

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

Out./Nov.
2009

APOIO:



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA

(L)ESTES | JORNAL DE EDIÇÃO MENSAL | N.º 48

Distribuição Gratuita

AE-ESTeSC

> O início das aulas
pág. 3

Notícias da ESTeSC

Cursos e Workshops para
aprimorar currículo
pág. 4

LATADA '09

Relatório
pág. 10

Hall of Fame

Mentes Brilhantes e con-
curso de Fotografia
pág. 5

> Diz lá...o que pensas

> “Plano de Contin-
gência - Gripe A”
pág. 9

> Em destaque ...

- > Notícias do NID
- > Sabias que...
- > Cultura - Out. e Nov. em Destaque
- > Comentários construtivos e corrosivos
- > Personalidade do Mês: M. Jackson
- > Passatempos: Sudoku
- > Carroon e Frase do mês
- > Saúde (in)forma: SNS

RECEPCÃO AO CALOIRO

CULTURAL

SEMANA PAESTESC

REGRESSO ÀS AULAS



11 e 12 de Dezembro de 2009

Congresso

das ciências aplicadas à saúde

2009/10

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

> Editorial

Chegou o momento de voltar ao trabalho.

Depois das férias (de alguns), os alunos voltam em força para o regresso às aulas, praxes, trabalhos, jantares de curso, Latada... tudo actividades física e mentalmente desgastantes.

O (L)ESTES teve a sua última edição em Setembro numa edição especial para caloiros, integrada no Kit Caloiro da AE. Depois tornou-se difícil continuar a escrever, fazer reportagens, etc. Este (L)ESTES sai, um pouco apressado e como bi-mensal abrangendo os meses de Outubro e Novembro. Muito ficará, com certeza, por tratar mas acreditem que é o melhor que, por enquanto, conseguimos fazer.

O apelo à colaboração de todos é mais intenso nesta hora em que somos poucos e todos com muito trabalho.

Nós bem que gostaríamos de trabalhar na hora de almoço, mas a fila para o bar insiste em crescer a cada dia que passa e a hora de almoço, infelizmente, é passada à espera para pedir o tão merecido almocinho!

Boa Leitura...

Edições anteriores... Outubro e Novembro



Outubro de 2005



Outubro de 2007



Outubro de 2006



Outubro de 2008



Novembro de 2005



Novembro de 2006



Novembro de 2007



Novembro de 2007

Edições anteriores... Outubro e Novembro

Notícias da AE-ESTeSC



Caros colegas,

Desde o início deste ano lectivo que a AE-ESTeSC tem organizado algumas actividades para ti!

Logo na segunda semana a Recepção ao Caloiro como o tema "Óculos de Sol", uma bela festa para os recém-chegados a ESTeSC, mas também para reencontrar amizades e criar novas.

A Semana Cultural, as actividades foram variadas desde exposições de fotografias que tanto deram que falar, até workshops, a habitual feira do livro, a peça de teatro e talvez o ponto mais alto, o concurso de karaoke que demonstrou que esta escola tem belas vozes, parabéns a todos que participaram.

Já em Novembro, com o cheirinho a castanhas no ar, realizamos o magusto que teve a colaboração das comissões de carros de todos os cursos, que se empenharam em proporcionar a todos boa comidinha e bebida. Ahhh!!! E não podemos esquecer das belas actuações de karaoke.

Como nem de só de festas é feita esta AE, a associação da mesma a entidades importantes também foi um dos objectivos, nomeadamente com o estabelecimento de um protocolo com os Serviços Municipalizados de Transportes Urbanos de Coimbra e a colaboração com o Instituto Português do Sangue na realização de uma campanha de dádiva de sangue na ESTeSC a 24 de Novembro.

E para melhorar a tua formação, juntamente com o Conselho Pedagógico organizamos dois workshop,

um direccionado para o programa erasmus e o outro para o pesquisa em base de dados. E muito em breve poderás encontrar na biblioteca alguns livros que adquirimos para ti, bem como algumas peças anatómicas para auxiliar o teu estudo.

Como próximas actividades temos o III Congresso das Ciências Aplicadas na Saúde que terá como tema "As patologias e as tecnologias da Saúde" e se realizará nos dias 11 e 12 de Dezembro. Podes consultar o programa na tua AE e na página da net www.aeestesc.net. Aproveita para te inscreveres, pois este congresso foi feito a pensar em ti!

E como o Natal se aproxima a passos largos...que tal participar no Jantar de Natal no dia 17 de Dezembro?! Mais perto da data haverá mais informações!

E não te esqueças todas estas actividades são feitas para ti e a pensar em ti!

Saudações Académicas,

Maria João Dias

PS – Como a minha passagem pela a ESTeSC e pela AE-ESTeSC terminou, quero aqui deixar o meu muito obrigado a todos que me ajudaram a levar este projecto em frente: os meus colegas de equipa e de trabalho por me aturarem ☺, os amigos, a Presidência da ESTeSC, todos os professores, funcionários, e a todos vocês. Foi com muito gosto e orgulho que representei os alunos desta Escola.



