



Associação de Estudantes  
da Escola Superior de Tec-  
nologia da Saúde de Coim-



Jornal de Distribuição Mensal | n. 49 | Dez-Jan

# CLD

# ESTES

nid.aeestesc@hotmail.

## Notícias da AE



(pág. 3)

## Gentes da minha terra

### Vildemoinhos



(pág. 5)



## Jantar de Natal 2009

(pág. 7)

## Look around

### Tascas de Coimbra



(pág. 10)

## Solidariedade Acreditar



(pág. 12)

## Saúde In(Forma) Alzheimer e tele- móveis



Somos eco-escola



Estesc de parabéns



Look around the world (pag. 6)

## Entrevista ao Presidente da ES- TeSC (pag. 8-9)

### E ainda....

- ◆ Notícias do NID
- ◆ Notícias da ESTeSC
- ◆ Núcleos da AE
- ◆ Diz lá o que pensas sobre... Não haver cantina
- ◆ Estórias da avozinha

- ◆ personalidade do mês - rena rudolph
- ◆ Sabias que... coca-cola
- ◆ Dezembro e Janeiro em destaque
- ◆ Passatempos - sudoku
- ◆ Estes dos pequenitos
- ◆ Cartoon do mês
- ◆ Comentários corrosivo e construtivo

## Editorial

Bem...finalmente chegou o Natal e com ele vieram as mesas recheadas de grandes comidas, aquelas comidas "especiais de corrida" que só existem nesta época.

Pois é!! É peru, lagostas e camarões, pato, bacalhau, doces que nunca mais acabam...e depois é a crise!

Antigamente não havia crise e só havia o tal "Bolo Rei", com brinde e fava...e já era um luxo! Agora crise assim...pff...E depois uma pessoa nem pode passear nos centros comerciais também...(é a crise!).

Bem, mas nem tudo é mau! É do jeito que recomfortamos o estômago para a nova temporada de croissants e baguetes do nosso querido bar!

Também já é costume passar aqueles filmes tradicionais na televisão. Sim, aqueles que nós já vimos 500 mil vezes, que passam no Natal...Até parece que não há mais filmes...

Mas!! Pessoal, está na hora de tirar o rabo do sofá e trabalhar. Não se esqueçam que os exames estão aí!!! É só mais um último esforço.

**Um Bom Ano Novo**

**A Coordenadora  
Carla Marques**



## Edições Anteriores



DEZ 2006



DEZ 2007



DEZ 2008



Jan 2005



Jan 2006



Jan 2008

## Notícias do NID <sup>NID</sup>

Pois é...Parece que o NID estagrou mas na verdade anda sempre em movimento. Dou desde já uma entrada calorosa aos novos membros do núcleo, Fábio Silva do 3º Ano de Audiologia e Carolina Coelho do 3º Ano de Farmácia. Que venham cheios de vontade de trabalhar e de levar este compromisso sério para a frente, o compromisso de continuar com o Núcleo de Informação e Divulgação vivo.

Contudo, a coordenação também teve direito a mudança, onde Carla Marques do 3º Ano de Audiologia subiu de posto ocupando então o cargo de coorde-

nadora.

E já sabem, o NID encontra-se sempre disposto a receber quaisquer ideias por vossa parte, não deixem de colaborar, pois "We NID You".

E como se costuma dizer: Ano Novo, imagem nova. A imagem do (L)ESTES foi renovada. Esperemos que gostes!

**Pela Coordenadora,  
Carla Marques**



**nid.aeestes@hotmail.com**



# Notícias da AE



Caros colegas,

Mais um ano chegou na vida da ESTeSC, da AE-ESTeSC e na de todos nós! Para muitos é um ano de mudança, de novos objectivos, para outros é apenas mais um ano...

Foi em beleza que a AE-ESTeSC se despediu de 2009! Mesmo no final do ano, a tua AE organizou a sua última grande actividade, o III Congresso das Ciências Aplicadas na Saúde. Este ano com a participação de mais um curso: Dietética e Nutrição. Apesar da adesão deste último curso não ter sido tanta como a desejada, o balanço final é de satisfação e de dever cumprido. O ano acabou com o já habitual Jantar de Natal na Liga dos Combatentes, onde não faltou boa disposição, gelatina pelo ar, etc. Depois dos gorros de Natal em 2008, este ano a AE resolveu dar um miminho diferente aos participantes, um cachecol da AE, para proteger a garganta do frio em dias de inverno! :P

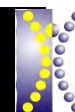
Chegou o novo ano, começando numa época muito difícil para todos! Frequências, exames, trabalhos são as principais preocupações dos alunos e nem a AE escapa a esta fase difícil. No final de cada ano, é tempo de eleições e de mudança nos Órgãos Sociais da AE-ESTeSC. Pela primeira vez, as eleições, que estavam inicialmente previstas para 11 de Janeiro, foram adiadas por falta de lista que tinha de ser apre-

sentada até ao dia 17 de Dezembro. Sendo assim, este mandato foi prolongado até haver novas eleições. Na última AGA, foi informado que as listas candidatas à AE terão de ser entregues até dia 20 de Janeiro, a campanha eleitoral será de 1 a 9 de Fevereiro e as eleições serão dia 11 de Fevereiro. É cada vez mais difícil juntar um grupo de alunos com vontade para formar uma lista. Mas sem dúvida que a Associação de Estudantes é um órgão importante na dinâmica da Escola e não deve fechar portas. Por isso, forma uma lista e dá continuidade a todo o trabalho que tem vindo a ser feito ao longo destes últimos anos. Apesar de as eleições serem em época de exames, exerçam o vosso direito de voto e no dia 11 de Fevereiro VOTEM!

Da minha parte, este será o último artigo que escrevo para este jornal como membro da Associação de Estudantes. Foi com muito gosto que ao longo de mais de dois anos fiz parte deste grupo de alunos que representa todos os alunos desta escola e que trabalha para eles. Desejo as maiores felicidades com votos sinceros de muito sucesso para a nova direcção da AE.

