



Apoio:



(L)

ESTES

(L)ESTES | JORNAL DE EDIÇÃO MENSAL | N.º 41

Distribuição Gratuita

AE-ESTeSC

> Agenda ... **pág. 4**

Look Around Coimbra

> A Praxe (história) **pág. 5**

> Entrevistas

> Presidente AE-ESTeSC **pág. 8**

> Presidente ADTEC **pág. 9**

> Saúde in(forma)...

> Stress engorda...
É mentira!!! **pág. 9**

> Diz lá...o que pensas

> "A subida dos preços do Bar
a nova concessão" **pág. 10**

> Mitos Urbanos do di- to à verdade

> "Misturas" **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 - Novembro em Destaque
- > Passatempos
- > Estórias d'Avozinha

FESTA DAS LATAS E IMPOSIÇÃO PE INSIGNIAS 23 A 29 OUTUBRO

LATADA É DE COIMBRA E HÁ-DE SER...

PÁG. 11

magusto

ESTes Coimbra

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

> Editorial

Ora cá nos vemos mais uma vez numa nova edição do L'ESTES, o jornal da ESTESC que dá que falar, aliás que dá que ler... Bem!! Como o nosso jornal é apenas mensal, só agora podemos mostrar uma posição em relação aos acontecimentos que encheram manchetes de outros jornais nossos primos... A Lata-da e a imposição da AAC de discriminar o Politécnico de Coimbra. Bem vistas as coisas, esta situação serviu apenas para alegrar a festa, pois nem um nem outro mantiveram a sua posição até ao fim... Talvez todos tenham decidido realmente aproveitar a festa dos caloiros, em vez de pou-sarem para os jornais... Mas o nosso mundo da ESTESC também deu que falar, já neste mês com o Magusto, onde muitos puderam encher a barriga e o fígado com todas aquelas coisinhas tradicionais que sabem tão bem...nham nhah... Mais para o final deste mês e durante o mês de Dezembro teremos também a oportunidade de ter uma palavra a dizer sobre a nova AE-ESTESC... Tens até dia 3 de Dezembro para formares a tua lista, mas mais importante que tudo, comparece dia 18 de Dezembro nas urnas e VOTA com consciência...

Até Dezembro...

Edições anteriores... Outubro



Novembro de 2005



Novembro de 2006



Novembro de 2007

> Notícias do NID

Olá caro leitor, neste novo mês de Novembro como já deves ter reparado o pessoal com um pouco de co-média, com o "Super Hero Movie" e do o NID não parou, e tive-veste a oportunidade de usufruir das sessões de cinema da ESTESC, o "6 noites 6 filmes", distribuída por três semanas, às quartas e sextas com duas salas em simultâneo. Na primeira semana foi a vez dos filmes de terror, com "Awake" e "Stay Alive", na semana seguinte demos lugar ao Johnny Depp com os seus filmes "Chocolate" e "Sweeney Todd", e na última semana decidimos animar



"Little Miss Sunshine". Mas Novembro está quase a acabar, e com a chegada do Natal os nossos corações tendem a virar-se para os mais desfavorecidos, e por isso o NID vai promover a IV Campanha de Solidariedade onde podes contribuir com roupas, alimentos, produtos para bebés, etc, para várias instituições de solidariedade de Coimbra. Contamos contigo!!!

Vasco Vicente

> Calendário eleitoral da AE

	Datas
Entrega das Candidaturas	04/12/2008
Homologação das Candidatura	05/12/2007
Período de Campanha Eleitoral	09/12 a 16/12/2008
Eleição	18/12/2007
Tomada de Posse	(a definir)

Notícias do IPC

Latada de Coimbra: IPC vs AAC



Mais um ano, mais uma remessa de caloíros, mais uma Latada... Mas...

Este ano a Associação Académica de Coimbra, decide discriminar alunos do Instituto Politécnico de Coimbra e dos Institutos Superiores Privados de Coimbra...

A razão apontada é que a Festa das Latas e Imposição de Insignias é um evento promovido pela

AAC e por isso, esta tem o direito de oferecer entradas gratuitas

numa das noites a todos os seus sócios (todos os alunos da UC). Até aqui parece que não existe nada de mal, porém vejamos o que realmente significa esta festa, que é muito mais antiga que estes dirigentes universitários...

A Latada é desde o início do século uma festa em que todos os estudantes de Coimbra manifestam a sua alegria e a sua excentricidade, no início isto devia-se ao festejo do final das aulas, porém anos mais tarde passou a realizar-se no início do ano para dar as boas-vindas aos novos caloíros.

Ora então se esta festa é de Coimbra assim como a Queima das Fitas o é, para quê esta atitude discriminatória? Como sabem o Politécnico, pelas suas AE's, organizou este ano, à

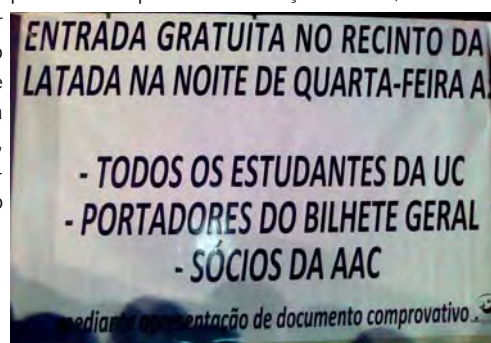
semelhança de outros anos, uma festa de recepção aos caloíros o "Welcome Caloíros", e na verdade esta festa até teve grande participação por parte dos estudantes de Coimbra... Parece que causou algum mal-estar na AAC, e agora se viram as represálias.

É bastante triste assistir a "vingançazinhas" destas na cidade em que toda a tradição começou, e onde quiçá até são os estudantes do Politécnico os mais participativos em todos os eventos lúdicos desta cidade, como se viu no concerto do Emanuel no recinto.

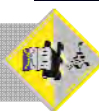
Tudo ficou em águas mornas, já que AAC deu entrada aos bilhetes gerais na última noite, e sendo assim também os protestos do IPC tiveram menos adesão... Mas a atitude ficou e agora que vêm aí as eleições da AAC, vamos ver qual será a próxima Direcção-Geral, e se esta irá aprender com os erros do passado. AAC e IPC não são a mesma coisa,

mas são de Coimbra e do Ensino Superior.

Vasco Vicente



Notícias da AE-ESTeSC



E a tua AE continua a trabalhar para ti...

Depois da Semana Cultural no mês de Outubro e passada a Latada foi a altura da tua AE organizar o Magusto da ESTeSC realizado no passado dia 11, dia de São Martinho!