Notícias do NID

Olá caro leitor.

Pois bem, a massa à bolonhesa provocou uma indigestão no NID. Estivemos ligados às máquinas durante dois mesitos e ainda estamos a recuperar. Isto levou a que o famosíssimo (L)ESTES ficasse na "gaveta" este tempo todo.

Finalmente está a sair, quentinha como a broa, esta edição recheada de matéria passada, mas não nos esquecemos da actual, obviamente.

Apelamos à vossa compreensão, e, acima de tudo, ao vosso apoio para que seja possível continuar este projecto que tanto dá que fazer naquelas aulas mais, mais, mais secantes, vá!

O NID sobrevive graças ao trabalho, empenho, dedicação e tempo disponibilizado por um grupo de alunos

muito restrito. "We NID you" é o nosso slogan, e agora ainda é mais evidente. Junta-te a nós e ajuda-nos a concretizar os nossos projectos.

E por falar em projectos, o que temos para ti durante este ano lectivo é:

- V Mentes Brilhantes da ESTeSC;
- Concurso de Fotografia;
- Sessões de cinema;
- Elaboração mensal do (L)ESTES;
- E tudo aquilo que tu precisares!!!

Contamos contigo!

Pelo NID,

Liliana Ribeiro

Empreendedorismo na Escola Superior Politécnica

Concurso de Fotografia

"4 ELEMENTOS"

Pois é esta nossa leitora, **Kátia Almeida do 4º ano de Fisioterapia**, participante assídua e ex-membro do núcleo não está para brincadeiras, comprou uma máquina nova, e saiu por aí a disparar flashes. Em boa hora o fez pois arrebatou os 3 primeiros prémios... A concurso estiveram também, com bastante qualidade o repetente Tiago Padeiro e Telma Costa ambos do 3º ano de Radiologia.

Continuem a participar nos nossos concursos!!!

Hall of Fame

A rubrica dos Famosos



1º Lugar
"A Solidão"



Kátia Almeida



2º Lugar
"Centernos Afiados"



3º Lugar
"Terra e Fogo—a efêra combinação"



Queres aparecer no passeio da Fama do NIID?!

Esta atento aos concursos, participa, e podes ver o teu nome numa dessas estrelinhas... Aproveita o que te oferecemos, porque a vida de estudante não é só marranço e copos...

IV Mentes Brilhantes da ESTeSC



Gonçalo Valério

Claúdia Marques

Marina Sousa

Telma Costa

A pedido de várias famílias, aqui ficam as equipas participantes e os geniozinhos de trazer p'la ESTES...

Shutz Staffel (S.S.) (1º lugar)

Gonçalo Valério, Fisioterapia
Marina Sousa, Fisioterapia
Cláudia Sofia Marques, Fisioterapia
Telma Costa, Radiologia

Analfabritos (2º lugar)

Filipe Patrício, Radiologia
Tiago Brito, Audiologia
Igor Silva, Radiologia
Duarte Silva, Radiologia

π (pi) sem Pé (3º lugar)

Vanessa Teixeira, Saúde Ambiental
Sandra Santos, Farmácia
Vânia Regêncio, Radiologia
Vânia Vilas Boas, Radiologia

Shoty Team (4º lugar)

Vânia Pedro, Cardiopneumologia
Elsa Costa, Cardiopneumologia
Nelson Santos, Radiologia
Daniel Teixeira, Cardiopneumologia



> GAPE - Gabinete de apoio ao estudante



GAPE

Olá a todos!

O Gabinete de Apoio ao Estudante (GAPE) saúda todos os alunos da ESTeSCoimbra!

O GAPE visa o apoio a todos os alunos desta escola, especialmente aqueles que pela primeira vez chegam até nós.

A Associação de Estudantes preocupa-se com o bem-estar físico, psíquico e social dos seus alunos e, como tal, através deste Gabinete pretende-se fornecer a maior ajuda possível para a sua integração escolar e profissional.

São objectivos do GAPE:

- Realização de sessões de relaxamento na época das frequências / Exames;

- Promover e realizar actividades para a comunidade escolar que visem a aproximação entre os alunos da ESTeSCoimbra;

- Realização de formações sobre diversos temas ligados à ajuda entre pares;

- Ouvir e apoiar todos aqueles que solicitem o GAPE, por motivos pessoais ou escolares;

- Realização de formações sobre organização do tempo e métodos de estudo;

- Promover parcerias com o "Projecto Ajudar a Ajudar".