**Saudações Académicas**  
**A Primeira Secretária**  
**Sofia Pereira**

# Notícias da ESTeSC



A ESTeSC comemora, no ano de 2010, 30 anos de existência! Trinta anos recheados de excelente formação académica e pessoal. Um dos primeiros marcos desta comemoração é o Seminário Nacional

Eco-escolas 2010 que decorreu no passado fim-de-semana 22, 23 e 24 de Janeiro. De lembrar que a ESTeSC foi certificada Eco-Escola no dia 29 de Setembro de 2009. O Seminário destina-se: aos professores, coordenadores do Programa, em cada escola; aos que nos departamentos



da educação ou do ambiente apoiam as Eco-Escolas, e a todos os profissionais ligados à educação ambiental/ educação para o desenvolvimento sustentável. Estiveram presentes quase cinco centenas de participantes oriundos das mais de 1250 escolas inscritas este ano no Eco-Escolas.

As comemorações dos 30 anos arrancam, assim, da melhor forma, sendo que o início oficial terá lugar no dia 18 de Março (Dia da Escola).



## Núcleos da AE

### Concilium Praxis



#### Saudações Praxísticas!

Pois é, após a festarola da Eleição da Miss e Mister Caloiro e findo o prazo para a entrega de pedidos de revisão do Código de Praxe, o Concilium Praxis vai agora proceder a essa revisão. Vamos ver o que podemos melhorar, retirar, acrescentar, enfim... Teremos um novo código não tarda. E agora que estamos numa época sem aulas começo por vos falar daquilo que queremos fazer no 2º semestre. A apresentação dos caloiros de 2ª e 3ª fase e o baptismo daqueles que não estive-

ram ou ainda não estavam presentes no Baptismo.

Para além disto, vamos também realizar o Rally Tascas'2010. Toda a informação será divulgada em breve.

Por quanto espero que tudo vos corra bem, que a praxe vos proteja e até à próxima edição.

DVRA PRAXIS SED PRAXIS

**Imperatorvm  
Cristiano Cunha**

### Tu Na D'ESTES



Foi-me pedido para falar do Núcleo de Música e tenho a declarar que este está vivo e de boa saúde. Actualmente é composto por uma única secção activa. Qual será??? Dah

Com o começo do novo ano e o regresso à bela vida académica podemos encontrar um pouco por toda escola alunos mais cansados do que quando foram de férias! Sinais como olheiras carregadas, tão distraídos que calçam uma meia de cada cor, com pulsações aceleradas, alguns a fumar como chaminés e outros apresentando sinais de hipertensão e nervosismo disseminado enquanto mexem o café ... e, porquê?

Bem, se não é devido à ressaca da noite passada no Fonseca ou no Sr. Aurélio; não é devido às hormonas, aos pulos que não os deixam dormir e, se também não é devido ao brutal CD da Tu Na D'ESTES, que já está à venda mas que ainda não tiveram tempo de passar na AE para comprar e ouvir na viagem para casa... Após a junção de uma task force para estudar a problemática em torno da questão, analisámos variáveis, fizemos recolha da amostra, a aplicação de testes estatísticos, etc ... (e os resultados obtidos estão em anexo no final do texto)

As Janeiras 2010 este ano decorreram de dia 3 a dia 9. Foram percorridas as ruas de São Martinho espalhando as "Boas Festas" pelas comunidades residente e estudantil. Foi uma semana repleta de calorosas recepções onde se aqueceram as gargantas e se afinam as quadras típicas da época com um copo aqui, um bombom acolá e a justa troca da bonita canção pelo belo do tostão.

O nosso V Fast'a Noite já mexe a cargo das diferentes comissões formadas em torno da organização do festival. Ao cartaz deste ano junta-se outro nome de peso: a Artuna, Tuna da Escola Supe-

rior Artística do Porto, a nossa rival à vários anos, em festivais de norte a sul do País.

Por último, "Compromissos de um Tunos" foi uma prenda que só chegou à escola na véspera do natal, é o nosso primeiro CD e queremos fazer um lançamento oficial. A ideia é realizar um evento promocional (festa) onde fosse possível juntar o maior número possível de membros e ex-membros da tuna e tocar um bocadinho para animar a malta (e depois continuar noite dentro com ... animação). Mas, devido ao calendário a coisa está difícil, porém talvez apareçam novidades no 2º semestre. Contamos com a tua colaboração e se tens uma boa ideia em qualquer que seja a vertente, sê dinâmico e torna-a realidade. Fala com a AE ou directamente com os membros do núcleo. (desde que seja viável e a direcção da escola autorize claro!)

A edição é limitada por isso compra já antes que esgote!

Os resultados do estudo "extremamente completo e fiável" para a sintomatologia apresentada pelos alunos apontaram 3 causas principais:

- ♦ irritabilidade auditiva provocada pelo continuo bater de teclas do vizinho do lado para acabar trabalhos e apresentações à ultima da hora;
- ♦ acumulação de directas com excesso de café-na na tentativa de fazer algumas cadeiras estudando na véspera;
- ♦ depressão acentuada, ao abrir a carteira após a ida diária para a fila das fotocópias.

Saudações Académicas

**O Magister  
Igor Sá**

# Gentes da Minha Terra



## Vildemoinhos

Vildemoinhos tem origem no nome Villa de Molinis - que era uma primeira designação. Outro nome que nos prova a existência deste povoado é Vil de Moinhos sendo nos dias de hoje, apenas, Vildemoinhos.

Vildemoinhos, fica logo encostada ao perímetro urba-

no da cidade de Viseu. Nasceu no lado poente da cidade de Viseu e em Vildemoinhos corre o rio Pavia. Esta pitoresca povoação cresceu pouco a pouco conforme crescia e se alargava a cidade tributária da sua indústria da moagem. Foi a povoação que viu nascer o atleta Carlos Lopes, personalidade que fez ecoar por todos os cantos do planeta o nome de Portugal. Os moinhos outrora um ex-libris desta povoação, dão, agora, lugar a apenas um, que serve de moinho-museu. Restaurado por um cidadão que ao ver que o que deu origem e nome à povoação, assim como muita da história e tradição, estava a desaparecer, decidiu intervir.