Enquanto isso, muitas queixas têm chegado à AE em relação aos preços altos do Bar e por isso a AE tomou medidas (uma vez que o abaixo-assinado não resolveu o problema) e em conjunto com a AE-ESEnC organizou o Boicote ao Bar. A iniciativa foi bem aceite pela comunidade escolar verificando-se que muitos foram os que aderiram. Nestes três dias, a frequência dos alunos ao Bar diminuiu e até se verificou que estes trouxeram comida de casa e comeram no Bar para assim mostrar o seu descontentamento! Até se viram filas nas máquinas, tudo para poupar uns trocos!

Entretanto estamos a trabalhar na organização do II Congresso das Ciências Aplicadas na Saúde que irá decorrer nos dias 21 e 22 de Novembro, dois dias de formação que com certeza irão enriquecer os

participantes a nível científico com painéis e debates sobre as Tecnologias da Saúde, workshops multidisciplinares, workshops direccionados para cada curso e comunicações livres! Só bons motivos para te inscreveres! Por isso passa na AE, não percas tempo!

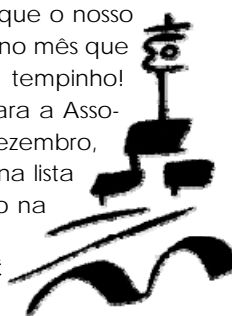
Aproveito para referir uma vez mais que a situação dos núcleos é a mesma, não há inscritos e sem alunos os Núcleos não funcionam. Inscreve-te, tens muitos para escolher: NID (Núcleo de Informação e Divulgação); NM (Núcleo de Música); ND (Núcleo de Desporto); NAlTe (Núcleo de Apoio e Integração ao Estudante) e NAQ (Núcleo de Ambiente e Qualidade)!

E como o Natal está quase à porta, não poderíamos ir de férias sem organizar o Jantar de Natal da ESTeSC. Como já vem sendo habitual este irá realizar-se na última quinta-feira de aulas (dia 18 de Dezembro) na Liga dos Combatentes mas vai haver surpresas! Contamos contigo!!

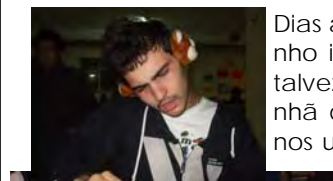
Aproveito a oportunidade para dizer que o nosso mandato está a chegar ao fim e que no mês que vem haverá eleições. Ainda tens um tempinho!

Forma uma equipa e candidata-te para a Associação de Estudantes! No dia 18 de Dezembro, faz uso ao teu direito de voto!! VOTA na lista que queres que te represente tanto na Escola como lá fora!

Dela tua AE
Sofia Derelra



> Magusto ESTeSC 2008



Dias antes parecia que o Verão de S. Martinho iria sorrir durante toda a semana mas talvez S. Pedro se tenha imposto e na manhã de dia 11 de Novembro a chuva fez-nos uma surpresa. Depois de muitos deses- peros devido ao investimento na festa por parte das Comissões de Carro da Queima das Fitas 2009, lá nos disponibilizaram a cantina e a esperança de que iríamos ter uma grande festa voltou a aparecer.

As Comissões foram chegando para arrumar e decorar as suas banquinhas e muito timidamente a cantina foi enchendo. Cá fora, já cheirava a brasas e começou-se a fazer uma rodinha à volta da fogueira para aquecer as mãos e o nariz, que insistiam em ficar frios!

Depois foi a vez do Karaoke. Ninguém queria ser o primeiro a pegar no micro e soltar a alma musical que havia dentro de si mas as "Meninas da AE" lá decidiram perder a vergonha, relembrar o

Verão e abrir a Noite de Karaoke ao som das "Dunas".

As castanhas iam estalando na fogueira enquanto que, no interior da cantina, o ambiente ia aquecendo também e assistiu-se a uma autêntica união da comunidade escolar da ESTeS: os cursos perderam a timidez, toda a gente cantava e o Karaoke esteve concorrido até ao fim da festa. As comissões iam fazendo umas promoções apelativas e a publicidade que podiam, até chegarem à ruptura de stock. De louvar o stand de Radiologia que, doou o que sobrou da deliciosa Feijoada confeccionada pelo professor Graciano a um lar de Crianças.

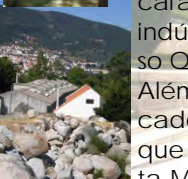
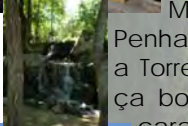
Uma pequena festa que continuou, para muitos, do outro lado do rio mas foi, para todos, o alento de muitos em época de trabalhos e frequências!

KáTia Almeida



> Gentes da minha terra ...

M
A
N
T
E
I
G
A
S



Sede de Concelho do distrito da Guarda, a Vila de Manteigas situa-se a 700 metros de altitude, no Vale Glaciar do Zêzere, em pleno coração da Serra da Estrela.

O Concelho de Manteigas é característico pela beleza única e o seu património natural oferece locais de grande interesse turístico, como é o caso dos Cântaros, a Fonte de Paulo Luís Martins, a Lagoa Comprida, as Penhas Douradas, o Poço do Inferno e a Torre. As pastagens naturais e a raça bordalesa, originam produtos tão característicos, como a lã para a indústria têxtil e o leite para o famoso Queijo da Serra da Estrela.

Além do Património natural, o edificado é também muito rico, sendo que podemos visitar a Igreja de Santa Maria, a Igreja de S. Pedro, a capela de S. Lourenço, construída no

século XVII, entre imensas capelas do Concelho, que reflectem um pouco a fé e história desta região, e ainda o Solar da Casa das Obras, construído no Século XVIII.

A cerca de 3 km da Vila encontra-se uma estância termal — as Caldas de Manteigas — com águas sulfurosas, indicadas para o tratamento de várias doenças. Estas termas são alimentadas por duas nascentes, sendo uma delas a "Fonte Santa" cuja temperatura das águas atingem os 42°.

A Câmara Municipal procura implementar projectos direccionados para turismo de qualidade, como a Unidade de Recreio e Lazer da Relva da Reboleira, na qual estão integradas a maior pista de Esqui Sintética da Europa, Parque de Campismo, Praia Fluvial e Parque de Merendas.

Seja no Inverno, com a procura da Neve ou no Verão com todo o seu encanto natural e as festividades religiosas, Manteigas é sem dúvida um local que vale a pena conhecer.