-

Se estás interessado em fazer parte deste núcleo, inscreve-te na Tua Associação de Estudantes ou através do e-mail: gape.aeestesc@gmail.com

A Coordenadora do GAPE
Soraia Lopes

Projecto "Ajudar a Ajudar"- Educação pelos Pares

A integração no sistema académico pressupõe que este sustente estruturalmente as necessidades dos seus membros. Os estabelecimentos de Ensino Superior, enquanto sistemas organizacionais, devem desenvolver os seus anéis de infra-estruturas físicas e humanas para potenciar a integração, educação, formação e desenvolvimento dos seus estudantes.

O projecto "Ajudar a Ajudar" surge assim como forma de ajudar e proporcionar aos jovens estudantes que ingressam no ensino superior um suporte para uma melhor integração na vida académica e para um desenvolvimento estável do processo de socialização.

Este projecto apresenta como finalidade principal o desenvolvimento pessoal do jovem universitário e tem como objectivo mais específico, a promoção da integração dos alunos que ingressam no Ensino Superior. Através da formação de estudantes voluntários pretende-se criar nestes aptidões básicas de Aconselhamento de modo a que constituam um suporte de ajuda primária nas dificuldades emocionais, psicológicas, sócias e académicas dos seus colegas.

O projecto de Apoio de Alunos por Alunos baseia-se no Modelo do *Peer Counselling/Support*, isto é, um modelo que promove o apoio psicológico de pares entre si e que se traduz na capacidade de ser empático, desempenhar o papel de amigo e promover a partilha de problemas, apresentando um modelo próprio de Intervenção que se caracteriza por um Curso Intensivo de Formação Básica, Formação



Contínua por módulos de supervisão individual e em grupo e pela avaliação efectuada pelos alunos destas diferentes componentes.

Os Serviços de Acção Social da Universidade de Coimbra, organizaram o Curso Intensivo de Formação Básica, que decorreu nos dias 9, 10 e 11 de Novembro de 2009, nas Instalações da Universidade de Coimbra e contou com a presença de alguns Alunos Voluntários da ESTES, Alunos da Escola de Enfermagem e da Universidade. Consideramos importante a realização de um Curso de Formação Básica – Educação pelos Pares, na ESTES, para que todos os alunos interessados possam participar. Este Curso irá abordar temáticas como Técnicas Básicas de Aconselhamento, Factores de Risco e Resiliência, Técnicas de Relaxamento, Coesão Grupal, Gestão de Conflitos, etc.

Paralelamente, a este projecto surge a necessidade da criação nesta Escola, de um Espaço de Atendimento e Apoio Psicológico para dar resposta às situações sinalizadas por este grupo de Voluntários. Agradecemos especialmente toda a disponibilidade que nos foi dada por parte da Presidência desta Escola, pelo Dr. Jorge Conde, agradecemos também à nossa Orientadora de Estágio Prof. Dr.ª Ana Paula Amaral, ao Professor Luís Cavalheiro pela cedência do Laboratório 4 de Fisioterapia, à Associação de Estudantes da ESTES, bem como a todos restantes professores e funcionários desta Escola. A todos o nosso bem-haja.

Os estagiários de Mestrado em Psicologia Clínica e Psicoterapia do ISMT
Claúdio Santos
Joana Simões
Lucília Gonçalves

> NAITE - Núcleo de apoio e integração ao estudante



Olá a todos!

Como sabem, o início da vida académica não é fácil para todos nós. Nova cidade, nova escola, novas pessoas, fazemos com que alguns de nós sintam dificuldade em se adaptarem. Com isto, surgiu o Núcleo de Apoio e Integração ao Estudante (NAITE). Através deste, a Associação de Estudantes tem como objectivo integrar os novos alunos e apoiá-los ao longo de todo o seu percurso académico. O NAITE é composto por 3 secções distintas:

- Gabinete de Apoio ao Estudante (GAPE) – é formado por alunos dispostos a ajudar todos os que precisem, organizando actividades que satisfaçam esse objectivo e fazendo a ponte entre os alunos e os Serviços

de Acção Social.

- Núcleo de Cursos – formado por representantes dos cursos da ESTeSC, que têm como objectivo criar uma base de dados com sebatas, apontamentos e frequências ou exames antigos;
- Concílium Praxis – regulamenta todas as actividades praxísticas realizadas na ESTeSC e é constituído por 2 elementos de cada curso e 3 em representação da AE. A AE tem as portas abertas para receber qualquer um de vós que a ela recorram e é através do NAITE que se compromete a estar atenta às necessidades de toda a comunidade escolar.

A Coordenadora do NAITE,
Daniela Azevedo

> Núcleo de Desporto



O **Núcleo de Desporto** da tua AE-ESTeSC está de volta e conta com a adesão de todos os estudantes para participarem nas actividades por nós realizadas. Gostaríamos ainda de apelar à tua disponibilidade para integrares este núcleo.

O núcleo de Desporto tem como actividades inicialmente previstas para este ano lectivo os torneios de **voleibol, futebol, bowling, ténis, basquetebol, badminton e paintball**.