Em Cavalhadas de Vildemoinhos existe uma festividade que remonta a 1652 e surgiu como um agradecimento dos moleiros de Vildemoinhos a S. João, por lhes ter

sido reconhecida a razão em tribunal numa discussão relativa à utilização das águas do rio Pavia. Nesse ano, os moleiros, em trajes festivos, montaram os seus cavalos e seguiram em romaria até à capela de São João da Carreira.



A tradição permanece e todos os anos, na manhã de 24 de Junho, dia de São João, a cidade assiste a um cortejo alegórico com dezenas de carros alegóricos, cavaleiros, bandas musicais e ranchos folclóricos, atraindo sempre mais de 50 000 visitantes.

O Lusitano Futebol Clube de Vildemoinhos foi fundado em 14 de Agosto de 1916, sendo dos clubes mais antigos da cidade de Viseu. Muito acarinhado pela povoação, demonstra ter uma força incansável nas várias épocas futebolistas, tornando-se, este também, um ex-libris da afamada povoação de Vildemoinhos.

**Carolina Coelho**

## Diz lá o que pensas sobre...

### Não Haver Cantina na Escola

*Considero que o fecho da cantina deve ser reconsiderado, pois havia muita gente que ia lá almoçar, e comia melhor do que no bar. Neste momento, as hipóteses ficam reduzidas ao bar ou a ir a casa, o que na maioria das vezes é impensável porque o tempo é pouco.*

**Anónimo**

*Acho uma falta de consideração pelos alunos, pois somos "obrigados" a ter refeições pouco nutritivas e a perder tempo a ir a casa almoçar quando por vezes só temos uma hora de almoço. E qual a situação dos alunos que moram do outro lado da cidade? Ninguém pensa neles... Ah... e um muito obrigado pelo autocarro, que demonstra ter um horário diferente dos afixados na escola, levando a casos de alunos que ficaram uma hora na escola agrícola à espera, quando tinham aulas.*

**Anónimo**

*No dia em que cheguei à escola fiquei surpresa por não haver cantina em funcionamento. Quando o horário permite, vou almoçar a casa, mas maior parte das vezes isto não acontece. É difícil de perceber como uma escola de ensino superior não tem uma cantina em funcionamento.*

**Mariana Teixeira, 1º Ano Dietética e Nutrição**

*Sinceramente, acho que está mais que na hora de nós alunos fazermos algo para pressionar a direcção a resolver esta situação. Não é a comer sandes de atum ou de frango que as coisas se resolvem.*

**Ricardo Oliveira, 3º Ano Farmácia**

*Já que não há cantina, ao menos que aproveitem o espaço para ser uma mais valia para os alunos desta escola.*

**Luzia Costa, 3º Ano Farmácia**



# Look around the World

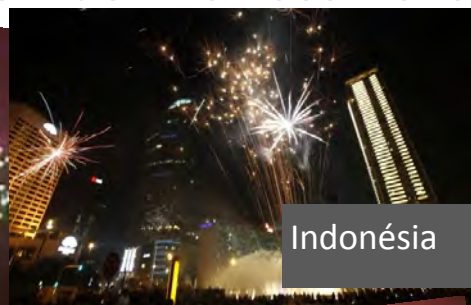
## Passagem de Ano 2009-2010



Austrália



Nova Zelândia  
11h Lisboa



Indonésia

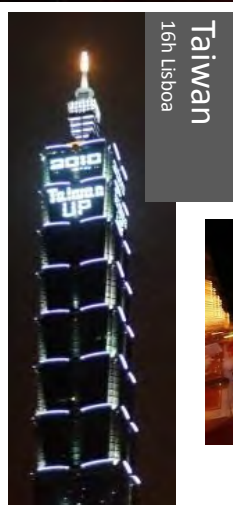


China  
16h Lisboa

Singapura



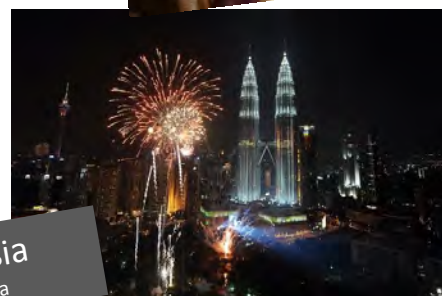
Filipinas  
16h Lisboa



Taiwan  
16h Lisboa



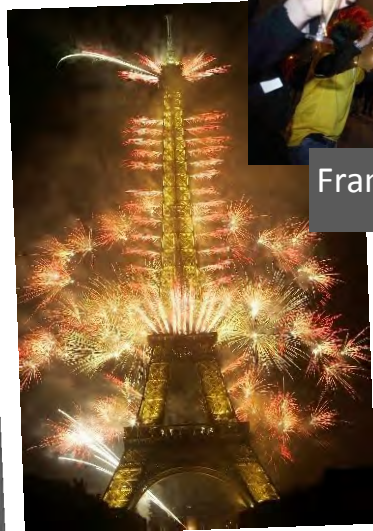
Malásia  
16h Lisboa



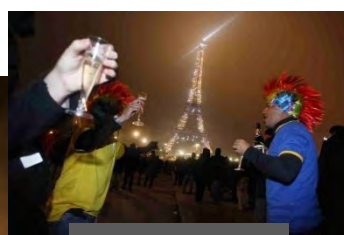
Rep. Malta



Brasil  
2h Lisboa



França



Japão



Inglaterra  
23h Lisboa



## Jantar de Natal 2009



E já passou mais um jantar de natal. A tradição de sempre nesta bela escola, onde se "tenta" juntar, mais uma vez, todos os alunos (e não só) para uma ótima noite de convívio! Mas será de convívio ou de bebedeira? Fica a questão...

A tentativa de juntar toda a gente foi infrutífera, mas ainda bem!! É que assim o jantar realizou-se no espaço coberto, quentinho... E mais quentinho ficou depois de se começar a beber...