Ana Carvalho

> Look Around... Coimbra

A Praxe



Praxe é uma palavra que deriva do latim "praxis", que genericamente significa uma "prática", uma forma de agir. Por isso, a praxe é antes de mais uma vivência, uma forma de estar na vida académica.

É verdade que Coimbra tem tradições seculares, mas como elas se têm modificado...

Os conceitos de Dux Veteranorum, Conselho de Veteranos, e mesmo o actual conceito de veterano, datam do século XX. Muito modificadas em relação a tempos mais antigos.

A actual *praxe académica* surge na Universidade de Coimbra. Tem como base uma jurisdição especial (o "foro académico", distinto da "lei civil"), a qual era aplicada por um corpo policial próprio – os Archeiros – sob tutela das autoridades universitárias. O seu papel era o de zelar pela ordem no campus universitário e fazer cumprir as horas de estudo e recolher obrigatório por alunos e professores, sob pena de prisão, sobrepondo-se às autoridades policiais civis. Também tinha a incumbência de evitar a entrada na Universidade dos habitantes da cidade que não fossem estudantes ou professores.

Em 1727, devido à morte de um aluno, D. João V proíbe as investidas feitas pelos veteranos (na altura designava-se por qualquer aluno com 4 ou 5 matrículas em cursos de 5 anos), com o risco de serem retirados dos cursos, caso não fosse cumprida.

No século XIX, o termo "investida" dá lugar aos termos "caçoada" e "troça". Os episódios de violência sucedem-se, com os novos alunos a serem rapados ou obrigados a cantar e a dançar e chega mesmo a haver confrontos físicos com os mais velhos. Aqui é criada a expressão *Dura Praxis, Sed Praxis* (a Praxe é dura, mas é Praxe), com base na expressão *Dura Lex, Sed Lex* (A lei é rigorosa mas é lei).

Com o fim da polícia universitária em 1834, os estudantes decidem criar uma adaptação desta força policial académica e recuperar os rituais de iniciação. Assim, após o toque vespertino da "cabra" – um dos sinos da torre da Universidade – patrulham as ruas da cidade, em busca de infractores, organizados em "trupe". No final do século XIX, surgem novamente relatos de violência entre estudantes, relacionados com os rituais de iniciação, onde os novos alunos eram obrigados a cantar e dançar, e em que era também frequente cortar-lhes o cabelo. Num destes episódios, um dos praxistas é morto por um caloiro.

A praxe foi entretanto interrompida durante a Imposição da República, devido à oposição dos estudantes republicanos, sendo reposta em 1919.

Durante o século XX a Universidade de Coimbra tornou-se um centro de luta contra o Salazarismo, e a Guerra Colonial. As consequentes represálias culminaram no Luto Académico, em 1961, que levou à suspensão de todas as actividades académicas. Com o fim do regime a 25 de Abril de 1974 a praxe e todo o tipo de actividades académicas, como as festas académicas e até mesmo as tradições académicas foram em muitas academias proibidas. Na altura estudantes ligados à esquerda defendiam a tese que a praxe alienava os estudantes da luta política, por isso sempre foram contra. O ressurgimento das praxes apenas ocorre no final dos anos 70 quando estes estudan-

tes começam a perder peso dentro das academias, principalmente da de Coimbra. Nesta altura, a praxe acaba por se estender para todo o país, deixando de ser um ritual próprio de algumas cidades.

Nesta altura a contestação à Praxe começou a ganhar maior relevo. Esta terá começado por volta dos inícios do séc. XX. Teófilo Braga, que viria a ser Presidente da República, relatava como no seu tempo os estudantes faltavam às aulas para fugir à praxe. Os movimentos anti-praxe que entretanto surgiram opõem-se às tradições da Praxe, remetendo para aspectos obscuros e desonrosos destas tradições.

Em 1902, um grupo de anti-praxistas liderados por José de Arruela consegue acabar com o canelão, prática que consistia em agredir os novos alunos à canelada (daí o nome) ao passarem na Porta Férrea. Em 1903, **Eça de Queiroz** e **Ramalho Ortigão** assinam, em conjunto com outros estudantes, um "Manifesto anti-praxe". Apenas na década de 90 surgem movimentos organizados de combate à praxe, o **MATA** (Movimento Anti "Tradição Académica") e o **Antipodas**. Estes movimentos só se opõem ao "gozo ao caloiro" e não a actividades académicas mais inofensivas, como a Bênção de Finalistas, o Baile de Finalistas, as festas académicas, a Queima das Fitas ou a Semana Académica, os jantares académicos, entre outras.

Regra geral a adesão à Praxe dos estudantes e a sua participação nas actividades académicas (incluindo o "gozo ao caloiro") tem sido elevada.

Marcos Importantes:

Em 2000 estreia o filme **"Rasganço"**, de Raquel Freire. Apesar de não conter uma mensagem anti-praxe, o filme é por vezes crítico em relação ao fechamento da Universidade de Coimbra.

Em 2003, o MATA, o Antipodas e a República Marias do Loureiro, de Coimbra e algumas personalidades, como **Baptista Bastos**, **Pedro Abrunhosa**, **Pacman**, **Rosa Mota**, **Vitorino**, **Sérgio Godinho**, entre outros, juntam-se para elaborar um manifesto anti-praxe.

No início do ano lectivo de 2008 o Ministro da Tecnologia e Ensino Superior, **Mariano Gago**, enviou uma carta às Universidades ameaçando com represálias todas as instituições de ensino superior que pactuem com situações de violência na praxe.

O **Rasganço** é, talvez para os que seguem esta tradição, a última e mais violenta das cerimónias da praxe coimbrã.

No dia em que o estudante acaba o curso, os amigos arrastam-no para o claustro mais antigo da Universidade. Ai cumprem o selvático ritual de lhe rasgar o traje académico, com os dentes e com as unhas, fugindo depois com a capa. O agora doutor tem então de correr para a recuperar, quase nu, tapado apenas pela pasta.

É considerada uma grande festa canibalésca, mas ao mesmo tempo um momento único e cheio de emoção.

Dizer que a cultura praxística é uma subcultura reprovável é fazer uma afirmação demasiado pesada, é necessário conhecer-se verdadeiramente o *modus vivendi* praxista. A praxe aprende-se, mas sobretudo sente-se. Só quando vivida pode, portanto, ser julgada como boa ou má.