Posto isto, ficam todos convidados a visitar o nosso blog, <http://ndestesc.wordpress.com>, para assim tomarem conhecimento e comentarem assuntos diversos relativos ao núcleo e suas actividades. Podes também contactar o Núcleo de Desporto através do seguinte endereço, ndesporto@aeestesc.net. ■ **Marco Dinheiro** (coordenador)

> Tu Na D'ESTES



Reza uma *mui antigux lendariuns* que no início do século XXI ("8 de Abril de 2002"), um grupo de estudantes resolveu dar asas à sua vida académica e, que com "meia dúzia de cordas", formaram a Tu Na D'ESTES, que desde então não parou de crescer!

Para quem só entrou este ano para a ESTeSC convém dar uma pequena intro/definições sobre:

- Tuna – Grupo de amigos que se junta para tocar umas modinhas trajados a rigor e que segue um modo de vida baseado no espírito académico

- Tu Na D'ESTES – Tuna Académica da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra ([informação a reter!](#))

- Hierarquia da Tuna (por ordem de percurso) - Ex-tunos (que já não pertencem à tuna), Tunos Honorários (que já acabaram o curso mas continuam a participar activamente), Tuno Veteranos (com mais experiência e anos de mundo tunante), Tunos, Caloiros e Aspirantes.

- Caloiro – Ser viscoso que pensou que estudava um bocadinho e aparecia com o seu ar de inocente, inconsciente, irresponsável e ar de nerd e que ia fazer uns amigos na Faculdade! Ainda bem que há praxe...
(1)

Os novos cargos de direcção da Tuna são: Magister – Igor Sá; Ensaiador – Catarina Batista; Secretário – Nelson Santos; Responsável Financeira – Sofia Pereira; Responsável Instrumental – José Pereira (Beto) e há agora um novo cargo de Relações Públicas – Vânia Pedro. Em assessoria com: Vice- Magister – Carla Marques e Vice ensaiador – Carlos Bezelga.

Aproveito para dar as boas vindas aos aspirantes que entram este ano e aos caloiros que continuam a sua formação na Tuna e, lembro a grande responsabilidade de que recai sobre eles na continuidade da Tu Na D'ESTES. No passado fim de semana de 16/17/18 Out (último festival no qual participámos), o II Tostas Mistas – Festival de Tunas Mistas da Cidade de Viseu onde arrecadámos os merecidos prémios de: Melhor Tuna em Palco (VITÓRIA!!), Melhor Adaptação (com uma música de Zeca Afonso) e Melhor Solista (Parabéns Sílvia, óptimo fado!). Nota positiva a toda a organização do festival levado a cabo pela Estudantina Universitária de Viseu e Parabéns a todos!

Resumindo as portas estão abertas às 2^{as}, 4^{as} e 5^{as} às 7h no auditório, é importante vir aos ensaios, aprender a tocar e a cantar afinadinho para depois fazermos boa figura e amigos/as. Espalhando o ritmo, a diversão e ..., em qualquer ponto de Portugal ou durante mais Internacionalizações...

E pra Tu Na D'ESTES não vai nada, nada, nada...

...TUDO!

- (1) A definição: Caloiro; pode ser encontrada no site da TML, alguns dos amigos já convidados para o V FAST'À NOITE deste ano, em: <http://www.tunamedica.com/> ("mais novidades nas próximas edições do (L)ESTES")

Saudações Tunantes e Académicas

O Magister
Igor Sá



> NAQ - Núcleo de Ambiente e Qualidade

O Núcleo de Ambiente e Qualidade é parte integrante da Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde desde o ano lectivo 2004/2005, tendo sido formado por alunos do curso de Saúde Ambiental. No ano lectivo transacto esteve desactivado por falta de membros, tendo sido reactivado este ano, por alunas do 2º ano de Saúde Ambiental. No plano de actividades do núcleo para este ano constam actividades tais como: recolha de tóners, tinteiros, telemóveis e óleos alimentares usados, em parceria com a AML, com a colocação de

contentores na escola; distribuição de ecopontos em pontos estratégicos da ESTeSC e sensibilização da comunidade escolar para a poupança energética, separação dos resíduos, entre outros... Afinal somos uma eco-escola... Ou pelo menos temos um galar-dão... Se te preocupas com o futuro do planeta, vem ajudar-nos a melhorar a nossa escola, porque só agindo localmente podemos pensar globalmente!

Soraia Correia

> Concilium Praxis



Olá Doutores, olá caloiros! O ano começou e depressa o chão se encheu de caloirinhos desejosos de cumprirem uma das mais antigas tradições académicas. A Praxe teve início

sem grandes problemas, cabendo ao Concilium Praxis integrar os caloiros do recém-criado curso de Dietética e Nutrição.

