



Associação de Estudantes
da
Escola Superior de Tecno-

(CL)

nid.aeestesc@hotmail.



Journal de Distribuição Mensal | n. 50 | Fev-Mar

ESTES

Look around ERASMUS

polónia



Notícias da AE



(pag. 3)

Gentes da minha
terra



Oliveira
do bairro

Look around

Tascas de Coim-



(pag. 12)

Solidariedade
Madeira



(pag. 14)

Saúde In(Forma)
Cordão umbilical e
Doença Pulmonar



(pag. 16)



Jornadas
trazem gen-
te à estesc



Entrevista ao Presidente da ae- ESTeSC

(pag. 10-11)



E ainda....

- ◆ Notícias do NID
- ◆ Notícias da ESTeSC
- ◆ Núcleos da AE
- ◆ Diz lá o que pensas sobre... Casamento Homossexual
- ◆ Estórias da avozinha

- ◆ Sabias que... coca-cola
- ◆ personalidade do mês - Fernando Nobre
- ◆ Fevereiro e Marco em destaque
- ◆ Passatempos - sudoku
- ◆ Estes dos pequenitos
- ◆ Cartoon do mês
- ◆ Comentários corrosivo e construtivo

Editorial

Ora aqui está mais um jornal bem fresquinho! A "pequena" mas grande família do NID tem posto as mãos à obra para continuar a acompanhar-te todos os meses mas é de confessar que por vezes não é fácil... pedindo desde já desculpa aos assíduos leitores.

Este mês não tem sido nada fácil...ainda no outro dia começou o semestre e a única coisa que os alunos têm visto são trabalhos e mais trabalhos e mais trabalhos! É verdade...Bolonha está a fazer-se ver desta vez e os professores não facilitam!

Mas nada que agora as férias da Páscoa não resolvam para recarregar as baterias.

O NID vai continuar a trabalhar para te manter a par de todas as novidades.

A Coordenadora
Carla Marques

Edições Anteriores



Fev 2006



fev 2008



Mar 2005



Mar 2006



Mar 2008



Mar 2009

Notícias do NID ^{NID}

Caros leitores,
Esta rubrica "Notícias do NID" podia estar vazia. Podia, mas não era a mesma coisa. Mas podia estar vazia porque infelizmente o Núcleo de Informação e divulgação não tem tido o apoio necessário da parte dos alunos. São poucos os que têm contribuído para o NID e mais concretamente para o (L)ESTES. É muito bonito haver um jornal da escola com notícias e piadas e não sei quê mas é preciso muito trabalho e mais recursos humanos para o fazer. Vivemos uma época em que o jornal da escola, único a nível do IPC, corre o risco de aca-

bar. Apenas com muito sacrifício tem sido possível pôr cá fora o jornal...

Assim, deixamos aqui o nosso protesto. Aproveitem as férias para reflectir e venham com vontade de escrever e ajudar o núcleo. Até breve.



Notícias da AE



Como diz o povo, "Ano novo, Vida nova", e a nossa estimada AE não foge à regra. Foi no passado dia 17 de Fevereiro, que tomaram posse os novos órgãos sociais desta associação. É verdade que ainda não passou muito tempo, mas no espaço de um mês já se realizaram algumas actividades organizadas pela AE-ESTeSC. Participámos na organização da recepção dos alunos de Erasmus do IPC, decorrida no dia 4 de Março; organizámos em conjunto com o Conselho Pedagógico e com o Gabinete de Apoio aos Novos Diplomados, os workshops que já decorreram: *Trabalhador Independente: Obrigações a Cumprir* e, *Novos Regimes de Contratualização nas Tecnologias*

da Saúde e ainda, *Técnicas de Procura de Emprego* que irá decorrer a 20 de Abril.

E de 20 a 25 Abril, decorrerá a 5ª edição da nossa querida SCAS, Semana das Ciências Aplicadas na Saúde, que para os recém chegados, é uma feira de saúde realizada pelos alunos da ESTeSC que pretende prestar rastreios gratuitos à população em geral, e mostrar o que de melhor faz por cá. Desta vez, de cara lavada, irá ser realizada no Centro Comercial Dolce Vita, entre as 9h as 23h.

Desde já contamos com o apoio de todos os alunos, e não se esqueçam que a mudança passa por vós!

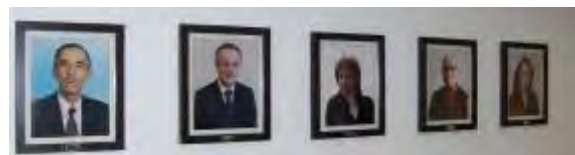
P'la AE-ESTeSC: Cátia Paixão

Notícias da ESTeSC

Escola Superior de Tecnologia da Saúde a celebrar

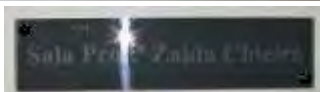


O dia 18 de Março de 2010 marcou o arranque oficial das comemorações de 30 anos da ESTeSC ao serviço do ensino e investigação em saúde. A cerimónia que decorreu no Auditório da Escola reconheceu publicamente figuras, das mais variadas vertentes, que se destacaram ao longo deste sólido percurso.



De entre os vários momentos, destaca-se a atribuição do nome de "Sala Profª Zaida Chieira" ao Salão Nobre, em homenagem a título póstumo à Professora Coordenadora Zaida Chieira, Directora da Escola entre 1994 e 1999. Conjuntamente, esta sala recebeu também a colocação de molduras com fotografias de todos os ex-directores da Escola.

Nos dias 19 e 20 de Março decorreram na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, as Jornadas Técnicas de Radiologia Pediátrica, organizadas pelos alunos do 4º ano da licenciatura em Radiologia, que contaram com a presença de mais de 400 participantes. Estas Jornadas versaram temas e workshops como: Traumatologia, imobilização de fracturas e suporte básico de vida, entre outros.



O dia 23 de Março proporcionou mais uma organização integrada nas comemorações do 30º Aniversário desta escola. O evento dirigido à comunidade estudantil teve como temática os regimes de contratualização no sector público e privado para profissionais da área da saúde. A organização conjunta do Conselho Pedagógico, da Associação de Estudantes e do Gabinete de Apoio aos Novos Diplomados contou com a presença de cerca de uma centena de participantes.

Já no dia 24 de Março, o Departamento de Farmácia deu início ao seu II Ciclo de Seminários *After-Eight*, que abordou o tema "Produtos Solares", na medida em que, o cancro da pele tem aumentado nos últimos anos, e como é do conhecimento geral a radiação solar contribui significativamente para este tipo de patologia. O seminário que contou com a presença de cerca de 80 participantes foi apresentado pela Dra. Cristina Simões da Cosmética Solar Avène, e teve como objectivo principal, o entendimento dos fenómenos físicos e químicos da radiação solar e a acção dos protectores solares.

O Programa das Comemorações regressa a 13 de Abril, com a realização do Workshop "Leonardo da Vinci, entre a escola e o exercício". O Programa LEONARDO DA VINCI destina-se a apoiar e complementar as actividades empreendidas nos Estados-Membros da União Europeia para melhorar a qualidade das políticas e práticas de formação

Gabinete de Relações Internacionais & Comunicação Institucional

P'lo GRICI: Rui Lopes

Concilium Praxis



Caros Doutores e Caloiros, Saudações Praxísticas!