Nuno Fontes



Núcleos da AE-ESTESC

> 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 Couveia

> NAIÉ Núcleo de Apoio e Integração ao Estudante

Se uns Núcleos acabam por "morrer", outros há que acabam de florescer, em pleno Outono. O NAIÉ começa a dar sinais do seu trabalho e as eleições para o Núcleo de Curso já foram feitas. Em breve a secção dará notícias do seu trabalho, com certeza de bom grado de toda a comunidade escolar.

A partir de dia 24 de Novembro é a vez de começar a Semana do Pijama e dia 4 de Dezembro está

agendada "a tan aguardada" Eleição da Miss e Mister Caloiro 2008. Em breve, realizar-se-á também um Tribunal de Praxe. Aproveita para apresentar já qualquer queixa que aches pertinente pois o Tribunal existe para isso mesmo.

Não deixes os Núcleos morrer, passa na tua AE e informa-te!

Kátia Almeida

> Tu Na D'ESTES



No passado mês de Outubro do ano corrente, a nova direcção da Tu Na D'ESTES consumou a sua tomada de posse. Como não podia deixar de o fazer, a direcção 2008/2009 é então formada pelos seguintes elementos:



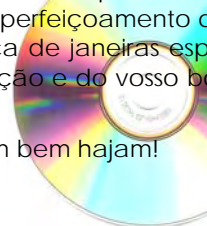
Magister,
Eduardo Martins (SA);
Ensaíadora,
Nicole Albuquerque (SA);
Secretária,
Marilisa Borges (ACSP);
Tesoureira,
Sofia Pereira (ACSP);
Responsável Material,
Marta Ferreira (Radio).

A nova direcção, quer não só mostrar a sua admiração e congratular a antiga pelo "fabulástico" trabalho realizado no ano lectivo passado, assim como

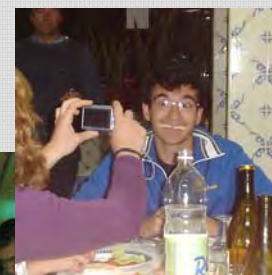
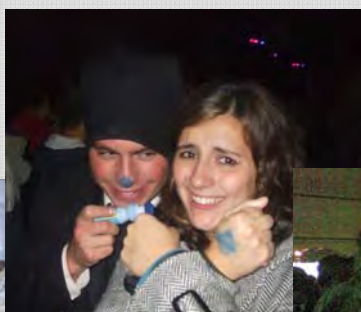
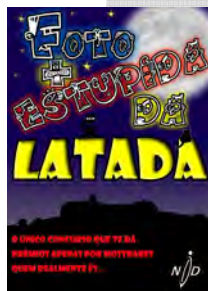
também felicitar todos, os muitos novos aspirantes, o futuro da Tu Na D'ESTES!

Mas falando do presente, a caminho do início da gravação da sua discografia, com o seu primeiro CD, hoje, a tuna conta já com um grande número de estudantes, variedade instrumental e músicas originais. Assim sendo, até ao final do ano 2008, a tuna estará em processo artístico, ensaios mais ensaios, gravações mais gravações, adormecer ao "pi pi pi" do metrónomo, sempre com uma alimentação saudável e ingerindo muitos líquidos! A Tu Na D'ESTES aproveita assim um aperfeiçoamento de vozes, garantindo uma nova época de janelas esplêndida, merecedora da vossa atenção e do vosso bom contributo monetário, quicá!

A todos, um bem hajam!



Eduardo Martins
Magister 2008/2009



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 | esac@mail.esac.pt

Escola Superior de Educação de Coimbra
woc.esec.pt | geral@esec.pt

Escola Superior de Tecnologia e Gestão de Oliveira do Hospital
www.estgoh.ipc.pt | geral@estgoh.ipc.pt

Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra
www.estescoimbra.pt | geral@estescoimbra.pt

Instituto Superior de Contabilidade e Administração de Coimbra
www.iscac.pt | geral@iscac.pt

Instituto Superior de Engenharia de Coimbra
www.isec.pt | 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 | www.ipc.pt

Presidente da AE-ESTeSC, Luís Domingos



(L)ESTES: Ao fim destes três anos, que retrospectiva faz de todo o trabalho desenvolvido pela AE-ESTeSC?

Luís Domingos: Quando fui convidado pelo João Ferrão para integrar a AE-ESTeSC, esta, na minha opinião, encontrava-se no início de uma nova fase, pois, anteriormente, limitava-se a realizar actividades para os seus alunos e, desde então, co-

meçou a ir para além dos portões da escola. Ao longo dos anos, o número de actividades desenvolvidas tem aumentado gradualmente, bem como a sua qualidade e envergadura. Por exemplo, quando se comparam as três edições da SCAS verifica-se uma evolução tremenda ao nível de organização e qualidade, assim como das Tertúlias que, hoje em dia, se transformaram em Congresso. Esta evolução deveu-se, sem dúvida, à exigência a que os nossos alunos nos têm habituado. Quem conhecia a AE-ESTeSC há uns anos atrás, vê que não é a mesma de hoje em dia só pelo nível de organização que todo o trabalho lhe tem exigido, sobretudo aquele que a maior parte dos alunos não vê e que só quem por cá passou sabe como funciona internamente como, por exemplo, a Tesouraria e a Secretaria. É por isso tudo e muito mais que considero que a AE-ESTeSC, a cada ano que passa, está a evoluir, tornando-se numa AE de renome e cada vez mais capaz de demonstrar o seu valor.

(L): Qual a sua opinião relativamente à adesão da Comunidade Escolar às actividades por vós desenvolvidas?

L.D.: Infelizmente, esse é um dos maiores problemas que a associação tem. São muitos os alunos que nos vêm pedir cursos de formação, entre outras coisas, e quando abrimos inscrições, as actividades nunca vão em frente, pois estes simplesmente não se inscrevem! Sinceramente, tenho pena que não aproveitem o trabalho que outros alunos como eles têm e que não estão ali a ganhar ordenado, como já ouvi dizer pelos corredores. Nós trabalhamos por gosto e, quando ouvimos pessoas a falar mal da AE, custa-nos muito, porque estas pessoas não têm a mínima noção do que é uma Associação de Estudantes, já para não falar do NAQ e do ND que foram "enterrados" por falta de elementos.

(L): Nestas novas eleições que se aproximam, pensa apresentar novamente uma lista por si encabeçada para a AE-ESTeSC?



