu nome nos records nacionais portugueses. Em 2003, é duplo campeão europeu de juniores em Tampere (Finlândia): no salto em comprimento e no triplo salto com 7,83m e 16,43m, respectivamente.

2004 foi um ano marcado por uma lesão que quase impedia a sua presença nos prestigiantes Jogos Olímpicos que se desenrolaram em Atenas. No entanto, fez uma recuperação fantástica a tempo de participar, só não conseguindo chegar à marca de acesso à final.

Em Fevereiro de 2006, Nelson dá definitivamente o pulo para o grande circuito mundial quando em Moscovo bate o record nacional pertencente a Carlos Calado.

Em Agosto, nos Mundiais de Osaka, Nelson Évora entra para a história, sagrando-se campeão do Mundo de triplo salto com a espectacular marca de 17,74m (segunda melhor marca mundial do ano) e também recorde nacional.

O título Mundial torna, então, Nelson um dos favoritos ao Ouro de Pequim. Pondo de lado o favoritismo, Nelson Évora trabalhou, intensivamente, durante um ano a preparar os Jogos. O resultado é do conhecimento comum: Nelson Évora tornou-se, 12 anos depois, o 4º Português a receber um Ouro nuns Jogos Olímpicos com a marca de 17,64m.

É um atleta jovem, que já deu muito a Portugal, mas que irá trabalhar sempre para fazer sobressair o seu nome e o nome de Portugal na História do triplo salto e do Desporto Mundial.

Cristiano Cunha



## &gt;Comentários construtivos...

Feira do Livro...

É a comprar, desde 1€!

Ler é sempre bom...

Tanto melhor se os livros vierem até nós!



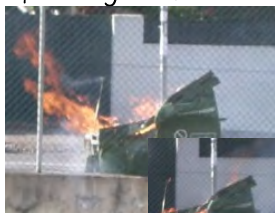
## &gt;Comentários corrosivos...



Segurança ao rubro...

Onde é que anda o pessoal de S.A.?!

O fim trágico de um contentor inocente...



THE END...



## > O mundo lá fora Parolímpicos

Tiveram início, no passado dia 6 de Setembro, os Jogos Parolímpicos Pequim 2008. Até ao dia 17 do mesmo mês mais de 4mil atletas portadores de deficiência se juntaram para proporcionar estes Jogos.

A Comitiva Portuguesa era composta por 33 atletas (23 Masculinos e 10 Femininos) e por 48 membros pertencentes ao staff. Os atletas apenas prometiam dar o seu máximo, honrando e dignificando da melhor forma a Pátria Lusitana que representam, não colocando medalhas como metas.

No caso português, os nossos atletas participaram em seis modalidades: atletismo, boccia, ciclismo, equita-

ção, natação e vela, num total de 39 provas, sendo que 13 dos atletas participavam nuns Jogos pela 1ª vez.



Portugal obteve um honroso 42º lugar, entre 146 países, conquistando 7 medalhas (1 de ouro, 4 de prata e 2 de bronze). Terminados os Jogos, os Atletas regressam a casa com um só pensamento: Londres 2012, tendo sido criado o Comité Paralímpico Português (visto que até agora era a Federação Portuguesa do Desporto que titulava estes atletas).

Obrigado Atletas e Boa Sorte.