Entre a tão aguardada entrada, onde cada curso foi chamado à vez, até todos se sentarem no seu lugar, coube à Associação de Estudantes oferecer um belo cachecol para nos proteger do frio (mas qual frio? Desta vez foi lá dentro!). E lá começou... Entre gritos de cursos

e pedidos de álcool, veio a sopa! E com a sopa o já famoso penáti da sopa!! O néctar dos Deuses ia-se renovando na mesa... tamanho vai e vêm!! Depois, deliciámo-nos com uns belos bifes e batata frita (iupiiii) e mais uns quantos copos de traçado e cerveja.

Deu-se o ponto alto da noite, onde numa manhã na espelunca do lado, o chão estava ensanguentado....o que levou a que todos cantassem e se animassem.

Fica assim mais uma noite da nossa ESTeSC, recheada

de animação e bebedeiras, acabando por levar todos a mais uma noite na AAC ou então para o NB (e pó INEM, não??)

**Carolina Coelho e  
Cristiano Cunha**



## Em Destaque...

### Entrevista ao Professor Jorge Conde Presidente da ESTeSC



Com a aprovação dos Estatutos do IPC e da ESTeSC de acordo com o novo Regime Jurídico das Instituições de Ensino Superior (RJIES), a ESTeSC deu o derradeiro passo para a finalização do processo de implementação do RJIES. Foi no passado dia 27 de Novembro que o Professor Jorge Conde renovou o seu mandato (por mais quatro anos) à

frente da ESTeSC. No passado dia 19 de Janeiro foi a tomada de posse do Presidente e dos seus Vice-Presidentes a Professora Ana Ferreira e o Professor Graciano Paulo, marcando a história do IPC por ser a primeira tomada de posse de um Presidente na sua própria unidade orgânica (até aqui realizava-se na sede do IPC). O (L) ESTES esteve presente e questionou o Professor Jorge Conde:

**(L) Concorreu novamente à Presidência da ESTeSC, mas desta vez sem adversários. Sente que é por ter feito um bom trabalho?**

**JC** – Acredito que fizemos um bom trabalho e acredito que depois de 2 anos a mudar a ESTeSC era mais difícil para qualquer adversário o que naturalmente não era incentivador, mesmo para quem quisesse fazer diferente. Nestes dois anos apostamos em mudar fundamentalmente a forma de fazer e temos tido frutos disso. As pessoas no seu todo, os docentes, os funcionários e os estudantes acho que acompanham com expectativa no dia-a-dia esta forma de estar e se vamos criando adeptos, também há aqueles que nunca se converterão. Mas continuaremos a trabalhar para todos, esperando que todos queiram uma Escola cada vez mais excelente.

**(L) Agora que renovou o mandato o que nos reservam os próximos 4 anos?**

**JC** – Trabalho. A Presidência da escola não pode executar grande parte daquilo que é preciso fazer, tendo de se limitar muitas vezes a liderar o que nem sempre produz os frutos desejados.

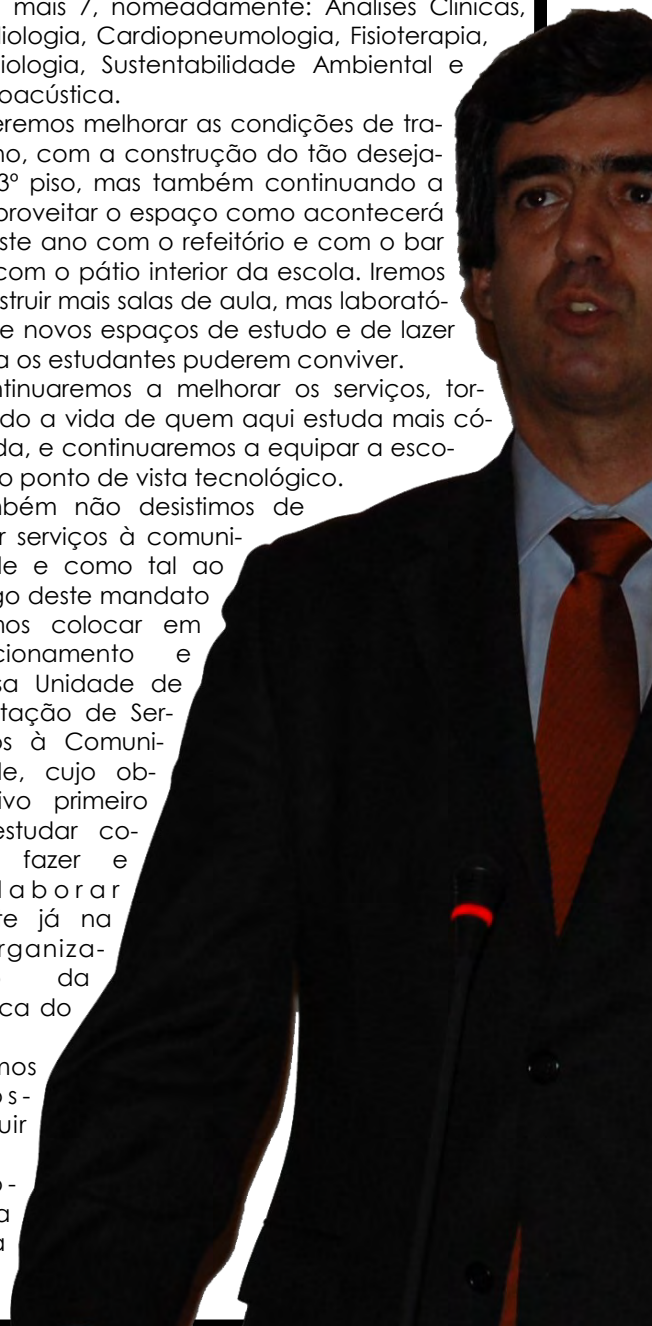
Mas lutaremos por conseguir envolver toda a comunidade, mesmo se sabemos que alguns estarão sempre indisponíveis. Queremos nestes quatro anos aumentar o número de alunos em licenciatura para os 1500 alunos (actualmente temos 1000); queremos colocar em funcionamento 15 mestrados, que correspondam a duas “especializações” por licenciatura; já temos 3 de linha mais generalista aprovados e já propusemos mais 7, nomeadamente: Análises Clínicas, Audiologia, Cardiopneumologia, Fisioterapia, Radiologia, Sustentabilidade Ambiental e Psicoacústica.