L.D.: Penso que, após ter conversado com os meus colegas associativos, chegou a altura de tornar público o facto de não me recandidatar para o próximo mandato. Já há algum tempo que vinha deixando essa ideia. Muitos dos meus colegas, ainda hoje, não acreditam que vou deixar a Associação, pois estes já não me vêem na escola sem estar

ligado a ela. A verdade é que chegou a altura de dar lugar a outras pessoas e de passar a viver a minha vida pessoal que muitas vezes ficou para trás devido à associação. Sem dúvida que foi uma das decisões mais difíceis que tomei na minha vida pois, graças à AE-ESTeSC, tornei-me numa pessoa completamente diferente e autónoma. Ainda não sei bem o que vou fazer quando chegar à escola após deixar a AE, mas, sem dúvida, foi para mim uma honra representar os alunos da nossa escola apesar de, muitas vezes, ter recebido críticas. Como é claro, estou ao dispor da nova associação para qualquer eventualidade, bem como vou continuar a representar os alunos da nossa escola noutros órgãos aos quais pertenço.



(L): Acha que haverá interesse e consequentemente diversas listas nestas eleições? Se não, que medidas tem em mente para motivar o espírito de iniciativa dos alunos da ESTeSC para se aventurarem na criação de uma lista?

L.D.: Sinceramente, espero que sim, pois seria muito triste, para mim, ver esta associação fechar por não ter pessoas interessadas após tantos anos a ajudar crescer esse grande projecto. Como actual Presidente, seria uma grande falha minha não deixar continuidade na AE-ESTeSC. Assim sendo, penso que ao longo deste ano se formaram muitos bons dirigentes associativos nos quais tenho plena confiança para entregar a associação, esperando, assim, que surja uma lista constituída por alguns dos meus actuais colegas, podendo estes, desde já, contar com o meu apoio. Quanto ao haver outra lista, espero que ela apareça. O facto de no ano passado não termos tido concorrência foi algo que me deixou desapontado, fazendo com que ao longo do ano não tivéssemos sofrido grandes pressões externas o que, sem dúvida, faz falta. Também aproveito para fazer um apelo a todos os alunos, sobretudo àqueles que gostam de falar mal da associação pois esta é, sem dúvida, a altura certa para se fazerem certas mudanças, as quais podem melhorar a associação de forma a corrigir os seus erros. O ASSOCIATIVISMO é algo muito importante e que, infelizmente, se tem vindo a perder em todo o país.

(L): Por fim, que conselho deixa para a futura lista eleita, se essa não for a sua?

L.D.: Conselhos...? Não é fácil dar conselhos apesar de já estar há alguns anos na associação, pois, como presidente, também tive as minhas falhas, mas o essencial foi cumprir com o que tínhamos proposto aos alunos e tentar estar sempre o mais próximo possível deles, sempre que necessitassem.

Ao publicar esta entrevista e, ao dar a conhecer o abandono da AE-ESTeSC por parte de Luís Domingos à Comunidade Escolar, o NID não podia deixar passar este momento sem agradecer toda a dedicação dada à AE-ESTeSC nestes três anos, na qual o NID se encontra integrado. E, a ti, Luís, deixamos o nosso

Obrigado!

Presidente da APTEC, Prof. Hélder Santos



(L)ESTES: O que o levou a criar uma lista para a direcção da APTEC?

Prof. Hélder Santos: A Associação caiu num vazio, sentir um descontentamento generalizado pelos sócios e face à paixão pela APTEC decidi avançar para tentar mudar o que está mal e melhorar o que existe bem feito.

(L): Qual o seu critério na selecção de pessoas para integarem a sua lista?

Resp: Para a Mesa da Assembleia Geral e Conselho fiscal escolhi algumas pessoas com muita experiência na APTEC. Para contrastar, para a direcção, escolhi uma mistura de Cardiopneumologistas com algum trabalho demonstrado e outros extremamente jovens de todas as áreas de actuação da Cardiopneumologia.

Outras das características são vontade de trabalhar, mudança, espírito jovem, sem vícios do passado, daí

uma reformulação quase total.

(L): Se pudesse definir a sua equipa em duas palavras, como a definia?

Resp: Mudança e Proximidade ao sócio

(L): O que pensa que pode trazer de novo à APTEC?

Quais os objectivos para este mandato?

Resp: Trazer de novo: rigor financeiro, investimento maior na formação profissional, criação de novas oportunidades, investimento científico, afirmação da profissão no panorama Nacional e internacional e atrair de novo os Cardiopneumologistas à Associação.

Tentar ajudar os novos licenciados, mantendo uma maior proximidade e apoio na procura do primeiro emprego.

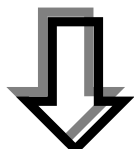
Cativar os Cardiopneumologistas que têm estado mais afastados da Associação.

Liliana Ribeiro



> Saúde in (forma)...

Diz que o stress faz engordar...



Na realidade, se comer em resposta aos sinais de fome do seu organismo, em épocas de maior stress comerá menos, porque terá a sensação de que o seu estômago está mais pequeno.

Porém, está demonstrado que se restringir a sua alimentação de forma habitual, tenderá a comer mais em resposta ao stress.

Um especialista da Universidade John Moores de Liverpool (Grã-Bretanha) explica que «as pessoas que estão em dieta regularmente dedicam tanta energia a controlar a sua alimentação que lhes restam poucos recursos para enfrentar o stress. Por isso, quando o sofrem, perdem o controlo e comem mais».

Um conselho: não se deixe levar pelo primeiro impulso e, perante um estímulo stressante, pare e pense naquilo que o desencadeia e qual a solução de que carece. Não projecte o seu stress para a alimentação.

Se durante uma longa época de stress fizer uma alimentação à base de fast-food, rica

em hidratos de carbono simples e refinados, estará a reunir todos os requisitos para acumular mais gordura, de acordo com um estudo da Universidade da Califórnia, experimentado em ratos.

Assim, em períodos de maior stress, dirija a sua ansiedade para coisas mais benéficas para o seu organismo e para a sua silhueta, como subir escadas, praticar desporto ou dançar.



Adaptado de
@saude.sapo.pt



> Diz lá ...

o que pensas sobre...

A subida dos preços
do bar/a nova concessão

Ao longo do tempo que frequento o estabelecimento posso fazer algumas ilações, como por exemplo, em termos de preços. Estes são em grande parte inadequados para o bolso dos seus clientes, que maioritariamente são estudantes, os quais nem sempre estão em condições económicas que possam suportar os elevados preços que o bar apresenta no seu preçoário. Para além disso, deveria haver uma maior variedade de produtos saudáveis e deviam cortar na quantidade de bolos e doces que lá expõem diariamente. É de frisar que, particularmente, o café é intragável para o preço exigido. Por fim, convém dar um alerta quanto ao tipo de atendimento, pois muitas vezes as funcionárias não apresentam o devido cuidado na confeção e manipulação dos alimentos. Resumidamente, espero ansiosamente que as coisas melhorem.