A apresentação do caloiro foi o momento alto da semana de recepção com os caloiros a porrem à prova o seu amor ao curso e à ESTeSC. Todos estiveram muito bem, divertidos como sempre mas ainda se ouviram uns belos duns "caloiro é burro". Os vencedores oficiais fora os caloiros de Dietética e Nutrição que, ao contrário do que alguns fizeram crer, foram justos vencedores.

O funcionamento da Linha de Saúde 24 no pólo da ESEnC pôs alguns contratemplos ao bom funcionamento da praxe. Esta foi interrompida no prazo para indignação de todos. Actualmente, esta situação está aparentemente resolvida não havendo problemas com ESEnC.



O Bobus Ritualis, ou seja o Baptismo, decorreu no passado dia 26 de Outubro com especial atenção ao Plano de Contingência da Gripe A da ESTeSC. Assim, a famosa "papa" foi distribuída em pratos (doses individuais). A experiência foi positiva porque todos os caloiros tiveram MESMO que provar da poção mágica. Um pequeno contratempo com a colher de Praxe em nada afectou o natural desenvolvimento do Baptismo.



Agradecemos desde já aos recém-bobus que nos ajudaram na limpeza do espaço.

Após a Latada, como já é hábito, têm início as "Praxes Organizadas". A primeira, a dos "sem-abrigo" foi uma praxe solidária com a recolha de alimentos para serem doados ao Banco Alimentar Contra a Fome. Uma iniciativa,

com certeza, para repetir! Seguiram-se as praxes da "troca de sexos", "rua sésamo" e estão para vir as praxes "roda dos alimentos", "desenhos animados" e "Natal". A Eleição da Miss e Mister Caloiro 09 está aí a bombar, este ano sob o tema "Futuro".

Quanto à praxe, duas pequenas palavrinhas:

Aos Doutores: Não se esqueçam que os caloiros também têm aulas, testes, frequências, trabalhos, etc., e precisam de tempo para isso. E, fundamentalmente, PRAXE é INTEGRAR!!!

Aos Caloiros: Leiam o Código de Praxe, respeitem o traje académico e, caso haja algum problema, algum pedido de esclarecimento, ou outro, devem-se dirigir em primeira instância ao Concilium Praxis, sob pena de questões menores poderem ditar o fim da Praxe.

Com as melhores saudações praxísticas
Imperatorum
Cristiano Cunha

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

> Em destaque... LATADA

Com o início do ano veio mais uma Latada...

A 3ª por sinal! E como dizem que à 3ª é de vez, o pessoal fez por isso claro! 7 Dias e 7 Noites de maluqueira com muita música à mistura, animação e álcool, pouco álcool como era de esperar. O cartaz muitas vezes nem é o mais importante, ou melhor nunca é. O pessoal com o álcool diverte-se com quem quer que seja, mas tivemos concertos muito fixes (pelo menos dos que me lembro de ver) como James Morrison, Milow e Makongo por exemplo. Mas com isto tudo não nos podemos esquecer do Cortejo. Nem este escapou ao plano de contingência da Gripe A. E com isso ainda dá para aparecer na SIC e tudo... A Latada tem destas coisas! Muitos caloios vestidos a preceito, alguns despidos a preceito é certo, mas o álcool mais uma vez aquece tudo e resolve todos os problemas do estudante. E falando de álcool, não faltaram os famosos vídeos do Mãe estou na TV, as entrevistas que ninguém sabe do que estamos mesmo a falar e as tentativas de chular bebida à pala ou de conseguir roubar algumas batatas fritas ou salada do Psicológico... Uns com mais sorte que outros não é! Mas pronto Latada é assim, maluqueira, copos e mais copos se preciso! Agora venha a Queima!!!!

Nelson Santos, 3º ano de Radiologia



> Em destaque...

RECEPÇÃO
AO
CALOIRO

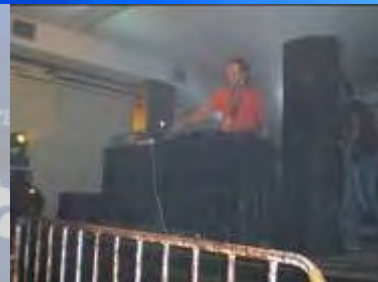
No passado dia 29 de Setembro decorreu a primeira festa do ano na ESTeSC. A Recepção ao Caloiro deste ano contou com a fantástica actuação da Banda Fotões do Asfalto. A banda, composta por professores, funcionários e (mais recentemente) um aluno da ESTeSC pôs toda a gente a cantar, a dançar e a vibrar num ritmo frenético de pura descontração, divertimento e euforia!

A recepção aos caloiros é então marcada pelo convívio geral entre cursos, fora do âmbito da praxe académica. É nesta festa que, geralmente, se dá o contacto mais "íntimo" entre caloiros e caloiros e doutores.

O resto da noite foi animada

pelo DJ RP (residente do Bugatti Bar), tendo esta terminado por volta das 4h.