Iniciado o 2º semestre, o Concilium Praxis tem levado a cabo algumas actividades praxísticas com futuro anunciado há já algum tempo, como o Baptismo da 3ª fase e o tão esperado "Rally Tascas". Além disso, anunciou também a sua reconstituição: em virtude do seu novo cargo como Presidente da Associação de Estudantes da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, o *Imperatorum Centurion* Cristiano Cunha apresentou a sua demissão deste cargo, passando a assumir a função de *Imperatorum* o *Centurion* Marcelo Coutinho. Com a demissão do primeiro, foi necessária a eleição de um novo membro representante da Associação de Estudantes, tendo sido eleito o *Contubernium* Alexandre Longo (Radiologia). A 24 de Fevereiro foi feito o Baptismo para os Caloiros da 3ª fase e para os restantes que por alguma razão não puderam comparecer no primeiro baptismo. Este realizou-se pelas 15h nas traseiras da ESTeSCoimbra e tudo decorreu dentro da normalidade. Este evento constituiu a primeira actividade solene do *Centurion* Marcelo Coutinho como novo *Imperatorum* do

Concilium Praxis.

No passado dia 10 de Março realizou-se então, no âmbito das actividades praxísticas, o famoso 'Rally Tascas', que contou com a participação de 6 equipas: "Os Póneis", "As Pamparranas", "20ver100cuecas", "O clube das Virgens", "Os Zé Pinotes" e os "Vai Zema!", que tiveram que percorrer um total de 8 'Tascas'. O percurso iniciou-se no 'Café Charrua' terminando no portão da ESTeSCoimbra. A classificação final foi:

Zé Pinotes	243 pontos
Clube das Virgens	223 pontos
Vai Zema!	220 pontos
As Pamparranas	208 pontos
Os Póneis	200 pontos
20ver100cuecas	195 pontos

No final desta competição, os participantes resistentes terminaram a sua noite a conviver no 'Snack-bar Fonseca'.

Futuramente, será anunciado o Código de PRAXE revisto e prevê-se também a eleição do Caloiro do Ano, sendo que toda a informação será divulgada em breve.

Votos de uma boa PRAXE para TODOS.

Tu Na D'ESTES



No passado dia 24 de Fevereiro de 2010, a nossa querida Tu Na D'ESTES teve o seu primeiro lançamento do CD, chamado "Compromissos de um Tuno". A festa começou por volta das 20h com uma jantarada com a nossa querida tuna irmã Estudantina Universitária de Viseu. Com as entradas sempre a crescer, a festa começou de arromba! Os tunos de Viseu tiveram uma boa actuação, como não seria de esperar, com muita animação! De seguida, a nossa tuna teve o prazer de inaugurar o palco, onde pôde contar com a presença de ex-tunos que trouxeram um brilho bastante especial! E foi notório que, apesar dos anos que passaram, continuam com garra por aquilo que criaram e com muito orgulho.

Pois bem, o resto da noite digamos que...foi bem regada! Não só pela chuva mas principal-

mente pelas cervejas que nunca paravam de sair. Os nossos caloiros e tunos trabalharam arduamente para que todos os nossos convidados estivessem sempre bem satisfeitos, havendo também comidinha para recheiar o estômago de vez em quando.

E assim deixo um obrigado a todos vocês!

Para além disso, a tuna não tem parado...têm sido as actuações constantes das Jornadas de todos os cursos, onde temos trabalhado para tal. E a tuna não vai parar por aqui porque ainda se avizinham bastantes actuações no próximo mês. Vamos só aproveitar as férias para descansar um pouco as gargantas para voltar em força.

Não percam o próximo episódio, porque nós também não!

A Vice-Magister: Carla Marques

Núcleo de Desporto



Com o início do novo semestre e com um núcleo melhorado vão avançar as actividades por nós anunciadas na edição anterior do (L) ESTES, dentro das quais se destacam os **torneios de futebol, voleibol, bowling e paintball**. Prometemos agir em breve e ansiamos pela adesão de toda a comunidade escolar da ESTeSC. Não deixamos no entanto também de apelar a tua integração no núcleo de desporto. 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.

Vem praticar desporto connosco...

JornADAS DE FISIOTERAPIA DE COIMBRA

Membro Superior:

Dia 1 e 2 de Maio de 2010

Avaliação, Diagnóstico e Tratamento

O membro superior, pela sua complexidade e importância funcional, constitui um foco muito importante na intervenção da Fisioterapia, que conta hoje com um conjunto de técnicas emergentes na avaliação, diagnóstico e tratamento.

Actualmente na Fisioterapia é cada vez mais importante assegurar uma avaliação capaz e rigorosa, que confira aos profissionais a capacidade de diagnosticar e desenvolver um programa de tratamento eficiente. Neste sentido, torna-se necessário recorrer a conhecimentos e áreas como a medicina, a biomecânica e a imagiologia.

São estes os temas que nos propomos abordar nestas jornadas, que desde a muito se pautam pela tradição e qualidade!

INSCRIÇÕES ABERTAS, consulta o panfleto e o nosso Website...

E-mail: jornadasfisiocoimbra@hotmail.com

Website: <http://jornadasfisiocoimbra2010.wordpress.com>

P'la Comissão Organizadora: Tiago Domingues



Diz lá o que pensas sobre...

Casamento homossexual

Eu concordo na medida em que as pessoas são livres para tomar as suas próprias escolhas. E se o casamento homossexual contribui para a felicidade dos homossexuais, então considero-o uma medida importante.

Jessica Pinheiro, Dietética e Nutrição

Eu discordo, porque o casamento homossexual não trás nenhuma vantagem. A intenção deles ao casar é para mais tarde poder adoptar uma criança. E como sou contra a adopção por homossexuais, sou contra o casamento.

Anónimo

Por um lado concordo, porque cada um sabe de si e cada um tem um direito a ter as suas escolhas. Mas por outro lado discordo, porque isso vai levar a uma futura adopção por parte destes. E estas crianças podem ficar com traumas. Se por acaso essa medida vier a ser implementada, as crianças devem ter a opção de escolha. Pois um casal homossexual pode influenciar através da imitação a orientação sexual destas, podendo levar a uma diminuição da natalidade. E estas crianças podem ser mesmo alvo de chacota, revoltando-se.

Anónimo

Eu concordo, o casamento serve para assumir o amor entre duas pessoas, perante a sociedade. Sejam de sexos opostos ou do mesmo sexo, o amor é sentido da mesma forma, é amor, é um sentimento bom... A legalização do casamento homossexual é mais um passo para a liberdade e igualdade entre todos os Homens.

Anónimo

Eu não tenho nada contra a união entre homossexuais, e se eles se quiserem casar, casem-se... agora, sou contra lhe chamarem casamento, isso é a união entre homem e mulher. Eu até acho perfeitamente normal quererem ter os mesmos direitos que os outros, mas só não concordo que a união de duas pessoas do mesmo sexo seja denominada casamento.

Fábio Ramos, Dietética e Nutrição

nid.aeestes@hotmail.com

Espaço

www.cienciahoje.pt

CiênciaHoje[®]

Director: Jorge Massada

Subdirectores: Raquel Soares e Tiago Fleming Outeiro

e"

Novo fármaco para síndrome de ossos de vidro



de fracturas em crianças que sofrem da chamada síndrome dos ossos de vidro.