Anónimo

O que eu constato é que ao longo do ano decorrente, já se notaram uma elevação dos preços significativa, o que é de lamentar, visto que é inadmissível para os alunos comportar tais preços, quando as condições de higiene e o atendimento personalizado nem sempre são os melhores. Nesse sentido, espera-se que algo se faça para combater esta falta de consideração pelos alunos que anualmente contribuem para o seu funcionamento.

Anónimo

Na minha opinião, os preços do bar são altos, não só porque, o bar é duma Escola Superior mas, também, porque comparativamente com os preços do ano passado, estes dispararam, pelo que muitos dos alunos trazem a comida de casa, como forma de protesto. Por consequente, se os preços fossem mais baixos e acessíveis, as pessoas consumiriam muito mais.

Raquel Maia, 2º ano de Farmácia

Eu acho que os preços são muito altos. Além disso, verifica-se que, alguns dias por semana, faltam muitos produtos alimentares e que muitos deles facilmente se escassam ao longo do dia.

Carolina Sarmiento, 1º ano de Cardiopneumologia

Já passaram três anos desde que cá estou e o que vejo é que os preços estão constantemente a subir, o que é inadmissível. Nós somos estudantes e, por isso, não faz sentido os preços que estão estabelecidos neste estabelecimento serem tão altos. É inqualificável tal preçoário, o que leva a que alguns dos estudantes façam as contas e optem por ir almoçar ou lanchar a casa. Enfim, isto não se admite.

Anónimo

Na minha opinião, os preços do bar são muito altos em relação a outros bares de outros estabelecimentos superiores de ensino. Para além disso, a qualidade e as condições de higiene de alguns alimentos deixam muito a desejar, assim como o desempenho na confeção de torradas e sandes. Quanto ao atendimento aos clientes, este nem sempre é o desejado, sendo que o tempo de espera é grande e os funcionários não são nada receptivos.

Anónimo

Em termos de preços, estes são mais ou menos acessíveis. Para além disso, é de frisar que há uma grande variedade de alimentos e as funcionárias são acessíveis e simpáticas com os clientes.

Cátia Paixão, 1º ano de Fisioterapia

Ciência e Tecnologia



Português descobre que leões são modelo ideal para o estudo da Sida no Homem



Agostinho Antunes, cientista português, descobriu que tanto a elevada diversidade genética, como a de vírus existente nos leões faz com que esta espécie sirva como

modelo para estudar, particularmente, a dinâmica do vírus da Sida no ser humano. Por essa razão, é crucial que se preservem as populações de leões em processo de extinção e, é preciso ter em atenção que o facto de mudar estes felinos de lugar pode levar à mobilidade de vírus potencialmente patogénicos, ameaçando a própria espécie. O presente investigador, do Centro Interdisciplinar de Investigação Marinha e Ambiental – CIMAR, da Universidade do Porto, coordenou uma equipa de vinte cientistas internacionais e realizou uma investigação, ao longo de vários anos, com mais de trezentos e cinquenta animais quer da Índia, quer dos países africanos.

Com esta investigação, Agostinho pretendeu conhecer na íntegra a variedade genética destes animais e, similarmemente, caracterizar algumas doenças infecciosas, particularmente o FIV, que desencadeia SIDA no gato doméstico, o qual existe com frequência elevada em algumas populações de leões em África.

Com recurso a este trabalho, constatou-se efectivamente que os leões já coexistirem com o vírus há muito tempo, além de que estes também desenvolveram estratégias de defesa natural, facto que explica a inexistência destes sintomas nestes animais.

Assim sendo, com esta pequena grande descoberta, o Homem encontrou uma possibilidade de utilizar espécies como o leão, infectadas com o FIV, como modelo para estudar a dinâmica do VIH em humanos e do FIV em primatas.



Patrícia Oliveira

"a prestar um serviço à rede, aliviando-a e este será remunerado, sendo descontado em facturas posteriores". Para isso, o consumidor terá de assinar um contrato de disponibilidade e estipular a duração da prestação. O processo não interferirá com a comodidade, apenas atrasará as tarefas em questão.

Na Europa, apenas a Itália dispõe de um sistema de telecontagem semelhante, mas não tão desenvolvido.

O projecto conta, numa primeira fase, até 2010, com um investimento de 12 milhões de euros e é uma medida sem data prevista. Também ainda não está definido de quem será a responsabilidade de substituir o contador. Poderá ficar a cargo do próprio consumidor, da empresa distribuidora ou de um prestador de serviços.



Para uma "luz" mais barata - Projecto Ino-



Falta pouco tempo para a introdução de um novo contador de electricidade em sua casa...

A data para a sua utilização não está ainda definida, mas o novo projecto da EDP, o InovGrid, impulsionado pela saída do decreto-lei relativo à microprodução, foi tornado possível pelo Instituto de Engenharia e de Sistemas e Computadores do Porto (INESC) e "vai permitir criar casas energeticamente inteligentes".



O sistema passará pela substituição do actual contador pelo Energy box – "uma caixa que permite contar a energia consumida e produzida nos lares" – com um investimento mínimo e que ocupará exactamente a mesma dimensão, em termos de espaço.

Qualquer pessoa poderá medir a energia consumida e produzida em sua casa, desde que tenha a instalação de microgeração, sendo que a informação da contagem é enviada através de um processo de comunicações próprio e eliminando a inspecção visual do contador que é feita periodicamente pela companhia eléctrica e os erros de leitura.

Tudo será feito automaticamente por um computador que tem uma componente com funcionalidades avançadas que melhoram a eficiência da energia dentro de uma instalação de utilização. Assim sendo, qualquer pessoa que tenha este sistema poderá, no futuro, tornar-se consumidor/produtor. Explica João Peças Lopes ao Ciência Hoje que os clientes "podem admitir que alguns dos seus equipamentos, sejam eles o fogão, o cilindro ou outros, possam ser desligados por um determinado tempo, quando na rede eléctrica existir uma situação de stress". Quando diminuir o consumo é uma solução, o adquiridor da caixa estará



Tiago Morais

Solidariedade A Obra do Padre Serra

Foi Francisco Proença Serra, que exerceu sacerdócio na paróquia de S. Martinho do Bispo, que fundou uma vasta obra institucional em benefício de crianças e jovens órfãos na Região Centro. Antes tendo o cargo de Director da Instituição Geral de Menores de Bragança, foi assim que o sacerdote tomou conhecimento com a problemática social dos menores órfãos e abandonados.