A festa com o tema "óculos de sol" contou com a adesão dos alunos que envergaram os seus óculos bem adornados e foram fazer a festa.



Cristiano Cunha



> Diz lá ... o que pensas sobre:

O Plano de Contingência - Gripe A

Julgo que temos um bom plano de contingência, mas é um pouco exagerado. falo não só relativamente à escola mas também em a nível nacional. Se formos a ver as estatísticas, verificamos que a gripe sazonal tem mais mortalidade que a gripe A. Um bom plano de contingência tem de partir também do bom senso de todos.

Nélia Isidoro, 3º Ano Audiologia

Penso que o plano de contingência é um bom método de prevenção e protecção, mas encontra-se muito exagerado. Além disso este tipo de procedimentos não devem ser feitos apenas em casos excepcionais como a gripe A, mas sempre pois existem outras doenças ainda mais graves que esta e que também se espalham do mesmo modo.

Letícia 4º Ano Análises Clínicas e Saúde Pública

Quanto ao plano de contingência acho que tem-se dramatizado demais a situação e isso acaba por fazer com que as pessoas não o sigam como deviam.

Nelson Santos, 3º Ano Radiologia



Concordo plenamente que exista um plano de contingência, não só pela gripe A mas aplicado também a outras situações. Faltava apenas o auditório "entrar neste plano", ter um adequado sistema de ventilação.

Anónimo

> Saúde in (forma)...



O número de hospitais e clínicas privadas tem aumentado, mas ainda assim os portugueses continuam a recorrer ao Serviço Nacional de Saúde (SNS). Esta é uma das conclusões de um estudo coordenado pelo sociólogo, Villaverde Cabral, divulgado pelo jornal Público, esta quarta-feira, dia em que se assinala a comemoração de 30 anos do SNS.

De 2001 para 2008, a percentagem de utilizadores do serviço público subiu de 84,8 por cento para 89,9 por cento, enquanto a percentagem dos portugueses com seguros de saúde manteve-se perto dos 11 por cento.

Os hospitais e clínicas privadas apenas ganharam mais utentes nas cirurgias e nas consultas de especialidade. Trata-se, segundo avançou ao jornal Público o autor deste estudo, Villaverde Cabral, de uma fuga às listas de espera.

O estudo realizado entre 26 de Fevereiro e 15 de Abril do ano passado, com 3039 inquiridos, revela que os tempos de espera são o resultado mais negativo, 43,2 por cento dos inquiridos considera que a demora para a obtenção de consultas ou cirurgia é o primeiro aspecto a melhorar no serviço público.

Quer nos hospitais quer nos centros de saúde subiu em cerca de 20 por cento o tempo de espera para uma consulta.



mé-

No entanto, o sociólogo Villaverde Cabral destaca a grande descida no número de portugueses que afirmam não ter dicio de família, visto que,

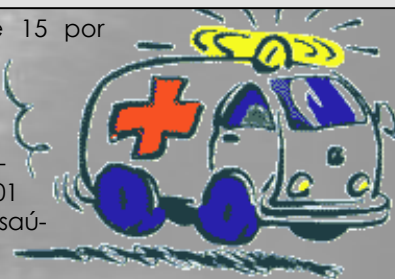


SNS

Portugueses confiam no Serviço Nacional de Saúde

passou de cerca de 15 por cento para quase oito por cento.

No global, os portugueses estão mais satisfeitos do que em 2001 com os cuidados de saúde em Portugal.



Nas consultas externas hospitalares as opiniões positivas aumentaram cerca de 12 por cento nos últimos sete anos. Também em relação às urgências, o grau dos satisfeitos ou muito satisfeitos subiu de 39 para quase 45 por cento.

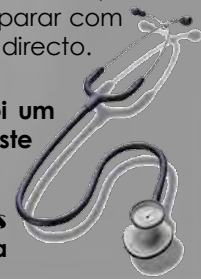
A crise também está estampada neste estudo. A compra de óculos e a ida ao dentista estão a ser adiadas e 10 por cento dos inquiridos, sobretudo no Norte do país, assume que não vai ao médico por falta de dinheiro e que deixa de comprar medicamentos.

Outra conclusão deste estudo revela que a confiança nos medicamento genéricos aumentou 16 por cento, para 66,2 pontos percentuais.

Estas são alguns dados que, a nós estudantes e futuros profissionais de saúde, nos interessaram, nem que mais não seja para um dia mais tarde comparar com valores resultantes do nosso contributo directo.

Desde já despedir-me, e dizer que foi um prazer estar com o L'ESTES ao longo deste percurso académico.

Tiago Morais
Ex-aluno de Fisioterapia



> 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.