Um dos voluntários, Luke Hall, da cidade de Leeds, sofreu sua primeira fractura ainda no útero da mãe e até chegar à adolescência, já teve mais de 40 lesões. **"Quando fiz a primeiro ecografia, aos três meses de gravidez, os médicos já notaram um problema - ele tinha partido a perna"**, segundo contou à BBC a mãe da criança, Dorothy Hall.

"Ao começar a gatinhar, ele sofreu várias fracturas, principalmente nas pernas. Mas também fracturou outros membros e dedos dos pés e

Um grupo de investigadores britânicos, anunciou que a descoberta de um medicamento usado para tratar a osteoporose pode ajudar a diminuir o número

das mãos - pelo menos uma vez em cada dois meses", acrescentou.

Com o novo medicamento, verificou-se que os ossos da criança estão mais fortes, mas o risco de fracturas ainda existe.

Os cientistas acreditam que a descoberta cria uma alternativa mais barata e mais acessível aos remédios já existentes, em casos menos graves. Nick Bishop, especialista na síndrome dos ossos de vidro, explicou que **"é possível reduzir o número de internamentos, e todas as crianças que participaram nos testes apresentaram menos fracturas"**.

A síndrome de ossos de vidro, ou 'osteogenesis imperfecta', é uma doença genética hereditária que acompanha um indivíduo desde o nascimento. Portadores da doença apresentam colagénio de má qualidade ou em quantidade insuficiente para oferecer apoio à estrutura óssea.

Pessoas anorécticas têm grandes taxas de gordura nos ossos

Por mais que pareça um paradoxo, pessoas com anorexia nervosa têm altos níveis de gordura na medula óssea. Esta conclusão, constatada por investigadores do Children's Hospital, em Boston, resultou da análise de ressonâncias magnéticas dos joelhos de 40 raparigas com a idade média de 16 anos, sendo que metade do grupo tinha anorexia nervosa e as outras 20 eram saudáveis.

As imagens das ressonâncias magnéticas foram analisadas por radiologistas que desconheciam o quadro clínico das jovens que colaboraram neste estudo. E o verificado foi que, comparativamente com o grupo de controlo composto pelas raparigas saudáveis, as jovens que sofriam de anorexia apresentavam um maior conteúdo de gordura nos ossos, visualizada como medula amarela, e menos de metade do conteúdo da medula vermelha. De acordo com os autores, a medula óssea vermelha é funcional e altamente produtora de células, estando presente no corpo humano principalmente até os 25 anos de idade. A

partir dessa faixa etária, esse tipo de medula é, aos poucos, substituído pela medula amarela que possui baixa funcionalidade e é formada por gorduras.

Catherine Gordon pretende agora desenvolver outros estudos a fim de averiguar os motivos que levam o organismo de pessoas anorécticas a produzir células de gordura nos ossos, mas uma das suas suposições é que esta seja uma tentativa de o organismo armazenar energia e calor. Isto porque os anorécticos entram facilmente em hipotermia devido à falta de gordura no corpo, sendo frequentemente hospitalizados com temperaturas extremamente baixas.



Gentes da Minha Terra



Oliveira do Bairro

Oliveira do Bairro é um concelho do distrito de Aveiro, com uma excelente localização estratégica: entre as duas maiores cidades do litoral centro (20 minutos de Aveiro; 30 minutos de Coimbra); entre o mar e a serra (30 minutos das praias da Vagueira, Mira, Costa Nova e Barra; 30 minutos da Serra do Caramulo).

O concelho é constituído seis esplêndidas freguesias: Oliveira do Bairro, Oiã, Bustos, Troviscal, Palhaça e Mamarosa. A sede do concelho está situada em Oliveira do Bairro, freguesia que se tornou cidade a 26 de Agosto de 2003.

Oliveira do Bairro é dona de uma natureza ímpar com as suas cegonhas-brancas na zona do Vale do Cértima. Vale a pena ver o espectáculo que estas aves dão, quer estejam a pairar no ar, quer estejam no ninho a cuidar das crias, quer estejam nas marinhas de arroz a pescar. É também comum ver-se nas marinhas de arroz bandos de cegonhas-brancas juntamente com garças-reais, garças-brancas, garças-vermelhas, como se estivessem todas numa "amena cavaqueira". Existem também vários parques de merendas espalhados pelo concelho, cada um com a sua beleza e história, sempre integrados na natureza circundante.

Gastronomia: Se ainda não te rendeste aos pés desta belíssima cidade, não restará muito para que isso aconteça... Conhecer a gastronomia de uma terra é conhecer parte fundamental da essência de um povo. O "Leitão à Bairrada" e o "Vinho da Bairrada" são os verdadeiros "ex-libris" desta região, do seu povo e dos seus costumes. Como pratos típicos desta região temos também a cabidela e a feijoada de leitão, a deliciosa chanfana, a vitela à Vouga e os rojões à moda da Bairrada. O concelho de Oliveira do Bairro é parte integrante da região e da Rota da Bairrada. Esta região tem vindo a tornar-se conhecida como uma região marcadamente vinícola, devido à produção de bons vinhos, nomeadamente os espumantes e o vinho da Bairrada.

O vinho, é assim, o "cartão de visita" da tradicional hospitalidade bairradina, que ao visitante oferece sempre um copo de vinho servido na adega, ou uma taça de espumante para saborear em momentos mais íntimos, dentro de casa. Deixo-te aqui a dica! ;)

Para além fronteiras: Esta rainha da Bairrada vai ainda mais longe e cria geminações. Oliveira do Bairro possui geminações com Benguela, uma cidade Angolana e com Lamballe, uma cidade do norte de França. Entre Oliveira e Lamballe são realizados todos os anos duas viagens de

intercâmbio, onde jovens estudantes têm o prazer de conhecer e experienciar uma nova cultura. Eu própria já participei duas vezes nos intercâmbios, e posso dizer que é uma experiência encantadora e completamente extasiante. O intercâmbio contempla uma viagem de cerca de 40 estudantes portugueses para Lamballe durante uma semana, onde cada um é acolhido por uma família. Passados 3 meses, 40 estudantes franceses viajam até à belíssima cidade de Oliveira do Bairro, onde são acolhidos pelas respectivas famílias portuguesas, durante uma semana.

Desporto: No que respeita ao desporto, Oliveira do Bairro está provida de inúmeros espaços, pavilhões, campos e piscinas. A população de Oliveira do Bairro concentra a maioria das suas actividades na Escola de natação, nos campos de ténis e nos campos de futebol. Dentro do concelho existem algumas equipas de futebol, basquetebol, voleibol e natação. No entanto, é de relevante destaque a equipa de futebol de Oliveira do Bairro – OBSC (Oliveira do Bairro Sport Clube), onde foi formado o nosso querido jogador João Tomás.

Eventos: Apesar de a cidade em si já ser merecedora dum 20, ela é ainda palco de diversos eventos. Desde feiras artesanais, feiras gastronómicas, exposições de arte, exposições de carros antigos, demonstrações de cavalos, jogos sem fronteiras, até ao melhor de tudo, as festas. O maior evento desta cidade é a FIACOB (Feira Industrial, Agrícola e Comercial da Bairrada). Esta feira é apelativa a todas as faixas etárias, a aderência aos concertos é brutal, chamando jovens de todo o país. Para apaixonados por moda, aconselho vivamente a comparecerem no Miss e Mrs Bairrada, desfile realizado todos os anos, como caça talentos para novos manequins e modelos.

Locais de interesse: Certamente existirão imensos locais de interesse dentro do concelho, no entanto, faço referência aos de maior interesse para nós, jovens: Piscina do Silveiro e de Oiã, Biblioteca Municipal, Bares e Discoteca Quest.

Eu sei que após esta leitura, foste invadido por uma angústia e por um sentimento de vazio por não viveres nesta harmoniosa e dotada cidade... Mas estás sempre a tempo, pois esta cidade convida-te e alicia-te a cada momento, para a grandiosa aventura, que é conhecer Oliveira do Bairro.

Ana Sofia Silva

Look around the world: ERASMUS

Seria um cliché dizer que a minha experiência de ERASMUS foi excepcional, mas de facto foi mesmo excepcional.

Nesta rubrica não pretendo fazer um relato exaustivo, até porque seria impossível, quero apenas partilhar a minha experiência, não para dizer o que fiz ou meter um bocadinho de inveja, mas para partilhar esta oportunidade única que tanto me fez aprender e crescer, e que também podes ter!



Cześć!*

Antes de mais o programa de mobilidade ERASMUS é um desafio, um desafio grande em todos os aspectos, mas o concretizar de um sonho.

Logística.: A grande aventura começa com todo o processo de opções e burocracia inerente. Optei por ir no meu quarto ano, por causa da implementação do processo de Bolonha no ano transacto, condicionalismo que ainda assim que me abriu horizontes, não só conhecia melhor as práticas do meu curso como já estava atento as questões do mercado de trabalho. Quanto a "papelada", os prazos e as obrigações não são nada de especial, temos de assinar uns acordos e não mais do que isso. Já a afamada bolsa é variável, tanto pode acontecer como há 2 anos atrás que devido as desistências levou a um valor muito acima do tabelado, que permitia ter uma vida confortável, se é que me faço entender, como pode ser a imagem deste ano em que o valor foi o mínimo tabelado, devido ao grande número de candidatos, cerca de 600 € para 3 meses no meu caso, que ainda assim acabou por cobrir cerca de metade das minhas despesas. Por fim, a que prestar atenção ao plano de estudos, que por mais interessante que sejam, se não forem coincidentes com o vosso, terão alguma coisa que estudar quando regressarem... no nosso caso, o problema da equivalência do estágio só nos foi colocado quando já nos encontrávamos algures no meio da Europa central, o que não é muito agradável, mas com boa vontade de todos acabamos por resolver os problemas e ainda trazer uns ECTS de bónus.

Destino.: Quanto ao país de eleição, como já se devem ter percebido foi a Polónia, a cidade de Poznan. A minha escolha prendeu-se maioritariamente com o relato da experiência de um amigo, Vasco, ex-coordenador deste jornal. E em muito menor escala, com um custo de vida barato, e a localização, que estando relativamente próxima da Europa central, também o estava da Europa de leste, o que se assumia como estratégico para conhecer os países vizinhos, como explicarei mais a frente. De entre as outras opções, também preferi esta pela oportunidade de ir no primeiro semestre, o que me pareceu bem, visto que assim já não perco a Queima! Mas também porque queria mesmo conhecer uma realidade cultural, social e humana completamente diferente, algo onde por exemplo Itália, com toda as suas reconhecidas e notáveis ofertas, não me seduzia tanto por ser mais similar ao nosso Portugal. Existem ainda programas que abrangem todo o mundo e não apenas o velho continente, embora a opção mais frequente seja a última.

Comunicação.: a língua, ai a língua, era qualquer coisa giro só de ouvir, porque falar parecia impossível, eles diziam qualquer coisa com "ches" e mais "tches" e outras também parecidas com "tzche", tinha a sua piada... mas entretanto aprendemos o "przepraszam"***2 e nunca mais fo-



Polónia



mos os mesmos. Tivemos um curso básico de polaco, percebíamos o básico e até dizíamos uns "tches" que chegaram bem mais do que para as necessidades básicas e outras, tipo "proszę, jeden piwo"***3 da sempre jeito.

Olhem a minha palavra favorita: szczoteczka do zębów***4 De resto, aulas e convívio, sempre deu para treinar um pouco o inglês, que se mostrou uma ferramenta muito útil!

Estudos.: E as aulinhas e estágio, não só fizemos as de lá com distinção, como as portuguesas uma por trabalho outra por frequência, isto à 3000km da nossa ESTeSC. E não há cá baldas, não só íamos, como até fazíamos trabalhos, com direito a elogios em polaco e tudo...

Mas aprendemos coisas que por cá ainda não se vêem muito, tais como desporto adaptado (rugby de cadeira de rodas, jogos de bola para cegos, ...), actividade física adaptada (estar uma manhã a fazer tudo com a cadeira de rodas, quem conhece fisio conhece os famosos cavalinhos, subir/descer degraus, ...), reabilitação cardíaca (caminhadas a beira de um lago no meio do bosque, assim até eu ficava doente), entre outras.

Cultura e sociedade.: Viajar é muito mais do que passear, ver sítios e tirar uma fotos bonitas, para se retirar o que realmente importa de uma viagem, é necessário misturar-nos, conhecer pessoas e costumes, perceber como funcionam as coisas, sorver um bocadinho da história e dos costumes de determinadas região e pessoas, e crescer com isso! E acreditem que eu, que tenho um delay de cerca de meia hora como qualquer bom português que se preze, aprendi muito com os Srs. Polacos! Primeiro, aqueles meninos tem a sua hora de ponta as 5h da manhã, estão sempre 5 minutos antes da hora marcada, e são tão humildes que até mete impressão, é incrível como os efeitos da guerra (II guerra mundial) e uma boa dose de comunismo (domínio da ex-URSS) ainda se repercutem décadas depois. Ouve cidades que foram completamente arrasadas e tiveram de ser todas reconstruídas, como é o exemplo da sua capital que ficou reduzida a cinzas na guerra. Depois, eu ia com a ideia de que ia para a "Europa de leste" e deparei-me com mentalidade de uso de transportes públicos, ordenamento do território, e gratuidade do ensino superior, um bocadinho a frente do nosso país, giro se pensarmos que o salário médio é cerca de metade ou menos do nosso! Além disso, apesar da aparente frieza das pessoas e um toque de xenofobismo, sobretudo das pessoas mais velhas, não encontramos tantos problemas como os que esperávamos, e ainda fizemos umas grandes jantaras com os nativos, que acabaram por se revelar extremamente acolhedores quando penetrávamos naquelas carapaças e conquistávamos a sua amizade.



Por falar em nativos, devo de dizer que eles eram enormes, eu de meio 1,90 m, era pequeno ao pé deles; e as polacas, bem há quem diga que eram lindíssimas, tipo loiras de olho azul, altas e bem dotadas, ..., mas não sei de nada!!

Tradução: *1 olá | *2 desculpa | *3 por favor, uma cerveja
*4 escova de dentes | *5 adeus | *6 muito obrigado

Look around the world: ERASMUS

Vida Diária.: Giro giro, também foi virarmos fadas do lar, eu não tinha a propriamente o habito de cozinhar, os petiscos, que estranhamente até comemos muito bem, mas também se comeu alguma massa com atum e a bolonhesa; lavar a roupa as 4h da manhã, ou fazer bolhas de lavar a mão e ver o quarto cheio de roupa estendida também tinha a sua piada; ir as compras, assim com frequência diário, ou bi-diária; então a limpeza, até o frigorífico lavei veja lá bem.