**Cristiano Cunha**

## > Passatempos...

### SUDOKU

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

### Caça Palavras

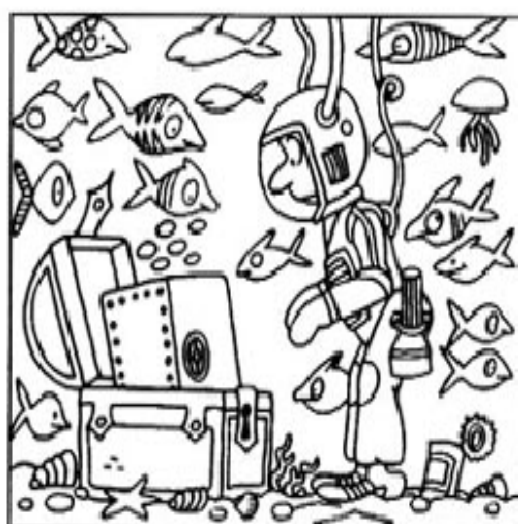
14 especialidades médicas

P	D	E	R	M	A	T	O	L	O	G	I	A	E	R
N	X	R	E	U	M	A	T	O	L	O	G	I	A	V
E	W	O	O	F	T	A	L	M	O	L	O	G	I	A
U	N	D	S	G	I	X	T	D	V	A	A	Y	D	T
M	X	D	Q	J	S	O	S	N	I	I	S	H	A	P
O	S	C	O	K	P	W	X	G	G	Z	H	T	L	E
L	A	W	U	S	P	Q	O	O	Q	I	O	E	W	D
O	I	Q	R	R	C	L	L	H	S	C	M	O	U	I
G	P	E	A	D	O	O	R	T	O	P	E	D	I	A
I	L	S	F	I	T	L	P	K	Y	M	O	F	O	T
A	S	K	D	C	X	V	O	I	U	N	P	J	J	R
Z	V	R	E	W	L	V	P	G	A	Y	A	U	S	I
Z	A	F	O	P	S	I	Q	U	I	A	T	R	I	A
C	N	E	F	R	O	L	O	G	I	A	I	D	Z	D
I	A	N	G	I	O	L	O	G	I	A	A	N	F	J

ANGIOLOGIA  
CARDIOLOGIA  
DERMATOLOGIA  
ENDOSCOPIA  
HOMEOPATIA  
INFECTOLOGIA  
NEFROLOGIA  
OFTALMOLOGIA  
ORTOPEDIA  
PEDIATRIA  
PNEUMOLOGIA  
PSIQUIATRIA  
REUMATOLOGIA  
UROLOGIA

### Diferenças

Descobre as 8 diferenças



Soluções pág. 13.



## &gt; Estórias d'Avózinha

Olá caros colegas!

Pois é, começaram finalmente as aulas. Um pouco tardiamente, é verdade, mas mais vale tarde que nunca.

A verdade é que as aulas começavam no dia 29 de Setembro, mas para a maioria dos alunos esse foi o dia de matrícula. Não obstante, as aulas só foram oficialmente abertas no passado dia 14 de Outubro.

A Semana Cultural está aí. O que vocês não sabem é que o dia do Teatro, inicialmente dia 14, passou para dia 15. E porquê? Porque dia 14 era dia de Abertura Solene das aulas e, portanto, demasiado teatro para um dia só.

A escola essa, vai de vento em poupa. Projectos ambiciosos, ponte construída, fios a cair do tecto, Salão Nobre praticamente pronto (Nobre porque o Director é Conde, se fosse

Bispo chamar-se-ia 'Salão Clero'), aulas com mais alunos que cadeiras, chão sempre limpo (ainda que por mérito dos alunos que lá se sentam)... Enfim, é a Escola que temos..

Até à próxima edição.

aavozinha@hotmail.com.

A Avózinha



> Foto + Louca do Verão  
Sofia Pereira



## &gt; Frase do mês

*“Quando encontrares uma coisa importante na vida, isso não quer dizer que precisas de renunciar a todas as outras.”*

*Paulo Coelho*

## FICHA TÉCNICA

**Coordenador:** Vasco Vicente; **Responsável Financeiro:** Cristiano Cunha; **Secretária:** Liliana Ribeiro; **Redacção:** Cristiano Cunha, Kátia Almeida, Liliana Ribeiro, Nicole Albuquerque, Patrícia Oliveira, Tiago Domingues, Vasco Vicente **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Fotografia:** Kátia Almeida, Liliana Ribeiro, Tiago Domingues, Vasco Vicente **Colaboradores Permanentes:** Diana Mestre, Dina Figueiredo, Luís Domingos, Maria Paula Russo, Miguel Pereira, Nuno Fontes, Paula Oliveira, Ricardo Monteiro, Sílvia Vaz, Teresa Pedro, 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 ESTeS; Instituto Politécnico de Coimbra.

## Edição:

Núcleo de  
Informação e  
Divulgação  
AE-ESTeS  
✓