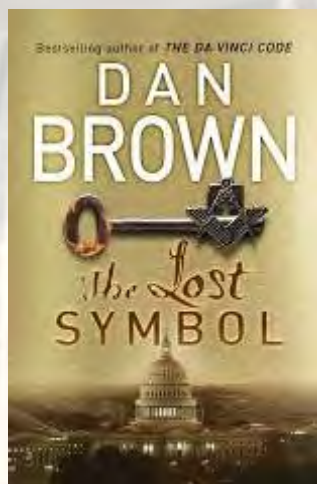
Na Bulgária, as pessoas acenam com a cabeça para os lados quando querem dizer sim, e para cima e para baixo quando querem dizer não.

- 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.



> Outubro e Novembro em destaque ...

Literatura



"The Lost Symbol"
Dan Brown

Cinema



"Orphan"
Jaume Collet-Serra

Música



"The Resistance"
Muse

Soluções (Pág. 15):

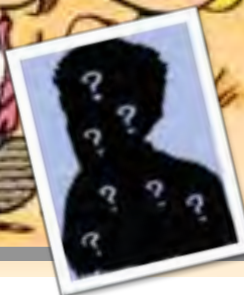
7	8	9	1	3	2	6	4	5
1	4	6	9	7	5	2	8	3
2	3	5	8	6	4	1	9	7
4	7	3	6	1	9	8	5	2
5	2	1	4	8	3	7	6	9
9	6	8	2	5	7	4	3	1
6	1	7	5	9	8	3	2	4
8	5	2	3	4	1	9	7	6
3	9	4	7	2	6	5	1	8
5	1	8	6	9	2	4	3	7
7	6	3	4	1	5	2	9	8
9	4	2	7	8	3	6	5	1
3	2	4	9	7	8	1	6	5
6	5	7	2	3	1	8	4	9
8	9	1	5	4	6	3	7	2
4	8	6	1	5	7	9	2	3
1	7	9	3	2	4	5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

DIFERENÇAS: Cauda do pássaro; contornos da porta; os dentes do rato; o papel, no chão; a raquete de ténis; a bandeira tem a ponta mais em «V»; a haste onde assenta a bandeira; o risco que separa as duas partes do foguete.

> ESTES dos... Pequenos



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



O teu espaço

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

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



> Personalidade do mês

Michael Jackson



O "Rei da Pop" tinha 50 anos e preparava-se para uma monumental digressão de despedida ("This Is It") composta por 50 concertos em Londres, na O2 Arena, a decorrer entre 13 de Julho de 2009 e 6 de Março de 2010.

Termina assim, de forma trágica, a história de um cantor que se tornou uma das mais importantes figuras da cultura pop do século XX. Nascido em Gary, Indiana, a 29 de Agosto de 1958, iniciou uma carreira profissional aos 11 anos, com quatro dos seus nove irmãos no grupo The Jackson 5, estrelas grandes no universo Motown dos anos 70, e o primeiro grupo de adolescentes a cativar de igual forma público branco e negro. Já a solo, deu o primeiro grande passo para se tornar uma estrela mundial com o álbum "Off the Wall", em 79. Ajudado por Quincy Jones, Paul McCartney e Stevie Wonder, por exemplo, Jackson conseguiu ter cinco singles no top americano e o álbum vendeu cerca de 20 milhões de exemplares. Aquilo que "Off the Wall" anunciava, "Thriller", em 1982, concretizava. "Thriller" tornou realidade todos os sonhos da indústria discográfica: sete das suas nove canções saíram como single e entraram no top, a MTV apanhava a boleia e lançava-se, muito à custa do vídeo do tema 'Thriller' realizado por John Landis, e o álbum tornou-se o mais vendido de sempre, com cerca de 109 milhões de cópias comercializadas em todo o mundo. "Thriller" deu início a uma espécie de superliga da pop, na qual poucos artistas até hoje conseguiram entrar, e tornou Jackson todo-poderoso. Foi nestes anos que Jackson afirmou não só a sua música, mas uma série de coreografias que fizeram escola, a mais famosa de todas, o passo *moonwalk*. 'We Are the World', a canção que escreveu em

1985 com Lionel Richie, e os álbuns seguintes, "Bad", de 87, e "Dangerous", de 91, iriam cimentar tudo isto. "Bad" teve cinco singles em primeiro lugar do top americano, e vendas de 30 milhões.

"Dangerous" vendeu 32 milhões (a digressão respectiva passou por Portugal a 26 de Setembro de 1992 no Estádio de Alvalade).

A partir dos anos 90, a música deu lugar ao 'Wacko Jacko', a um circo mediático que incluiu acusações e julgamentos por abuso sexual de menores, confissões de que ele próprio fora vítima em criança de violência por parte do pai, a descoloração da sua pele, as inúmeras operações plásticas que lhe deformaram o rosto, o chimpanzé Bubbles, a luva de lantejoulas, os seus dois casamentos (o primeiro, em 1994, com Lisa Marie Presley, e o segundo, em 1996, com a enfermeira Deborah Jeanne Rowe, de quem teve dois filhos, Michael Joseph Jackson, Jr. e Paris Michael Katherine Jackson - em 2002 teve um terceiro filho, Prince Michael Jackson II, por inseminação artificial de uma mãe de aluguer), a máscara de veludo, o declínio das suas finanças (apesar dos 750 milhões de álbuns vendidos e de contratos milionários).