Através do contacto com comunidade na paróquia de S. Martinho do Bispo, o Padre Serra sentiu necessidade de criar uma instituição onde pudesse albergar menores que se encontrassem em situação de privação de meio familiar estruturado.

Em 1973, foi conseguida a primeira comunidade – o “Lar de S. Martinho” – também sede da Obra do Padre Serra. Desde 1993 que toda a estrutura sócio-institucional funciona na Quinta do Chafariz (em Fala), propriedade adquirida para construção da Sede e do centro dinamizador de toda a “Obra do Padre Serra”. Com vocação para acolhimento de crianças pobres, órfãs ou abandonadas aproximadamente entre os 5 e 20 anos, actualmente o “Lar de S. Martinho”

constitui-se como Pessoa Colectiva de Utilidade Pública Administrativa e Instituição de Beneficência.

O crescente e elevado número de utentes da comunidade inicial impulsionou a criação de duas novas comunidades: em 1987 foi fundada uma comunidade com objectivo de constituir residência para a população utente no período de férias no Verão, tendo-se tornado em 1991 num lar de acolhimento permanente, o “Lar de Santo António”; em 1990, surge também o Lar “O Girassol”, (Quinta do Monte Belo - Alcarraques).

O último lar – “Lar Flor do Liz” – abriu em 1995, em Leiria (inicialmente na Rua António Costa Santos e, posteriormente, junto do Convento da Portela).

Esta é mais uma instituição que pode ser ajudada pela solidariedade da comunidade, encontrando-se particularmente perto da nossa escola.

Teresa Pedro



> Mitos Urbanos do dito à verdade



Principalmente após as saídas à noite, já toda a gente ouviu falar ou sentiu, na própria pele, o famoso fenómeno da ressaca. Pois bem, muitos saberão evitá-la, ingerindo uma quantidade controlada de bebidas alcoólicas, outros há que

não se preocupam com o “day after” e esquecem-se que pequenas atitudes podem evitar os tão desagradáveis sintomas deste fenómeno.

Misturar bebidas é um mau princípio para quem quer evitar. Bebidas como o vinho tinto, whisky ou tequilla contêm, na sua composição, bastantes toxinas (congeners), o que provoca ressacas com sintomas mais agressivos. Por outro lado, o vinho branco ou outras bebidas brancas como a vodka ou o rum são “mais puras”, fazendo com que a ressaca seja

M i s t u r a s

menos frequente e menos agressiva. Se, para além de misturarmos as toxinas das diferentes bebidas, ainda acrescentarmos o consumo de cerveja, o efeito é então bastante agravado uma vez que se trata de uma bebida fermentada, acelerando todo o processo de absorção do álcool.

Sem esquecer que, ao misturar diferentes tipos de bebidas, torna-se mais difícil contabilizar a quantidade de álcool ingerida, de modo a controlar o limite. Por isso, se forem consumir bebidas alcoólicas, façam-no com o mínimo de consciência, porque uma pequena preocupação pode tornar o dia a seguir mais luminoso e quem sabe até mesmo o próprio dia (ou noite) sejam mais longos.

KáTia Almeida



> Outubro em destaque ...

Literatura



"Aos Três Reinos"
Sandra Carvalho

Cinema



"Quantum of Solace"
Marc Forster

Música

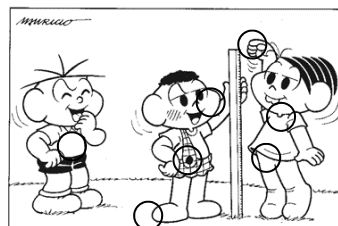


"God Is An Astronaut"
God Is An Astronaut

Soluções (pág. 15):

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

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



OPRIMIR O BOTÃO DO JOGO PARA VER A SOLUÇÃO DA MATEMÁTICA. A SOLUÇÃO DA MATEMÁTICA É: 1. 2. 3. 4. 5. 6. 7. 8. 9. 10. 11. 12. 13. 14. 15. 16. 17. 18. 19. 20. 21. 22. 23. 24. 25. 26. 27. 28. 29. 30. 31. 32. 33. 34. 35. 36. 37. 38. 39. 40. 41. 42. 43. 44. 45. 46. 47. 48. 49. 50. 51. 52. 53. 54. 55. 56. 57. 58. 59. 60. 61. 62. 63. 64. 65. 66. 67. 68. 69. 70. 71. 72. 73. 74. 75. 76. 77. 78. 79. 80. 81. 82. 83. 84. 85. 86. 87. 88. 89. 90. 91. 92. 93. 94. 95. 96. 97. 98. 99. 100.

> ESTES dos... Pequenitos



Na edição de Outubro lançamos o desafio. E se não conseguiste lá chegar aqui está... a foto na edição anterior é a Paula... Recém-licenciada de Saúde Ambiental.

E esta carinha laroca achas que consegues descobrir quem é ???



> Personalidade do mês

São Martinho

Diz a lenda que Martinho, nascido na Hungria em 316, era um soldado. Era filho de um soldado romano. O seu nome foi-lhe dado em homenagem a Marte, o Deus da Guerra e protector dos soldados. Aos 15 anos vai para Pavia (Itália). Em França abraçou a vida sacerdotal, sendo famoso como pregador. Foi bispo de Tous.



Certo dia de Novembro, muito frio e chuvoso, estando em França ao serviço do Imperador, ia Martinho no seu cavalo a caminho da cidade de Amiens quando, de repente, começou uma terrível tempestade. A certa altura surgiu à beira da estrada um pobre homem a pedir esmola.

Como nada tivesse, Martinho, sem hesitar, pegou na espada e cortou a sua capa de soldado ao meio, dando uma das metades ao pobre para que este se protegesse do frio. Nessa altura a chuva parou e o Sol começou a brilhar, ficando, inexplicavelmente, um tempo quase de Verão.

Daí que esperemos, todos os anos, o Verão de S. Martinho. E a verdade é que S. Martinho raramente nos decepciona. Em sua homenagem, comemoramos o dia 11 Novembro com as primeiras castanhas do ano, acompanhadas de vinho novo. É o Magusto, que faz parte das tradições do nosso país.

Mais tarde terá tido uma visão de Jesus e decidiu dedicar-se à religião cristã. Faleceu a 8 de Novembro de 397 em Tours.