E frio?! Tive de comprar um casaco, sim porque saímos de lá com -15°C, o rio estava a congelar, e nos a desesperar!



Viajar.: Mas como também queria ficar com umas fotos bonitas e uns "recuerdos" para por em cima da prateleira, o que é que os meninos se lembraram, já que estamos numa de concretizar desejos, e ir de inter-rail?!

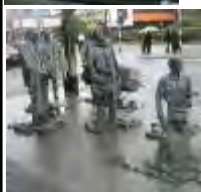


Descobrimos o fantástico mundo das viagens low-cost, dos hostéis e das free-tours (que no fim pediam sempre dinheiro, mas se eram free tiveram de ser mesmo free:).

Pois claro esta que tivemos de visitar praticamente tudo, a Polónia de cima a baixo nos velozes comboios polacos, cerca de 7h para fazer 300 km, no comboio mais rápido/inter-cidades (sim, são mais lentos que os nossos comboios regionais) E acreditem que vi de tudo desde a lindíssima cidade Cracóvia, ao terrível campo de concentração de Auschwitz. Já de comboios um



pouco mais rapidinhos visitamos 6 países ali a volta, o que era ali "pertinho", Bratislava (Eslováquia), Viena e Salzburgo (Áustria), Budapeste (Hungria), Zagreb (Croácia) e Praga (República Checa), e arrisco-me a dizer que foram 10 dias muito bem passados: Desde estar na belíssima Viena, a neve nas cordilheiras que rodeiam Salzburg, aos tons de laranja de pleno Outono ao pôr-do-sol, num castelo no cimo de um monte de Zagreb, só com trilhos pedestres e a quilómetros da vila mais próxima, sem saber se quer o caminho e sem luz... vivemos aventuras que dariam o resto do L'ESTES... Visitamos Berlim (Alemanha) e ainda fomos a Oslo (Noruega) desta feita em 45 minutos, abençoados aviões! Aconselho todos estes destinos, pois são lindíssimos!



Boémia.: Mas, eis se não quando, os meninos tiveram a sua quota parte de diversão, estivemos precisamente 3 meses de 20 de Setembro a 20 de Dezembro, e foram sensivelmente 3 meses de farra. Não acreditavam se eu vós dissesse que não houve rambóia, por isso aqui vai a verdade, aquilo foi a p*** da maluquice, perdoem a expressão!

Chegamos ao cúmulo de sair todas as noites da semana, mas normalmente era de segunda a domingo;) e depois ainda haviam as festas da residência; as jantaradas; as festas privadas a porta fechada, só o nosso grupo; e as festas da universidade, que eram uma grande doidice, tais como convívio de ERASMUS, patinagem no gelo, que conheci tão de perto e não sei porque no outro dia doía-me o corpo todo, festa



da praia na Polónia com termómetro abaixo de zero e os meninos de calções e havaiana na rua, em que iam a boleia com a polícia para casa, festas temáticas tipo "anos 80", ou "chulos e pegás" que revelavam sempre uma caracterização muito forte, ou simplesmente festas... impecáveis!



Era curioso era o facto de as festas começarem as 21/22h e terminarem lá para as 3/4h da manhã, mas com geitinho esticava-se sempre o horário, e fazíamos a portuguesa.

Amizades.: Deixamos muito para trás em Portugal, muita saudade de quem ficou família, namorada, amigos, nem sempre fácil de gerir, mas o Skype ajudou! Partimos, éramos 6, e depressa passamos a muitos mais, depressa incorporamos espanhóis, franceses, turcos, e claro polacos no nosso grupo. Virei poliglota: *hablaba* espanhol, *falava* francês, *spekava* inglês, e *grunhia* *popolsku*, e volta e meia trocava aquilo tudo e já *hablaba* *popolsku* e *spekava* francês. Mas o que sei é que fiz amigos novos, alguns dos quais nem consegui pronunciar o novo, mas que eram excepcionais e conheci melhor as "peças" que já conhecia.

A multiculturalidade do grupo era impressionantemente rica, desde os barmans "loucos" aos desportistas, passando aos bêbedos a tempo inteiro, e aos caramelos que desmontavam o próprio portátil, aos escuteiros cantores, ou aos que fugiam do revisor do eléctrico, aos que cozinhavam salsichas as 4 da manhã, ou cozinhavam ovos, batatas fruta e carne no mesmo tacho, ou aos snowboarders que não viram neve, ao gaijo que tirava 600 fotos num fim de semana, ou aos galifões que foram o terror das polacas, ou aos colegas de quarto passavam um jogo em dois dias ou que viam uma temporada de uma série contigo numa tarde... ai saudade...



Balanco Final.: O programa de mobilidade é uma experiência única, temos contacto com novas realidades, e novas maneiras de realizar as coisas, além disso ficamos desertos para as novas possibilidades de mercado de trabalho, porque se é verdade que cada vez menos há fronteiras, então cada vez mais temos de abrir horizontes para nos enquadrarmos na chamada aldeia global. Além disso o espírito de conseguir "sobreviver" sem a comodinha da mãezinha e uma mochila de roupa lavada por semana, num país com cultura, língua e costumes completamente diferentes faz inevitavelmente com que crescamos em termos humanos. Também aconselho vivamente viajar, conhecer desde a superficial mas imponente beleza arquitectónica, passando pela história, e terminando na cultura e nas pessoas, acho que viajar é o melhor investimento que se pode fazer em termos pessoais! Além disso, reforcei e criei amizades, bem como recordações, para a vida!!! **do widzenia***5



Agradeço a todos os que tornaram possível a minha mobilidade e aos companheiros de viagem João, Hugo, Marco e a ambos os Pedros por todos os momentos!

*dziękuję bardzo**6

<http://frompoznantotheworld.blogspot.com/>

Tiago Domingues



Em Destaque...

Cristiano Cunha - Presidente da AE-ESTeSC



- Estavas à espera de este ano haver alguma lista concorrente?

Não. Já há 2 mandatos, quando entrei para a Associação de Estudantes, não houve. No ano passado a história repetiu-se, e, portanto, já estava à espera. Isto vem demonstrar, mais uma vez, que os alunos de hoje pouco se interessam pelos seus pares. Há uns anos quando os estudantes não eram ouvidos nem tinham assento nos órgãos de gestão, os meus antecessores lutaram pelos seus direitos, e, na altura, não eram só os membros da AE na rua, eram TODOS os alunos. Por isso, e apesar de me entristecer, sei que é essa a realidade.