Queremos melhorar as condições de trabalho, com a construção do tão desejado 3º piso, mas também continuando a reaproveitar o espaço como acontecerá já este ano com o refeitório e com o bar ou com o pátio interior da escola. Iremos construir mais salas de aula, mas laboratórios e novos espaços de estudo e de lazer para os estudantes puderem conviver.

Continuaremos a melhorar os serviços, tornando a vida de quem aqui estuda mais cómoda, e continuaremos a equipar a escola do ponto de vista tecnológico.

Também não desistimos de abrir serviços à comunidade e como tal ao longo deste mandato vamos colocar em funcionamento e nossa Unidade de Prestação de Serviços à Comunidade, cujo objectivo primeiro é estudar como fazer e colaborar deste já na reorganização da clínica do IPC.

Vamos prosseguir a procura de ex-





celência para que não haja dúvidas de que continuamos a acreditar que podemos ser uma excelente escola, podemos ser a melhor escola... e quando sentirmos que somos a melhor escola... continuaremos a trabalhar para voltar a ser...

**(L) Este ano é um ano histórico para a ESTeSC, com as comemorações dos 30 anos. O que podemos esperar de 2010?**

**JC** – Vai ser só um pouco diferente dos outros. Nós já somos muito realizadores, já produzimos imenso no campo dos eventos. Este ano vamos regular de forma diferente o calendário, criando um sistema que integre todas as actividades num mesmo processo organizativo, liderado por uma “Comissão Organizadora dos 30 Anos”. Esta integração passa por potenciar os eventos realizados pelos estudantes, pelos docentes e este ano também pelos funcionários não docentes, de modo a que não haja atropelos e todos os eventos possam ser de grande visibilidade.

Temos a ideia de realizar os habituais eventos científicos, mas também espaços políticos e de cidadania. Afinal uma escola para ensinar homens e mulheres, tem de educar e deve fazê-lo também com banhos de cultura. Queremos trazer homens e mulheres que sejam exemplo para os nossos estudantes e que lhes possam servir de modelo nas horas difíceis que a vida reserva a todos nós.

No próximo dia 18 de Março, vamos comemorar o dia da Escola, pela primeira vez num formato diferente. Queremos fazer uma reunião com objectivos diferentes e aberta a toda a comunidade. Até agora o dia da Escola comemorava-se num sábado e resumia-se (com excepção de 2008) à entrega de diplomas – era uma festa de recém-diplomados. Agora queremos que seja uma festa de toda a comunidade e que todos participem.

Aproveitava esta oportunidade para desafiar os estudantes da escola a reunirem energias à volta da sua Associação de Estudantes e para a tornarem cada vez mais forte, de modo a não se perderem algumas das grandes iniciativas desta,

Os vice-presidentes assumiram, igualmente, o compromisso



como é o caso da SCAS. A SCAS é já uma referência para a Escola, para o IPC e para a Cidade. Na Presidência da Escola, estamos muito disponíveis para apoiar a iniciativa, todos sabemos que os professores na sua maioria também o fazem, mas tem de ser os estudantes a querer e isso só é possível se a AE tiver mão-de-obra e energia para tal.

**(L) Os rumores de que a ESTeSC continuará a abrir novas licenciaturas são verdadeiros?**

**JC** – Sim, se nos deixarem. Como já disse antes queremos pelo menos mais duas licenciaturas. Somos a escola com mais procura no ensino superior em Coimbra, apesar das elevadas médias de entrada e gostaríamos de nos manter nesse patamar, mas queremos também garantir a sustentabilidade. Uma escola independentemente do seu tamanho, tem um determinado volume de despesa que é fixo. Quanto menos alunos tivermos, mais cabe a cada um. Entendemos que 1500 alunos é um número a que podemos chegar dentro de 6 anos e é confortável para a manutenção da escola. A estes naturalmente queremos juntar os dos Mestrados e queremos que a escola se projecte noutros tipos de formação.

**Cristiano Cunha**



## Look around... Tascas de coimbra

*Coimbra é uma cidade conhecida pelas suas tradições e vivências académicas, que muitas, aliás todas as vezes, estão associadas ao consumo do copo cheio, e que melhor cenário para beber que uma das tasquinhas tradicionais de Coimbra?*

**Tasca do Pinto, O Pinto, Pintos, Casa Pinto, Comidas**



Localizada no extremo da Rua do Cabido, na Alta da cidade, que é como quem diz acima da Sé Velha e abaixo do Museu Machado de Castro tinha, inicialmente, como fregueses funcionários da Universidade e dos HUC (quando este se situava na Alta), que gradualmente

foram sendo substituídos por estudantes.

A taberna que nos anos 40 O Espanhol aí criara num armazém de lenha para uso doméstico, viera substituir uma outra destruída pelo Estado Novo quando arrasou parte da 'alta' para edificar o complexo universitário. O casal Luís e Adelina Pinto tomou-a de trespasse em 1978, poucos meses após regressar de Moçambique, e conferiu-lhe uma nova identidade.

Sete dias por semana, das 07:30 até às 22:00, por vezes até à meia-noite ou 1 hora da madrugada, aí foram trabalhando até que há uns anos decidiram fechar ao domingo, porque «não se justificava». A 'Alta' foi-se desertificando. Os estudantes também já são menos e mudaram os hábitos. Também desde essa altura o movimento caiu muito. As pessoas «vão de lancheira» para o trabalho e são raros os que aí tomam a refeição.

Adelina, actualmente com 68 anos, e Luís com 78 anos, não pensam em largar a actividade. A vida na taberna «é uma terapia, porque senão vamos para o cemitério. Damos graças a Deus por estar aqui», diz ela, acrescentando que é também uma ajuda para as magras reformas.