Cristiano Cunha

>Comentários construtivos...

PLACAS de indicação para a ESTeSC, já não era sem tempo. Pode ser que agora já não tenhamos que dizer aos taxistas: "É ao lado da Bissaya e dos Covões..."



Boicote ao Bar...

A bela da bucha, a sopinha e a sandoeira... foram poucos, mas os que boicotaram, boicotaram bem...



>Comentários corrosivos...



Mas!!!Então os tempos da ETSS, Escola Técnica dos Serviços de Saúde já não acabaram?! Seremos Escola Superior Técnica ou da Tecnologia da Saúde de Coimbra???



Boas condições de trabalho na ESTeSC!!!

"SOFÁ AZUL, SOFÁ É TÃO FOFINHO, EM TI SENTAMOS OS RABINHOS, PARA FAZER TRABALHINHOS..."

(Adaptado de original da Tu Na D'ESTES)

> Passatempos...

SUDOKU

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

Caça Palavras

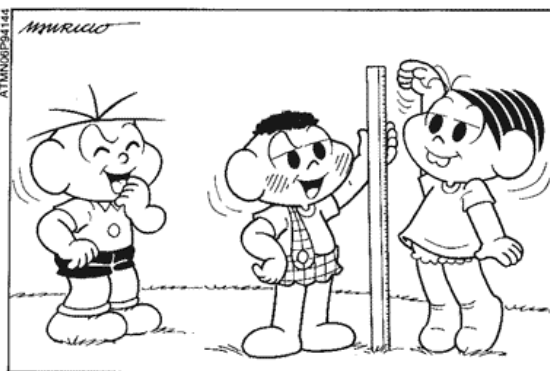
12 países sul-americanos

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

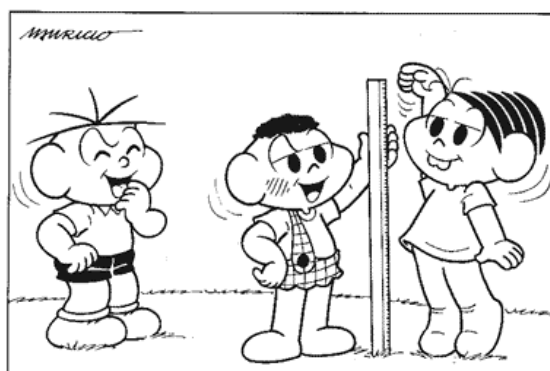
ARGENTINA
BOLÍVIA
BRASIL
CHILE
COLOMBIA
EQUADOR
GUIANA
PARAGUAI
PERU
SURINAME
URUGUAI
VENEZUELA

Diferenças

Descobre 7 diferenças



SERÁ QUE DESSE JEITO OS MENINOS VÃO PARAR DE CHAMAR A MÔNICA DE BAIXINHA? ENQUANTO AGUARDAMOS, QUE TAL ACHAR AS SETE DIFERENÇAS ENTRE AS FIGURAS?



SOLUÇÃO: 1. REGUA, 2. MANTINHO NO PÉ DO CASCO, 3. CAL. 4. BOTA DA MÔNICA, 5. BOTA DO CASCO, 6. GOLA DA MÔNICA, 7. BOTA DO SUSPENSÓRIO DO CASCO.

Soluções pág. 13.

● teu espaço...

> Sugestões

> Ideias

> Anedotas

> E-Mail's

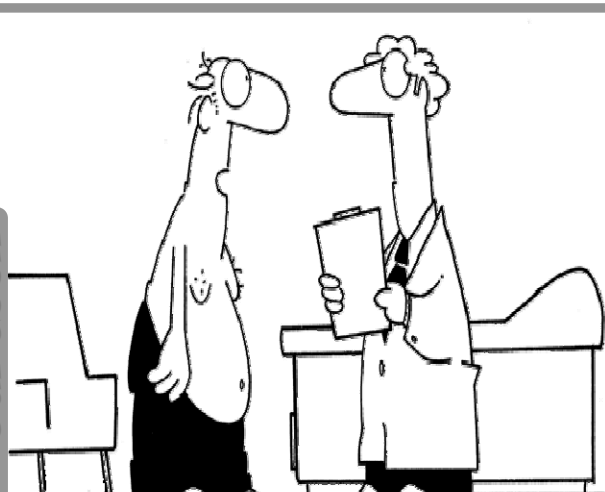
> Fotografias

> Passatempos

> Concursos

> ...

> Cartoon



"A Gravidade baixou-me as mamas, o estômago, e o rabo!
Porque é que não me baixou o colesterol?"

> Concurso

> Foto + Estúpida da Latada

Tiago
Morais
&
Flávio
Mateus

> Estórias
d'Avózinha

Olá caros leitores,

Pouco ou nada se passou na ESTeSC desde que vos escrevi pela última vez. Tivemos, por exemplo, o Baptismo dos caloiros recheado de diferenças. "A César o que é de César, a Deus o que é de Deus" - o Imperador presidiu o ritual e Deus abençoou com a água do céu!

Tivemos também a Festa das Latas, lembram-se? Eu relembro: conflitos entre Politécnico e Universidade. E deu resultado o protesto! Agora, de tão amigos que somos (é como unha e carne), a Queima até tem um dia do Politécnico e entramos de borla p'rá garraia-da! Era bom...

Recentemente teve lugar na cantina da ESTeSC o Magusto. Houve castanhas (mais azuis que castanhas de tão frias que estavam), jeropiga (pr' aquecer) e karaoke (pr' aparvalhar). No final da noite, há quem diga que houve fogo-de-artifício, mas estou em crer que foi da feijoada...

Uma série de acontecimentos que passam ao lado de um estudante de Bolonha, empenhado e aplicado, que nem tem tempo de ir às A.G.A.'s (passam a pasta às moscas) E Fim. Vemo-nos na próxima edição.

aavozinha@hotmail.com

A Avózinha



> Frase do mês

"Sei que pareço um ladrão... mas há muitos que eu conheço que, não parecendo o que são, são aquilo que eu pareço."

António Aleixo

FICHA TÉCNICA

Coordenador: Vasco Vicente; **Responsável Financeiro:** Cristiano Cunha; **Secretária:** Liliana Ribeiro; **Redação:** Cristiano Cunha, 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, Kátia Almeida, Luís Domingos, Maria Paula Russo, Miguel Pereira, Nuno Fontes, Paula Oliveira, Ricardo Monteiro, Sílvia Vaz, Teresa Pedro, Tiago Moraes, 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
✓