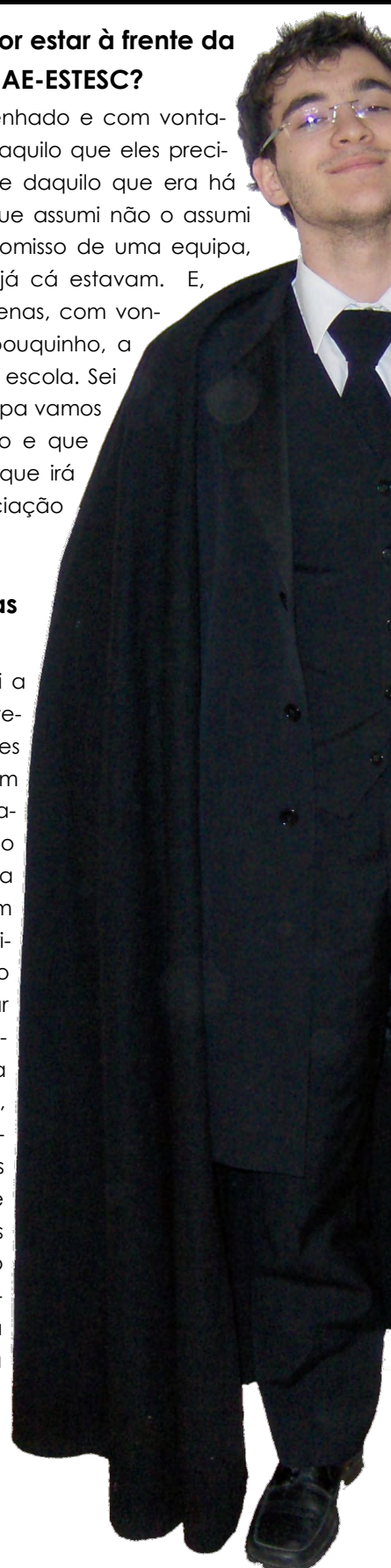
- Como te sentes por estar à frente da Direcção Geral da AE-ESTeSC?

Igual. Motivado, empenhado e com vontade de dar aos alunos aquilo que eles precisam. Não sou diferente daquilo que era há um mês. O projecto que assumi não o assumi sozinho. Foi um compromisso de uma equipa, em que muitos deles já cá estavam. E, portanto, sinto-me, apenas, com vontade de mudar, um pouquinho, a visão dos alunos desta escola. Sei que com a minha equipa vamos fazer um bom trabalho e que no fim o único nome que irá sobressair é o da Associação de Estudantes.

- Como caracterizas a tua equipa?

A equipa que constitui a AE-ESTeSC é muito heterogénea. Há aqueles que já cá estão há um tempo, que sabem trabalhar e dão o máximo pela comunidade da ESTeSC. Há também aqueles ainda inexperientes e que ainda não conseguiram assimilar tudo o que um dirigente associativo necessita de saber. No entanto, uma coisa é certa: estão todos empenhados e com vontade de cumprir os objectivos estipulados no início do mandato. Mas eu gosto de pensar que a minha verdadeira equipa são todos os alunos desta escola. E

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



Cristiano Cunha - Presidente da AE-ESTeSC

é essa equipa que precisamos motivar e mover.

- Quais são as perspectivas para o teu mandato? E projectos?

Os projectos são muitos e idênticos aos dos outros anos. Queremos renovar formatos a começar já pela SCAS que deixa a Praça da República e passa para o Dolce Vita Coimbra. A Semana da Vida Saudável vai ter também um novo formato, a Semana Cultural queremos que seja mais activa, etc. Não deixaremos de realizar as festas de final de ano lectivo e recepção ao caloiro e apoiar todas as outras. A par com o Conselho pedagógico e o Gabinete de Novos diplomados estamos a organizar workshops de interesse para todos, o torneio de PES2010 está para decorrer em breve, assim como o de poker. Associamo-nos também ao Conselho Pedagógico para organizar a Semana da Ocupação Científica que consiste numas "Férias Académicas" para os alunos do secundário.

No entanto, o projecto mais ambicioso e difícil de concretizar e que é a minha bandeira é trazer os alunos até nós. Queremos que os alunos se interessem mais pelos problemas de todos. Queremos mais

alunos a participar activamente nos núcleos. Não podemos continuar com AGA's com 20 pessoas quando temos 900 alunos. Queremos uma comunidade estudantil activa, que não se dirige à AE só para comprar senhas ou se inscrever nos workshops ou torneios ou para levantar cartões Moche. Eu gostava que os alunos que se queixam de a AE estar "sempre" fechada (o que é completamente mentira) fossem os primeiros a integrar uma lista para AE, integrar um núcleo da AE ou integrar um dos órgãos de gestão. Mas o que acontece é que os elementos da AE têm trabalhos, frequências, pesquisas, trabalham em nome de todos dentro da AE e também querem, porque têm esse direito, desfrutar das noites de Coimbra.

Voltar a ter do nosso lado os alunos é a nossa principal meta e aquilo por que batalharei todos os dias até ao término do meu mandato.

- Uma mensagem para a comunidade de escola?!

Uma mensagem de trabalho, empenho e dedicação. O futuro da ESTeSC, das Tecnologias da Saúde e do Ensino Superior passa, também, por todos nós. Reflectam nos assuntos, formem a vossa opinião, participem nas AGA's que é a vossa voz dentro da ESTeSC e sejam activos!

**A Coordenadora
Carla Marques**

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?

Casa Costa



Na Rua Filipe Simões nº3, nas traseiras da penitenciária de Coimbra, e ao pé do quartel do exército existe um tasco bem acolhedor, a Casa Costa.

Foi numa certa noite que encontrámos uma verdadeira enchente na Casa Costa. É certo que ao Domingo é difícil saciar a sede fora de casa (principalmente em algum sítio que não tenha menos de 3 tipos de vinhos), mas na semana entre o Natal e o Ano Novo parece que os cérebros tasqueiros ficam torpes e decidem abrir a medo. Não foi um caso do corajoso tasqueiro do Costa, obtendo casa cheia e com qualidade. Porquê com qualidade? Porque para quem co-



nhece já sabe que esta casa está sempre à pinha de jantares de curso (o que não deixa de ser uma boa sugestão já para o Queima). Como a qualidade do ar e a categoria da conversa aumenta com a idade, este Domingo em particular foi uva de exce-

l e n t e c e p a
A Casa Costa não é uma Tasca no (nosso) verdadeiro sentido da palavra, pois já é mais conhecida pelos jantares que pelos petiscos. Estes primam pela qualidade e quantidade, daqui só sai com fome quem for esquisito, muito esquisito. Apesar da pincelada a restaurante, pela sua localização tem o devido desconto. Um regalo para o estômago.

Adaptação do Blog "Tascas de Coimbra-O Roteiro"

Pensamento e Reflexão

Quando Tornar a Vir a Primavera

Quando tornar a vir a Primavera
Talvez já não me encontre no Mundo.
Gostava agora de poder julgar que a Primavera
é gente
Para poder supor que ela choraria,
Vendo que perdera o seu único amigo.
Mas a Primavera nem sequer é uma cousa:
É uma maneira de dizer.
Nem mesmo as flores tornam, ou as folhas verdes.
Há novas flores, novas folhas verdes.
Há outros dias suaves.
Nada torna, nada se repete, porque tudo é real.

Alberto Caeiro, in "Poemas Inconjuntos"
Heterónimo de Fernando Pessoa

Primavera

Ah! quem nos dera que isto, como outrora,
Inda nos comovesse! Ah! quem nos dera
Que inda juntos pudéssemos agora
Ver o desabrochar da primavera!

Saíamos com os pássaros e a aurora.
E, no chão, sobre os troncos cheios de hera,
Sentavas-te sorrindo, de hora em hora:
"Beijemo-nos! amemo-nos! espera!"

E esse corpo de rosa recendia,
E aos meus beijos de fogo palpitava,
Alquebrado de amor e de cansaço.

A alma da terra gorjeava e ria...
Nascia a primavera... E eu te levava,
Primavera de carne, pelo braço!

Olavo Bilac, in "Poesias"

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

Personalidade do mês

FERNANDO NOBRE

Este mês tem tido um papel de destaque em todos os meios de informação uma personalidade marcante da sociedade portuguesa, o fundador da AMI, Fernando Nobre, que veio já a público confirmar a sua candidatura às próximas presidenciais.

Fernando José de La Vieter Ribeiro Nobre nasceu em Luanda em 1951 e tem quatro filhos. Estudou e residiu em Bruxelas até 1985, altura em que veio para Portugal, país das suas origens paternas. Fernando Nobre é doutorado em Medicina pela Universidade Livre de Bruxelas, onde foi Assistente (Anatomia e Embriologia) e Especialista em Cirurgia Geral e Urologia. É também Doutor Honoris Causa pela Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa e Académico Correspondente da Academia Internacional de Cultura Portuguesa, sendo membro do Conselho Geral da Universidade de Lisboa. É de igual interesse referir também a sua participação como Professor Catedrático Convidado na Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Professor Convidado dos cursos de Mestrado e Pós-Graduação na Universidade Autónoma de Lisboa e no Instituto Superior de Ciências Policiais e Segurança Interna, bem como conferencista no Instituto de Estudos Superiores Militares. Nobre foi administrador dos Médicos Sem Fronteiras na Bélgica e fundou, em Portugal, a Assistência Médica Internacional (AMI), à qual ainda preside, tendo participado como cirurgião em mais de duzentas e cinquenta missões de estudo, e ainda assumiu a coordenação e assistência médica humanitária em mais de setenta países de todos os continentes.

Recebeu vários prémios e distinções em Portugal e no estrangeiro, incluindo o primeiro prémio da Associação Europeia de Urologia e a medalha de ouro dos Direitos Humanos, da Assembleia da República Portuguesa, entre outros.

Em termos associativos, e de forma sucinta, Fernando Nobre desempenha cargos de relevante interesse como por exemplo a presidência da Assembleia



Geral do Instituto da Democracia Portuguesa e da Associação Tratado de Simulambuco, da qual também é co-fundador; é co-fundador do Fórum para a Paz; é patrono da Fundação Burgher Portugal - Sri Lanka; da APARECE (Instituição de Apoio a Adolescentes em Risco) e da Fundação As Crianças são o nosso Futuro (Ucrânia); é membro da Associação para a Promoção e Dignificação do Homem, da Real Sociedade de Cirurgia (Bélgica), da Associação Europeia de Urologia, da Associação Portuguesa de Urologia, da Sociedade Portuguesa de Autores, entre outros.

Destacam-se algumas participações cívico-políticas, enquanto cidadão independente e a título individual, na Convenção do PSD, em 2002; na candidatura de Mário Soares à Presidência da República, em 2006; na campanha do Bloco de Esquerda ao Parlamento Europeu, nas eleições de Junho de 2009, entre outros.

Recentemente, Fernando Nobre afirmou ser sua intenção candidatar-se a próximo presidente da República Portuguesa, decisão que tomou "enquanto cidadão independente e em nome dum imperativo moral e de consciência para Portugal", segundo ele próprio. Nobre denomina-se candidato independente, apertado e em nome da cidadania. Com o intuito de fazer a diferença sem jamais se acomodar, Fernando Nobre garante que esta é uma decisão estritamente pessoal enquanto cidadão activo que é, garantindo desde já que "a AMI, enquanto instituição absoluta e rigorosamente apolítica, não se imiscuirá neste assunto, estando completamente à margem deste processo".

Fábio Silva

Solidariedade

“Se quer ser solidário, vá de férias”

Ultimamente são quase incessantes os pedidos de solidariedade. Pela televisão, pelos jornais, através de toda e qualquer associação. Mas não é para menos, num ano em que o planeta terra parece ter enlouquecido. Chegam-nos notícias de terremotos, tsunamis, tufões, temporais e inundações... Impotentes, assistimos a imagens de cidades desfiguradas, destruídas, e ainda ao desespero dos que ficaram, dos que sobreviveram.

Mais recentemente, o país foi abalado com notícias de chuvas torrenciais e deslizamentos de terra na ilha da Madeira, deixando cidades cheias de destroços, com um balanço de 40 mortos, 70 feridos e 248 desalojados.

Felizmente, várias iniciativas solidárias estão a decorrer, mostrando uma vez mais que Portugal é um país muito solidário. A recolha de fundos para ajudar as vítimas desta tragédia encontra-se neste momento a decorrer através de associações, como a Cáritas Diocesanas do Continente e dos Açores e a União das Misericórdias Portuguesas, através de contas bancárias em vários bancos portugueses e estrangeiros, através da televisão, nomeadamente chamadas com custos a reverter a favor das vítimas, entre outros. No Algarve, o facto de semanalmente Portimão se encontrar ligado ao Funchal pelo ferry “Volcán de Tijarafe” despoletou uma recolha de bens - roupas para crianças, lençóis, cobertores e alimentos não perecíveis, tendo sido enviados dia 25 de Fevereiro através desta ligação.

A mais recente campanha é lançada pelas agências de viagem, que convidam a umas férias na Madeira...E porque não? “ Se quer ser solidário, vá de férias”!

Teresa Pedro



Sabias que...

❓ Sabias que a palavra Primavera vem do latim e significa primeira verdade. Não tem nada a ver com a prima que tem o nome de Vera e sim uma lenda que diz que quando foi dita a primeira verdade na Terra, os deuses, para marcar a data, premiaram os homens com o nascimento das flores que antes não existiam.



❓ O Javali vê pouco, ouve razoavelmente e tem o olfacto apuradíssimo. O olfacto é a sua sentinela, o seu avisador. Originário do norte da África.



❓ O Urso polar, que vive o círculo polar Ártico, pode sentir o cheiro de uma presa a mais de 32 km de distância.



❓ Algumas raças de cães são capazes de seguir uma pista ou um rastro, uma semana após ter sido deixado, através dos odores.

❓ As fragrâncias que são usadas para fazer perfumes são classificadas como sete grupos. As mais conhecidas são: cítricas (quando o cheiro é obtido da casca de frutas como a laranja, a lima e o limão), florais (como o próprio nome diz tem como referência as flores), amadeiradas (quando são feitas de extractos de madeiras e a âmbar (conhecidas também como orientais, são muito suaves).

❓ Além de ser o primeiro dia da Primavera, também no dia 21 de Março comemoram-se o Dia da Árvore e o Dia Mundial da Floresta. O Dia da Árvore começou a ser comemorado nos Estados Unidos, em 1872 e em Portugal, em 1913. Já o Dia Mundial da Floresta foi criado com o propósito de consciencializar os povos para a preservação do meio ambiente.

Fev./MAR. em destaque

Literatura



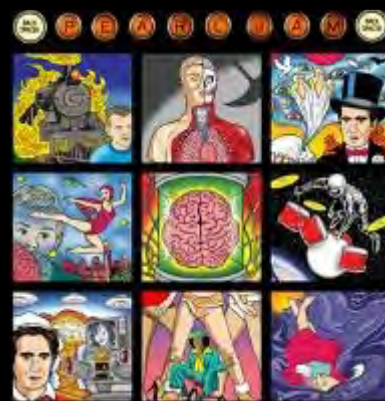
"O Braço Esquerdo de Deus"
Paul Hoffman

Cinema



"Alice in Wonderland"
Tim Burton

Música



"Backspacer"
Pearl Jam

Soluções (Pág.

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

15):

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

ESTES dos Pequenitos

Saúde In (forma)

Cordão umbilical pode ser esperança para recém-nascidos prematuros com doença pulmonar crónica



Um estudo cujos resultados foram publicados na revista científica *Cell Transplantation*, afirmam que as Células Estaminais Mesenquimais (CEM) do cordão umbilical podem reduzir lesões e inflamações provocadas por displasia

bronco-pulmonar (DBP), um distúrbio pulmonar crónico que afecta recém-nascidos prematuros que precisam de terapia de oxigénio extensiva ou ventiladores artificiais.

Segundo os autores, a utilização de células do cordão umbilical tem um impacto positivo na diminuição significativa de deficiências estruturais de crescimento, morte celular e sinais de inflamação associados à DBP. Sugerem ainda que os efeitos de protecção das CEM contra lesões pulmonares parecem resultar da actividade anti-inflamatória presente nestas células. Outro dado divulgado pelo estudo reside na constatação de que um pequeno número de CEM terá, inclusivamente, evoluído para células epiteliais do pulmão.

Pedro Antunes, Director Nacional da Future Health Portugal, explica que "A Displasia Bronco-Pulmonar é uma das doenças crónicas mais comuns em crianças. Infelizmente, ainda são poucos os tratamentos disponíveis. Esta descoberta vem, por isso, fornecer uma esperança para os milhares de recém-nascidos prematuros que sofrem deste distúrbio. **Basta pensarmos que um acto tão simples como recolher um pedaço do cordão umbilical do recém-**

nascido, na altura do parto, pode vir a protegê-los momentos mais tarde de eventuais problemas respiratórios crónicos".

A DBP afecta bebés gravemente doentes que recebem altas concentrações de oxigénio por longos períodos e que são submetidos ao uso prolongado de aparelhos respiratórios. A lesão no tecido pulmonar é causada por uma combinação de factores: aumento da pressão nos pulmões por causa dos respiradores; toxicidade por oxigénio e intubação endotraqueal. Entre as principais consequências encontramos: prematuridade; infecção respiratória; doença cardíaca congénita ou outras doenças graves do período neonatal. A par da Asma e da Fibrose Quística, a DBP constitui uma das doenças crónicas mais comuns em crianças.

As CEM podem ser utilizadas em vários tipos celulares como osso, cartilagem e gordura. Após aplicação sistemática, as CEM têm o potencial de se integrarem em vários tecidos e órgãos permanecendo estáveis por longos períodos de tempo. A vantagem das CEM a partir do cordão umbilical decorre do facto da quantidade deste tipo de células nos adultos diminuir com a idade e a evolução da doença ou lesão (estima-se que desde a nascença até aos 80 anos, o número de CEM diminui até cerca de 50%).



Tiago Morais

I JORNADAS DO DEPARTAMENTO DE FARMÁCIA

I Jornadas do Departamento de Farmácia



No âmbito das Comemorações dos 30 anos da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, os Alunos do 4º ano de Farmácia estão a organizar as I Jornadas do Departamento de Farmácia da ESTeSCoimbra, intituladas "Farmácia Comu-

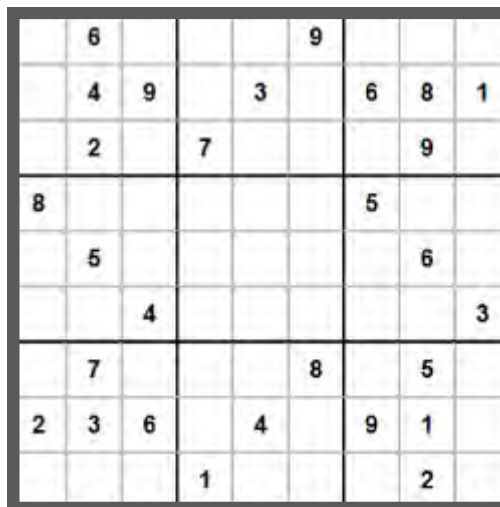
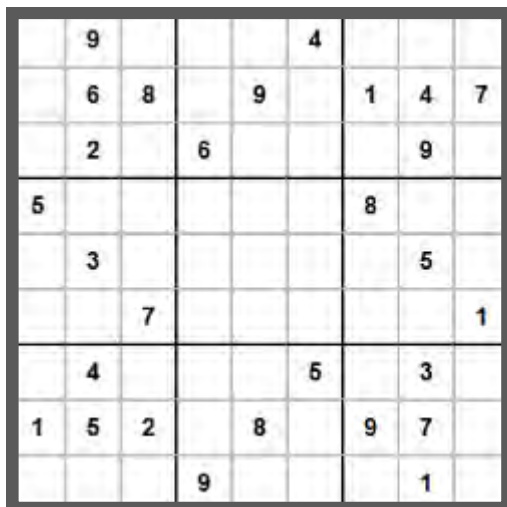
nitária – Aconselhamento e Prestação de Cuidados de Saúde", evento a decorrer no dia 24 de Abril de 2010, no Auditório da referida Escola. Este evento destina-se a toda a comunidade estudantil e profissional da área da Farmácia, os quais contarão com a formação de pessoas credenciadas.

Participa!

P'la Comissão Organizadora: Raquel Leitão

Passatempos - Sudoku

Soluções página 13



Comentários Construtivos



30 anos » cara lavada
Placas e
Plaquinhas

Põem-se coisas tão bonitas nas nossas paredes...

Agora venham cá dizer que não encontram a sala!



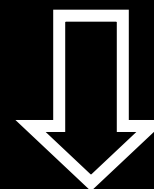
Workshop

Só para funcionárias

**Par-
king**



Comentários Corrosivos



**Infiltra-
ções?!**

Quem é que falou em infiltrações! Há sempre um balde ou um vaso para aplicar rega gota-gota!



Huummm!

Onde é que eu já vi isto?! Há, também é assim que se lava a cantina, regam as flores, Há que manter o Sistema de Incêndio a funcionar!!!



Estórias d'Avózinha

Estava eu a entrar na escola e tudo estava diferente... agora, passados 30 anos, se quiser vir de bicicleta já posso (por acaso não posso por causa do reumático). Pena é que muitos dos alunos vivam na rua do Forno ou do Manjar do Rei ou da Isaurinha e têm de fazer um esforço acrescido para subir essas ruas. Se calhar é por isso que ainda não foi estreado. Depois, e porque me custa andar muito, finalmente sei onde são as salas e assim escuso de me perder e andar mais do que o que posso. Depois, e porque somos uma eco-escola, resolveram tirar o caixote do lixo da entrada. Por-

que como eco-escola que somos já nem fazemos lixo. Deixa-se o cinzeiro mas o caixote tira-se, claro!

Isto tudo na sequência de mais uma fase de mega arrumações na ESTeSC que não é mais que esconder tudo no armário à espera que ninguém vá verificar. Resta só encontrar o pobre do caixote..

O que também está diferente é a cantina e os preços do bar...



Até breve
A Avózinha

Fev-mar 2010

CLD

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Carla Marques; **Responsável Financeiro:** Tiago Domingues; **Secretário:** Cristiano Cunha; **Redação:** Carla Marques, Cristiano Cunha, Lilianna Ribeiro, Tiago Domingues, Fábio Silva, Carolina Coelho, Ana Silva **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:** 350 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTESC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeSC

Cartoon do Mês



Frase do Mês

"O amor é a única força capaz de transformar um inimigo num amigo." - Martin Luther King

Jovem,
Pensas
Que O
(L)ESTES
É
Cagado
Por Um
Boi
Que Vai A
Voar
?!