A Queima das Fitas, em Maio, e a Latada, em Outubro/Novembro, em que a Universidade festeja a entrada de novos estudantes, são momentos marcantes na taberna do Pinto. O movimento é intenso, mas também porque chegam aí com familiares antigos estudantes que a frequentaram há 10, 20 e mais anos.

Nas paredes das duas salinhas, ornamentadas com

meia dúzia de mesas, vão ficando testemunhos da passagem - fotos, recortes de jornal, ou até desenhos e pinturas, algumas delas a evocar os 10, os 20 e os recentes 30 anos da Taberna do Pinto.

Por cima do balcão, tal como bandeiras desfraldadas, dezenas de pontas de gravatas negras testemunham a passagem por aí de estudantes a festejar o 'rasganço' do traje académico, quando terminam o curso.

Antigamente o novo doutor arribava aí com um grupo e entregava 10, 20 contos, ou 100 euros, e pedia para servir bebidas e petiscos até acabar. Hoje, nos rasganços, ainda vão lá comprar umas garrafas de vinho, «para cumprir a tradição», porque a maioria das bebidas para festejar são adquiridas «no Continente».



Hoje, na Taberna do Pinto já não há as tradicionais pipas de vinho, tal como «o progresso» as fez desaparecer de outras tascas da cidade, mas o vinho ainda é servido ao copo, de garrações que compra na zona de Anadia.

Refeições também servem poucas, porque o tempo é de crise, e os hábitos foram mudando, mas

são sempre preparadas quando alguém quer, a qualquer hora. Há ainda quem não se esqueça do «arrozinho de pimentos» e da «bifaninha», que a Adelina tempera com alho, sal, um pouco de colorau e vinho branco, e representam uma iguaria única para muitos.

A Taberna é «a vida» de Luís e Adelina, e querem mantê-la até poderem. Com ela realizaram um dos seus mais importantes sonhos - um futuro diferente para as filhas, licenciadas em enfermagem e serviço social. É também o cais de vivências e afectos de gerações que lá acostam."

**Adaptação do Jornal Semanal "O Sol"**

**Por Vasco Vicente**



## Personalidade do mês

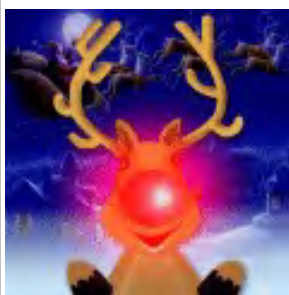
### Rena Rudolph

A rena Rudolph surgiu em 1939, quando a cadeia de lojas Montgomery Ward Company pediu ao seu empregado Robert L. May para criar uma história de Natal para ser oferecida aos seus clientes. Assim, as lojas pertencentes à Montgomery Ward, ofereciam todos os anos aos seus clientes livros de Natal para colorir.

A história que May criou inspirou-se na história "O Patinho Feio", mas utilizando como pano de fundo o seu próprio passado (em criança May foi muitas vezes insultado por ser pequeno, tímido e com ar débil). Assim a sua história fala de uma rena que era rejeitada pela sua comunidade pelo simples facto de ter uma anomalia física, um nariz vermelho que reluzia.

No período pós-guerra, a procura da figura de Rudolph foi enorme, mas como May tinha criado a história enquanto empregado de Montgomery Ward, era esta que detinha os direitos de autor e May não recebia *royalties*. Contudo, May estava bastante endividado devido à doença terminal de sua mulher, tendo, finalmente, conseguido convencer Sewell Avery, presidente da Montgomery Ward, a transferir os direitos de autor para ele em Janeiro de 1947.

Na posse dos direitos de autor, May ficou com uma estabilidade financeira assegurada. "Rudolph the Red-Nosed Reindeer" foi publicado para comercialização em 1947 e foi apresentada em teatros nos anos que se seguiram. Rudolph deu o seu grande passo para a



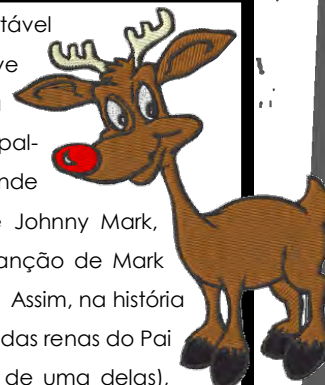
fama, quando o cunhado de May, o compositor Johnny Marks, criou a letra e a música para uma canção sobre Rudolph.

May morreu em 1976,

tendo vivido uma vida confortável graças aos lucros que obteve com a sua rena. Apesar da história de Rudolph ser principalmente conhecida pelo grande público através da música de Johnny Mark, entre a história de May e a canção de Mark existem diferenças substanciais. Assim, na história de May: Rudolph não era uma das renas do Pai Natal (nem era descendência de uma delas), nem vivia no Pólo Norte.

Apesar das outras renas se rirem de Rudolph por causa do seu nariz, os seus pais não o viam como um embaraço, nem com vergonha. Rudolph foi criado num ambiente de amor e carinho e transformou-se numa rena responsável e segura. Outra diferença é que Rudolph não ficou famoso quando o Pai Natal o escolheu da manada de renas por causa do seu nariz brilhante.

O Pai Natal só descobriu por acidente que Rudolph tinha um nariz que brilhava, já que quando entrou na casa deste para deixar os presentes reparou no brilho que saía do seu quarto. Preocupado que o nevoeiro (que já lhe tinha causado imensos atrasos e acidentes) pudesse impedi-lo de distribuir todos os presentes, o Pai Natal pediu a Rudolph que liderasse as suas renas, tendo-lhe dito no seu regresso que sem ele, na noite passada, eles certamente se teriam perdido.



**Carla Marques**

## O teu espaço

> Sugestões  
> Ideias  
> Anedotas

> E-Mail's  
> Fotografias  
> Passatempos

> Concursos  
> ...

**n i d . a e e s t e s c @ h o t m a i l . c o m**

## Solidariedade

**Acreditar - Associação Portuguesa de Pais e Amigos de Crianças**

A Acreditar é uma Instituição Particular de Solidariedade Social que pretende ajudar as crianças e as respectivas famílias a superar melhor os diversos problemas que se colocam a partir do momento em que é diagnosticado o cancro, contribuindo para fomentar a esperança. Há, de facto, razões para fundamentar essa esperança: actualmente, cerca de 70% dos cancros infantis pode ser totalmente curada e cada dia que passa se registam progressos na luta contra a doença.

A Acreditar vive essencialmente dos apoios dos seus associados e amigos, do trabalho de voluntários e de um reduzido corpo de pessoal administrativo que assegura a sua gestão corrente.

O seu trabalho reparte-se por Núcleos Regionais: Norte (Porto), Centro (Coimbra), Sul (Lisboa) e Madeira (Funchal), correspondentes aos centros urbanos onde existem hospitais de oncologia pediátrica.

A Acreditar é membro fundador da ICCCP (Confederação Internacional das Associações de Pais de Crianças com Cancro). ♦ Fonte: <http://www.acreditar.org.pt/>

**Liliana Ribeiro**

## Sabias que...



❓ No ano de 1919, The Coca-Cola Company foi vendida a um grupo presidido por Ernest Woodruff pela modesta quantia de 25 milhões de dólares.

❓ Coca-Cola é a marca mais famosa do mundo. Mais de 94% da população mundial conhece-a.

❓ Em 1985, a fórmula da Coca-Cola foi alterada, mudando o sabor da bebida. Durante os testes, o refrigerante foi aprovado, mas quando chegou ao mercado, o consumidor não gostou. O produto voltou como Coca-Cola Classic.

❓ Se se pudesse fabricar uma garrafa suficientemente grande para conter toda a quantidade de Coca-Cola fabricada desde 1886, a garrafa mediria 3200 metros de altura e 800 de largura.



❓ O Pai Natal apareceu na propaganda do refrigerante pela primeira vez em 1931.

❓ Consomem-se em todo o mundo, em cada segundo, cerca de 7500 refrigerantes da gama de The Coca-Cola Company.



❓ Se toda a Coca-Cola fabricada desde o início da marca fosse introduzida nas garrafas clássicas de Coca-Cola e depois distribuída entre todas as pessoas do mundo, cada uma receberia 767 garrafas.

❓ Se toda a Coca-Cola fabricada até hoje fosse introduzida nas garrafas clássicas da marca e se as colocássemos umas atrás das outras, poderiam ir à Lua e voltar 1045 vezes.

O design da famosa garrafa foi criado por Earl Dean em 1915, sendo que a embalagem tornou-se marca registada exclusiva da Coca-Cola em 1961.



❓ Se todo o volume de Coca-Cola fabricada até hoje fosse introduzida nas garrafas clássicas da marca e estas se colocassem umas atrás das outras, a fila daí resultante daria a volta ao mundo 20 vezes.

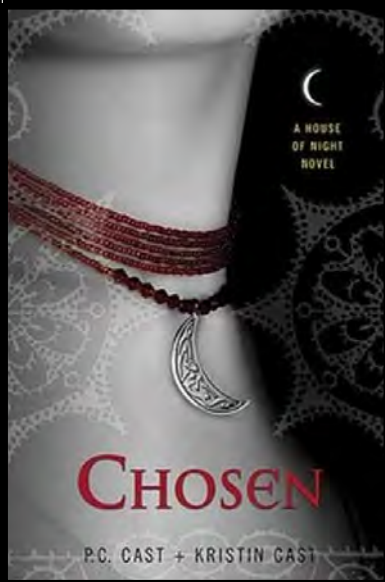


**nid.aeestes@hotmail.com**



# Dezembro e Janeiro em destaque

## Literatura



"Chosen"

P.C. Cast e Kristin Cast

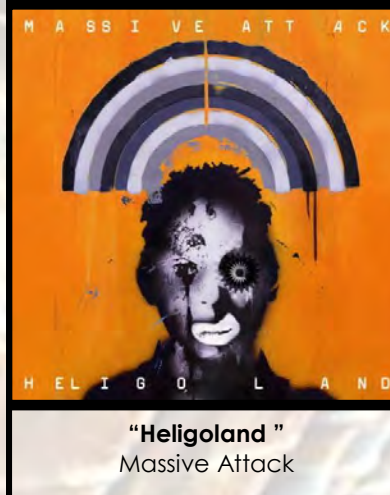
## Cinema



"A Bela e o Paparazzo"

António-Pedro Vasconcelos

## Música



"Heligoland"  
Massive Attack

## Soluções (Pág.

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

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

15):

## ESTES dos Pequenitos

Na edição de Outubro/Novembro lançámos o desafio. E se não conseguiste lá chegar aqui está... a foto na edição anterior é a Kátia Almeida, ex-aluna de Fisioterapia.

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

## Saúde In (forma)

**Radiações de telemóvel podem combater e reverter a doença de Alzheimer**



Eis o argumento que faltava a milhões de pessoas que passam horas a falar ao telemóvel.

O trabalho da equipa do centro de investigação de Doença de Alzheimer da Florida envolveu 96 ratinhos que foram expostos às ondas electromagnéticas de alta frequência de telemóvel em sessões de uma hora de exposição, duas vezes por dia, durante nove meses, pretendendo a criação de um cenário de radiação comparável com o que acontece num ouvido de uma pessoa.

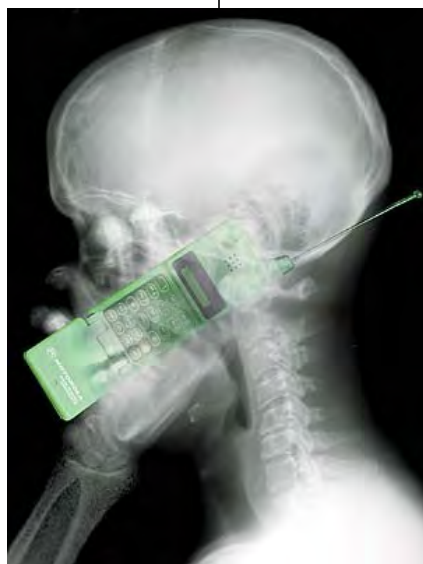
Da experiência resultou a primeira demonstração que uma exposição a longo prazo às radiações de um telemóvel pode proteger contra a doença de Alzheimer e até revertê-la, mesmo quando iniciadas na idade adulta., que apesar de testada em animais de laboratório, leva a que o grupo de investigadores da Florida acredite que os surpreendentes resultados têm "uma relevância considerável para os humanos".

Todos os ratinhos beneficiaram com a experiência. Foram observadas melhorias na memória dos animais saudáveis, resistência à formação das placas de proteína beta amiloide que caracteriza a Doença de Alzheimer nos ratinhos geneticamente modificados para ficar doentes e os que já sofriam da doença neurodegenerativa melhoraram, verificando-se uma destruição de depósitos de beta amiloide. Os benefícios demoraram alguns meses a ser notados e sugerem que um efeito semelhante em humanos poderia demorar anos. Actualmente, a equipa está a avaliar se diferentes cenários de frequências electromagnéticas e intensidade são capazes de produzir melhores e mais rápidos benefícios cognitivos."

O facto de terem sido registadas melhorias nos animais normais que não sofriam de qualquer tipo de

demência, referem os cientistas, poderá estar no aumento da actividade cerebral provocada pelas ondas electromagnéticas e que conseguem aumentar a circulação sanguínea no cérebro. "O nosso estudo demonstra que o uso prolongado de telemóvel não é prejudicial para o cérebro", confirma Cao.

Conscientes da controvérsia à volta de um alegado prejuízo para a saúde causado pelos telemóveis, os cientistas realizaram autópsias aos animais e afirmam que não encontraram nada anormal no cérebro que pudesse indicar a formação de um cancro nem foram detectadas quaisquer alterações noutros órgãos como o fígado ou os pulmões.



Contudo, cientistas Portugueses mostraram já publicamente as suas reticências ao mencionado, bem como, em Junho de 2008, a imprensa noticiava, entre outras, as conclusões de um investigador belga, em que a taxa de mortalidade dos ratos aumentava e a memória degradava-se depois de longas exposições às ondas de radiação dos telemóveis. Nesse estudo, tinham sido observadas taxas de mortalidade da ordem dos 48%, 58% e 61%, conforme os níveis de radiação a que tinham sido expostos, comparativamente com 29% do grupo de controlo. E

concluía "uma exposição de 15 meses, causa evidentes perdas de memória". Outros estudos apontam ainda que o elevado uso dos telemóveis interfere na qualidade do sêmen contribuindo para a infertilidade, mulheres grávidas que usem o telemóvel podem ter mais possibilidades de ter filhos com problemas de comportamento como hiperactividade, entre outros malefícios. Agora, o estudo do professor de neurologia da Universidade da Florida, Gary Arendash, em que parece que foi dado um grande passo para a cura da Doença de Alzheimer, diz precisamente o contrário.



**Tiago Domingues**



# Passatempos - sudoku

Soluções página 13

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

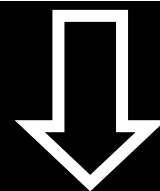
		4		5			7	
	5			8		3		
			6			1		
		9	3				5	
	6		8	4			3	
	1				9	4		
		6			2			
		3		7			1	
	8			6		5		

Comentários  
Construtivos



Decorações Natalícias  
pelos alunos de Saúde

Comentários  
Corrosivos



A Cantina continua



## Estórias d'Avózinha

Estava eu sem saber o que escrever e pensei: "épá, só se comentar as notícias da escola!". E

fui para os sofás pôr-me a ver a televisão! Fiquei impressionado com a quantidade de informação que retirei de lá, já experimentaram? Pareceu que ficou um vazio em mim... um buraco negro... só depois percebi que estava desligada... "Então, o que vou escrever no (L)ESTES?". Depois, reparei que estavam a colocar uns mastros em frente à escola. E já se ouviam burburinhos de novas pra-xes... Estou em crer que com a azáfama das acreditações a fa-

chada da escola vai ficar tapadinha por mastros... Depois fui ao bar... e tinham deixado o método inovador do "pede e depois paga" e voltaram às origens do pré pagamento. E pensei: "a retroceder desta forma, pode ser que comecem a baixar os preços"... utopias... é mais fácil vir o Mário Soares à escola...

E como já só falamos no 2º semestre cabe-me dizer-vos que as aulas começam dia 17 de Fevereiro e que, antes disso, vai haver uma festa de carnaval na escola: a publicação dos horários. É Carnaval, ninguém leva a mal...

Até! ♦ **A Avózinha**

## Cartoon do Mês



## Frase do Mês

*"A juventude é aquilo que só os novos possuem e só os velhos sabem apreciar."*

DEZ-JAN 2010

(L)

### FICHA TÉCNICA

**Coordenadora:** Carla

Marques; **Responsável**

**Financeiro:** Tiago Do-

mingues; **Secretário:**

Cristiano Cunha; **Redac-**

**ção:** Carla Marques,

Cristiano Cunha, Lilia-

na Ribeiro, Tiago Do-

mingues, Fábio Silva,

Carolina Coelho, Ana

Silva **Logótipo:** Ana

Carvalho Fonseca; **Fo-**

**tografia:** Kátia Almei-

da, Tiago Domingues,

Vasco Vicente **Colabo-**

**radores Permanentes:**

Kátia Almeida, Sofia Pe-

reira, Vasco Vicente

**Impressão:** Centro de

Cópias RR; **Tiragem:**

250 exemplares; **Super-**

**visão:** Núcleo de Infor-

mação e Divulgação da

AE-ESTESC; **Proprieda-**

**de:** Associação de Estu-

dantes da ESTeS Coim-

bra; **Agradecimentos:**

Associação de Estudan-

tes da ESTeSC