O seu último álbum de estúdio, "Invincible", saiu em 2001, mas dele pouco há para contar. Na história da pop, Michael Jackson foi a maior estrela a solo de todos os tempos. Na história pop, foi um Peter Pan trágico que acabou por morrer longe de Neverland.



Cristiano Cunha

> Passatempos...

DIA DO BANHO!

Era sábado, dia do banho do padre Ambrósio. A jovem irmã Angélica já havia preparado a água e as toalhas, exactamente como o velho padre gostava. Irmã Angélica foi também instruída para não olhar para o corpo nu do padre, e fazer apenas o que ele lhe pedisse. E rezasse...

Na manhã seguinte, a madre superiora perguntou à irmã Angélica se o banho havia decorrido bem.

- Ah! Madre - disse irmã Angélica - eu fui salva!

- Salva? Como assim? - Perguntou a madre superiora.

- Bom, quando o padre Ambrósio estava todo ensaboado, ele pediu-me para enxaguá-lo. Enquan-

Anedota

to eu estava tirando o sabão, ele guiou a minha mão para o meio das suas pernas, onde ele disse que Deus guarda a chave do paraíso.

Então, ele disse que se aquela chave coubesse na minha fechadura, os portões do paraíso se abririam para mim e eu teria a salvação e a paz eterna. Nisso, o padre Ambrósio colocou a chave do paraíso na minha fechadura.

Primeiro foi uma dor horrível, mas o padre disse que o caminho da salvação é mesmo doloroso, e que a glória do senhor iria encher o meu coração de êxtase. Assim foi, eu fui salva!

- Aldrabbão!!! - Berrou, furiosa, a madre superiora - Há mais de trinta anos que ele me diz que aquilo é um apito para chamar os anjos...

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

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

Descobre as 8 diferenças



Soluções pág. 13.

● teu espaço

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

- > Passatempos
- > Concursos
- > ...

> Estórias d'Avózinha

Olá caros leitores do (L)ESTES.

Tanto há para contar neste início de ano que nem sei por onde começar.

Primeiro, a ESTeSC é a primeira instituição do Ensino Superior a apoiar o casamento entre indivíduos do mesmo sexo (basta ver pelo tamanho da bicha que todos os dias encontramos no bar).

No entanto, isto deve-se ao facto de não haver cantina. Ou melhor, há cantina, não há é comida, funcionárias, concessão... Vá lá, há festarolas que é o que a malta jovem quer!!

Há festarolas na cantina e "caminete" para levar as pessoas para as cantinas da ESAC. Mas quer-me parecer que o fuso horário do Sr. Motorista anda um bocadinho alterado. Deve estar com *jet lag*, coitado.

Mas isto de não haver cantina quer-me parecer que

tem a ver com a gripe A. Tãmanha azáfama por causa do plano de contingência, boiões em todo o lado... mas como o orçamento já escasseava (ele é solução alcoólica, toalhetes, placards, panfletos, formações aos funcionários - se calhar não -, etc.) tiveram que deixar de parte um plano que abrangesse a cantina (ia ser bonito: por um lado tudo muito limpinho e asséptico e por outro a cantina como nós a conhecemos).

Isto de falar em vírus faz-me lembrar Internet. Internet essa que teima em não funcionar. Quanto a isto queria apenas <ERRO - impossível efectuar ligação. Contacte o administrador de rede #\$/&()(!/>

Até à próxima edição

A Avózinha

(aavozinha@hotmail.com)



> Cartoon



"Todos pensam em deixar um planeta melhor para os nossos filhos... Quando é que pensarão em deixar filhos melhores para o nosso planeta?"

> Frase do mês

"Saúde é um afecto, excelso amor, o melhor amor e o mais incorruptível que o passado nos herda."

Camilo Castelo Branco

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Liliana Ribeiro; **Responsável Financeiro:** Tiago Domingues; **Secretário:** Cristiano Cunha; **Redacção:** Carla Marques, Cristiano Cunha, Liliana Ribeiro, Tiago Domingues; **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Fotografia:** Kátia Almeida, Tiago Domingues, Vasco Vicente; **Colaboradores Permanentes:** Kátia Almeida, Sofia Pereira, Vasco Vicente; **Impressão:** Centro de Cópias RR; **Tiragem:** 250 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTeSC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeSC; **Apoio:** Instituto Politécnico de Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeSC; Instituto Politécnico de Coimbra.

Edição:

Núcleo de
Informação e
Divulgação
AE-ESTeSC
✓



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA