



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

CLD

nid.aeestesc@hotmail.



Jornal de Distribuição Mensal | n. 51 | Maio-

ESTES

Notícias da AE

(pag. 3)



Gentes da minha
terra

Lorvão



Festa Final de
aulas
2010

(pag. 3)

Look around



Tascas de
Coimbra

(pag. 14)

Solidarieda-
de



Ciência e Tecnologia

Viagra e Chá Verde



Força Portu-



(pág. 8/9)



BÊNÇÃO
das
PASTAS
2010

Sé Nova
Coimbra
5 de Junho 2010

...Adeus ESTESC

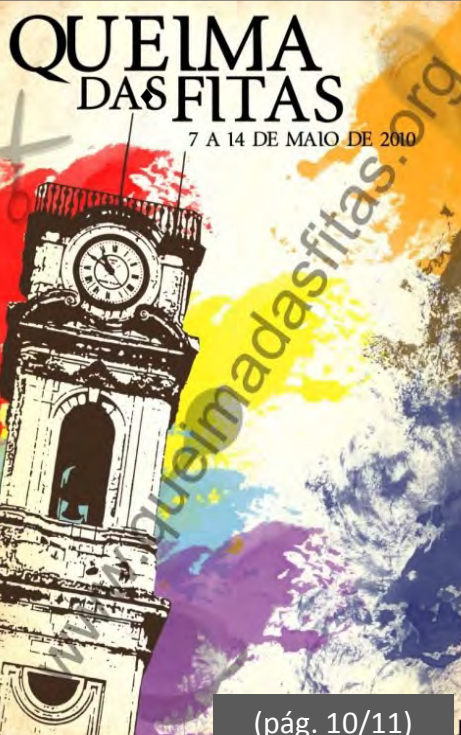


(pág. 6/7)



Nacionais

Encontros



(pág. 10/11)

**SEI O QUE FIZESTE
NESTA QUEIMA!**

Baile



(pág. 5)

E ainda....

- ◆ Notícias do NID
- ◆ Notícias da ESTeSC
- ◆ Núcleos da AE
- ◆ Diz lá o que pensas sobre... A visita do Papa
- ◆ Estórias da avozinha
- ◆ personalidade do mês -

Mourinho vs Jesus vs Queiroz

- ◆ Calendário do mundial
- ◆ Sabias que... Mundial 2010
- ◆ Maio e Junho em destaque
- ◆ Passatempos - sudoku, diferenças
- ◆ Estes pequenitos

(pág. 12/13)



Calendário

Editorial

Meu povo!!! Aqui estamos nós de volta. Foi difícil mas tentamos sobreviver consoante as nossas dificuldades...

Já lá vai o tempo em que saiu a última edição do nosso querido jornal mas realmente a reabilitação após Queima foi prolongada. Aposto que o mesmo se passa com todos vocês!

Pois é...a Queima já lá vai e já é tempo de colocar mãos à obra. Isto também porque a época de frequências começa a aproximar-se para uns e já vai a meio para outros. É só mais meia maratona para chegar à meta final!

Para todos, sorte e muito estudo.

Notícias do NID

Caros leitores,
Como já tem sido anunciado há algumas edições atrás, o NID atravessa uma maré nada boa e que necessita de uma mãozinha extra. Quem sabe se essa mãozinha não pode

ser a tua?
Vem juntar-te a nós e ajudar a levar este objectivo adiante. Participa, exprime a tua opinião. Colabora connosco!
We NID You!!

Pela Coordenadora,
Carla Marques



Edições Anteriores



Maio 2005



Maio 2006



Maio 2007



Maio 2008



Maio 2009



Jun 2006



Jun 2007



Jun 2008

Notícias da AE



Caros colegas,

Já lá vai algum tempo desde que a AE escreveu para o (L)ESTES. Desde então já passou a SCAS2010, o Torneio de Poker, a Queima das Fitas e a Semana da Vida Saudável. Como sabes, a SCAS2010 teve lugar no Dolce Vita, num formato diferente das edições anteriores. As expectativas foram cumpridas, tivemos mais visitas que noutros anos e aproximamo-nos mais da população. Temos a certeza que ainda há muito por onde melhorar e já estamos a pensar na próxima edição. Esperamos que a data da SCAS2011 seja incluída no Calendário Académico 2010/2011 para assim ficar agendada e divulgada por todos sem equívocos. O torneio de Poker teve boa adesão e é uma actividade a repetir. O vencedor foi o David Santos (Capelão) do 3º ano de Radiologia e levou para casa um bilhete geral da Queima!!

Depois a Queima das Fitas 2010, que há semelhança doutros anos demos-te a oportunidade de ad-



quirires o teu bilhete na AE para assim não teres de te deslocar propositadamente à AAC ou enfrentar as enormes filas do parque. E vendemos 250 bilhetes!!

A Semana da Vida Saudável marca o período pós-queima como forma de incentivo à depuração do organismo. Tivemos fruta e iogurtes, aula de dança e um Workshop so-



bre alimentação saudável (que não decorreu por falta de interessados).

O ano lectivo está a acabar mas como sabes a tua AE não pára e na próxima quinta-feira realiza uma festa para assinalar a conclusão de mais um ano. A "festa de final de ano" quer despertar o teu sentido havaiano por isso veste-te a rigor e vem jantar conosco num ambiente descontraído e de convívio. Não te esqueças é de fazer a tua pré-inscrição para que tenhamos uma noção do número de participantes.

Já na época de exames há mais duas actividades que temos preparadas. A primeira, no dia 3 de Julho, é o Baile de Finalistas a realizar na Quinta Dona Maria (Soure) sob a temática "Universo".

Consulta o cartaz ou dirige-te à AE para mais informações. E se dedicamos o Baile àqueles que partem para a vida profissional também temos uma actividade para os potenciais futuros caloiros: "Escola de Verão". De 18 a 23 de Julho a escola recebe alunos do secundário que querem conhecer mais a área das tecnologias da Saúde e Coimbra. Se quiseres acompanhá-los durante a semana passa na AE e inscreve-te.

Uma palavra especial para aqueles que partem para o mundo do trabalho: Boa Sorte e Obrigado.

Até à próxima edição,



Festa do Final de Aulas



Na passada quinta-feira, pelo segundo ano consecutivo, a AE-ESTeSC organizou uma festa convívio para alunos, professores e funcionários com o objectivo de incrementar as relações entre eles, numa despedida ao ano lectivo que está quase quase concluído.

Com a temática do "Hawaii" fomos recebidos com um colar de flores (lei havaiana) e com música, também ela havaiana.



Não tardou até que se comesse o "comes e bebes" a preços de saldo!! Houve também karaoke que, como é costume, custou a arrancar e depois foi difícil parar. Para além de tudo isto e aproveitando o exotismo que nos transmite o Havai houve também um barman profissional a fazer cocktails para todos os gostos! A festa terminou "cedo", por volta da meia-noite contra a opinião de alguns mas o que é certo é que no dia seguinte havia actividade lectiva.

Fica a certeza que é um evento a repetir em anos futuros.

Núcleos da AE

Tu Na D'ESTES



Decorreu no passado dia 29 de Abril em Coimbra, o V FAST' À NOITE, Festival de Tunas Mistas da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, organizado pela Tu Na D'ESTES.

O festival teve início pouco depois das 21h30 no Auditório Santa Clara nas instalações da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, teve como tema "A Volta ao Mundo" e contou com a presença das seguintes Tunas a concurso:

- ◇ Tuna Papasmisto, Tuna Académica Mista do Instituto Politécnico de Portalegre
- ◇ ESTATUNA, Tuna Mista da Escola Superior de Tecnologia de Abrantes
- ◇ TAEB, Tuna Académica de Enfermagem de Beja
- ◇ TAIL, Tuna Académica do ISLA de Leiria

Com cerca de três quartos dos lugares ocupados teve início o Festival, subindo ao palco a Tuna Papasmisto depois foi a Estatuna, vencedora da última edição do FAST' À NOITE. Após um breve intervalo subiu ao palco a TAEB e a última Tuna a concurso a pisar o palco foi a TAIL.

Por fim subiu ao palco a tuna anfitriã. A Tu Na D'ESTES iniciou a sua actuação com o tema "Fado Português" na voz da sua solista Sílvia Vaz. Seguiram-se "Canção de Embalar" e o original "Eterno Beijo". Com uma pequena homenagem aos finalistas pelo meio, terminaram com o tema "Ressaca". Uma actuação em bom plano com destaque para intensidade demonstrada, realçando desta forma os bons arranjos vocais.



No final, o Júri do V FAST' À NOITE decidiu:

- ◇ Melhor Caricas (Pandeireta): TAIL
- ◇ Melhor Pau (Porta-Estandarte): TAIL
- ◇ Melhor Cordas Vocais (Solista): TAEB
- ◇ Melhor Dedos de Oiro (Instrumental): TAIL
- ◇ Tuna mais Mista: TAIL
- ◇ Tuna Mais Tuna: Tuna Papasmisto
- ◇ Prémio Volta ao Mundo (temático): TAIL
- ◇ Prémio FAST' À NOITE (Melhor Tuna): TAIL

Esta 5ª edição do FAST' À NOITE teve um nível razoável em termos de actuações das tunas, destacando-se pela positiva a qualidade do som tanto na captação como nos retornos e som emitido para a plateia. Nota positiva também para a iluminação e para o entusiasmo revelado pelo público durante todo o espectáculo. Menos positivo, a alta temperatura que se faz sempre sentir no Auditório Santa Clara sobretudo para quem pisa o palco e algumas decisões do júri, no mínimo discutíveis, sobretudo no que diz respeito à

atribuição do prémio de melhor instrumental que foi atribuído à TAIL sem que tivesse sequer interpretado um instrumental.

Parabéns à Tu Na D'ESTES pelo seu V FAST' À NOITE e às tunas presentes que fizeram um grande esforço para marcarem presença em Coimbra num festival que decorreu a uma 5ª feira à noite.

Venha o VI FAST' À NOITE...

Vincent "25"

XI FESTA - Festival de Tunas Mistas da Cidade de Abrantes

É com enorme prazer que a 24 de Abril, rumámos ao Ribatejo para mais um grande Festival de Tunas, o XI FESTA, Festival de Tunas Mistas da Cidade de Abrantes, organizado pela ESTATUNA, Tuna mista da Escola Superior de Tecnologia de Abrantes.

A concurso, tal como a Tu Na D'ESTES, estiveram: do Porto (ARTUNA, da Escola Superior Artística do Porto), da capital portuguesa (ISCALINA do I.S.C.A.L.), assim como do Algarve (Real Tuna INFANTINA da U.Alg.). Como convidado esteve o Grupo de Tunos de Leiria.

Chegados a Abrantes, a tuna partiu em direcção à 1ª prova do dia, as serenatas à Igreja de São Vicente. Cada tuna cantou uma serenata à cidade, e a Tu Na D'ESTES apresentou o tema "Dedicação", uma adaptação do tema original da Estudantina de Coimbra, que fez palpar muitos corações dos presentes no local.

E a animação continuou tarde fora na praça Raimundo Soares até ao jantar e de seguida para o Festival.



Este ano o festival teve como tema a revolução de Abril e o grande músico Zeca Afonso. E com esta alma todas as tunas encaixaram as suas actuações. A Tu Na D'ESTES apresentou o solo "Fado Português", "Eterno Beijo", "O Retrato do Homenzinho" (Banda do Casaco, de 1974), o instrumental "Avionic" de vários temas de John Ryans, com um teatro, a "Canção de embalar", e para finalizar "Ressaca", que arrancou muitas palmas do público com as performances dos pandeiretas.

No final, na atribuição de prémios ficou certo e sabido que a melhor adaptação do tema foi da Tu Na D'ESTES, conquistando o Prémio "Zeca Afonso".

E a diversão continuou noite fora até de manhã com muito álcool, dança e animação pela cidade.

A Abrantes e à ESTATUNA resta nos agradecer por tudo e que um dia possamos voltar.

Nuno "FONTENARIO"

IX Mistuna - Festival de Tunas Mistas da Universidade do Algarve.

Depois de um jantar de tuna improvisado com o pito a mostrar o que vale, poucos foram aqueles que sabiam para que lado era o Algarve, mas depois de 5 minutos de sono...

Começámos outro dia...cheio de muiiiiiita energia, ou não!!

Ah pois é... 6 da manhã e lá fomos nós em direcção a mais um Festival de Tunas Mistas, organizado pela Real Tuna Infantina de Faro. Entre sonecas, risotas, fofuques e o matar de saudades, houve quem tentasse "irritar" o pessoal com uma música muito peculiar... pó pó pó, pó pó pó pó, pó pó pó pó pó ... tirolitiroliro...

Mal chegámos, fomos direitinhos ao nosso



tão esperado almoço, mas claro que não podia faltar uma tarde de muita animação entre tascas e cerveja, para que a nossa bela garganta aquecesse.

E assim foi, a nossa actuação foi a primeira entre as quatro tunas a concurso, e claro não podíamos perder o prémio de "MELHOR SOLISTA", da nossa querida Sílvia (Obrigado por continuares a espalhar charme com a tua voz pelo país xD)

Acabámos a noite no convívio organizado numa discoteca local, onde animação não faltou entre todos, apesar do grande cansaço que todos tínhamos!

E assim foi mais uma actuação onde a Tu Na D'ESTES mostrou a sua garra e a qualidade de que é feita, na pessoa dos seus elementos.

Baile de Finalistas da estesc

Caros colegas, aproxima-se a passos largos a fazer o trajecto ESTeSC --> Quinta Dona Maria festa mais aguardada e exclusiva da ESTeSC, o pelas 18h e o trajecto Quinta Dona Maria --> NB. Baile de Finalistas. Esta é a oportunidade de co- O transporte é limitado - os primeiros inscritos ga- memorar o final desta etapa, com aqueles que rantirão o seu lugar no autocarro conosco a partilharam e a tua AE quer propor- cionar-te esse momen- to...

A comemoração terá lugar na Quinta Dona Maria em Soure, já no próximo dia 3 de Julho com início marcado pa- ra as 19 horas.

Podes consultar a emen- ta na tua AE e também

alguns pormenores. O tema deste ano é o Uni- verso e aguardam-te algumas surpresas...

Após o Jantar haverá baile e de seguida haverá convívio num bar nosso conhecido - NB.

Haverá transporte de autocarro gratuito que irá



Preço: 30€ para sócios da AE-ESTeSC; 32€ para Não Sócios da AE-ESTeSC.

Os acompanhantes pa- gam como Não Sócios!

As inscrições estarão dis- poníveis até ao dia 29 de Junho 2010, terça-feira.

Qualquer dúvida podes esclarecer junto da tua AE ou através do nosso e- mail ae@aeestesc.net.

Boa sorte para esta etapa final, despedimo-nos com as mais cordiais saudações dos confins do Cosmos.

AE-ESTeSC

Diz lá o que pensas sobre...

A Visita do papa

Acho bom o papa ter vindo a Portugal, dado sermos um país católico, no entanto não concordo com o estado ter concedido um dia de tolerância tendo em conta a situação económica que o país atravessa...

Fernando Dias 2º ano Saúde Ambien-

Depende da vertente da questão: se por um lado a sua vinda é construtiva e boa, visto ser o supremo sacerdote na Igreja Cató- lica, que independentemente, da opinião pessoal ou religião de cada um, é um grande homem. Por outro lado, o país teve de gastar dinheiro na sua vinda, mas os políticos já gastam tan- to dinheiro mal gasto que nem vale a pena prolongar-me.

Igor Sá 4º ano Cardio

O papa a mim não me diz nada, a vinda dele foi-me completamente indiferente, mas respeito a fé que os portugueses têm nele.

Sílvia Pinto 4º ano Análises

Resumidamente, uma vergonha e um desperdício de fundos. Respeito todos aqueles que andam kms para ir a Fátima a pé, respeito toda a fé envolta na religião católica, agora que um indivíduo que dizem esteve ligado ao movimento nazi, um indivíduo que dizem estar ligado à pedofilia, vir a Portugal e terem de gastar rios de dinheiro para o acomodar, um insulto!

Marco Ferreira 3º ano Fisioterapia

Em vez de ir para a garraiada, ainda estive para ir para Fátima ver o papa, mas pelos vistos acho que não se pode assar sardinhas no recinto do santuário. Acho uma mais valia o papa ter vindo cá, apesar de não ter visto o concerto!

Cristiano Matos 3º ano Farmácia

II Encontro

MUITO MAIS QUE UM ENCONTRO...



Foi no passado dia 21 de Maio, do presente ano, que teve início, na Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra, o II Encontro Nacional de Alunos de Saúde Ambiental. Este II ENASA, que vem na continuação da esplêndida iniciativa dos nossos colegas de Saúde Ambiental do Instituto Politécnico de Beja, tinha como principal objectivo: a união e o convívio entre a comunidade de Saúde Ambiental. Apesar disso, o evento perspectivava, ainda, alcançar as seguintes metas: O adquirir de novos conhecimentos nas áreas que o curso abrange; A partilha de experiências entre os participantes, principalmente entre profissionais e alunos; A divulgação da cidade de Coimbra, enquanto foco turístico e académico.

Atendendo ao que era pretendido com o encontro, é de realçar que uma instituição de ensino superior, tem como obrigação formar jovens para ingressar no mercado de trabalho com competências que vão muito além dos conhecimentos adquiridos numa sala de aula. Quando se pensa em educação e em formação, não é suficiente pensar num professor a "debitar" matéria, é necessário um caminho mais longo, uma reflexão mais profunda e um pensamento mais objectivo. A formação/educação tem de assentar em vários pilares e, é neste sentido que a realização de eventos como este, vem enriquecer, em muito, as competências dos alunos, que de outra forma seriam difíceis de explorar.

O II ENASA contou com um vasto programa, que contou com várias palestras, um Jantar Convívio, com festa pela noite dentro, nomeadamente no NB Club; um roteiro turístico por Coimbra; um pic-nic no Parque Verde; e workshops.

No final dos workshops, já só se pensava em Vila Nova. Vila Nova é uma freguesia do concelho de Miranda do Corvo, com a qual as gentes da SA da ESTeSC têm uma ligação especial. Aninhada à sombra do sopé da sua montanha, Vila Nova é o quadro pintado de progresso e turismo, nos quais se enquadra, entre outros, o extenso parque eólico; é a crescente neblina que, desaparecendo, a mostra a sorrir, é a montanha que Miguel Torga já fotografou com palavras, é a fauna e a flora.



Depois, da partida para esta terra de gente humilde e companheira, por volta das 20:30h do dia 21, nada melhor que umas costeletas de crocodilo regadas (:D) com um bom vinho, na companhia da boa gente de Saúde Ambiental e do nosso querido companheiro Sr. José Godinho, a quem mostramos, desde já, a gratidão pela forma como fomos recebidos e acolhidos em Vila Nova. Ao nosso Professor Hélder, um muito obrigado por nos ter oferecido o jantar.



Bom, depois deste banquete, o ideal é uma pequena grande caminhada pela Serra de Vila Nova. Assombrados pelas gigantescas eólicas, que tão vincadamente se movimentavam e que

pareciam ter crescido do dia para noite, caminhámos pela serra fora, devidamente guiados. Mas, depressa passámos de assombrados a deslumbrados, com o sabor do ar puro que nos entrava pelos pulmões, com o vento fresco que nos batia na pele, com o cheiro da natureza viva que nos envolvia. Final da caminhada, era hora do descanso que estes agitados últimos dois dias pediam. No entanto, o cansaço não ganhava à euforia, e seguimos para o Observatório Astronómico de



Vila Nova onde passámos a noite; como não podia deixar de ser, em clima de festa, não fosse este o II Encontro Nacional de Alunos de Saúde Ambiental. No dia seguinte, o chilrar dos passarinhos fez de despertador, e seguimos para visitar uma Quinta onde se pratica Agricultura Biológica, na qual tivemos o prazer de provar e comprovar a qualidade dos alimentos que resultam deste tipo de agricultura. Sem

perder tempo, subimos até ao cimo da Serra, onde nos esperava mais um desafio: o Parapente. Já com as barrigas a dar horas, fomos à Sardinhada, oferecida pelo Sr. Godinho.

Houve ainda tempo para assistirmos à prática de uma actividade que, cada vez mais, se tem vindo a desenvolver, o Aeromodelismo.

O desfecho deste encontro fez-se no final desta actividade, com os votos e as saudações daqueles que nele, activamente, participaram. A esses, um muito obrigado pela ajuda, pelo conhecimento, pela energia, pelo carácter e pela boa disposição com que nos brindaram nestes três dias.

Deste II ENASA, ficou a satisfação de dever cumprido e as expectativas para o III ENASA, que terá lugar, no próximo ano, na Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Porto mas ficou, acima de tudo, a amizade daquilo que é e, principalmente, daquilo que somos: a Saúde Ambiental.

P.S.: Sem querer tirar trabalho à "Avozinha" deste jornal, fica uma mensagem a todos aqueles que passam a vida a criticar o trabalho dos outros, mas não que nada fazem.

Excluindo todos os que, por razões de força maior, não puderam estar presentes no evento, é triste ver um evento desta dimensão a realizar-se na NOSSA ESCOLA (sim, foi mesmo aqui na ESTeSC, para os mais distraídos) e contar com este (reduzido) número de estudantes de Saúde Ambiental.

A todos

Saudações Ambientais

Pela Comissão Organizadora
Bartolomeu Alves (40 ano de Saúde Ambiental)



Encontro Nacional de Estudantes de

O Encontro Nacional de Estudantes de Fisioterapia tem um longo historial, mas nos últimos anos tem estado apenas nas recordações dos mais vividos, deste modo é difícil saber o número da edição deste ano, rumores dizem ser a XII edição.

Investigações recentes apontam para uma realização consecutiva entre 2001 e 2003, sendo que depois de 2003 a organização do encontro esteve em "stand by".

O Renascer da tradição ocorreu em 2008, com um grupo de estudantes da ES-TeSC a tomar a rédea dos acontecimentos. A organização de 2008 esteve no máximo dos seus esforços para proporcionar um encontro digno e que acima de tudo garantisse a continuidade da organização pelas várias escolas nacionais de Fisioterapia, neste momento 17 escolas espalhadas por todo o país.

O que em parte acabou por acontecer, no de 2009, alunos da Escola Superior de Saúde do Vale do Sousa (ESSVS), tentaram levar o encontro para novos palcos, Póvoa do Varzim. O evento acabou por não se realizar devido ao número insuficiente de inscrições, devido em parte ao custo elevado da inscrição.

Este ano, voltam a ser os alunos da ES-TeSC a organizar o ENEft, uma comissão de 16 elementos que alberga alunos do 2º, 3º e 4º ano, e conta ainda com elementos que mesmo já não sendo estudantes têm-se desdobrado em esforços para manter o ENEft vivo.

O encontro vai-se realizar entre os dias 8 e 11 de Julho, no Parque de Campismo da Figueira da Foz. O programa ainda não está completamente definido, mas conta-se ter actividades desportivas como jogos na praia, festas tanto no parque de campismo (pool party), na praia (beach party) e também em discotecas!

E como não só de festas se faz um encontro nacio-

nal de estudantes, o ENEft 2010 irá realizar um colóquio/debate sobre formação, legislação e empreendedorismo (um pouco como o que aconteceu nas Jornadas de Fisioterapia 2010), Fisioterapia nacional e no estrangeiro. A nossa ideia com este colóquio/debate será a de unir e reforçar a relação entre futuros profissionais/colegas para terminar com o grande flagelo que afecta a Fisioterapia

neste momento, em que os nossos inimigos são mesmo os nossos colegas de profissão.

Importante salientar que o ENEft 2010 não tem como objectivo lucro, até pelo contrário, o principal objectivo é não ter prejuízo, pelo que o custo do mesmo será apenas para pagar as várias despesas que vão surgindo.

A todos os estudantes de Fisioterapia da ES-TeSC podem visitar o nosso site e deixar as vossas opiniões e/ou sugestões, ou melhor ainda, podem falar directamente com a organização que são

caras que vocês bem conhecem.

Porque este ano é ano de ENEft e queremos por ordem na Fisioterapia!

eneft2010.pt.no – eneft10@gmail.com

Locais do ENEft:

- 2001 – Foz do Arelho (Caldas da Rainha)
- 2002 – Figueira da Foz
- 2003 – Praia da Barra (Aveiro)
- 2008 – Figueira da Foz
- 2009 – Póvoa do Varzim (cancelado)
- 2010 – Figueira da Foz

Pres. Comissão Organizadora
Marco Ferreira



Entrega das Cartas de Curso - ESTeSC



N o que isso, somos profissionais capazes e competentes de levar saúde, prestar cuidados ou exames de diagnóstico e terapêutica, intervir na sociedade, nos locais de trabalho ou no ambiente, e por isso querida e por muito mais orgulhemo-nos, porque levar saúde e lidar com um doente é bem mais do que ser técnico, é bem mais do que ter um canudo.



entrega dos diplomas aos alunos, agora profissionais, que terminaram os seus estudos superiores nesta instituição no ano lectivo transacto.

É sempre um momento único receber o tão esperado canudo! Na companhia de colegas e familiares, decorreu no Auditório de Santa Clara, vulgarmente conhecido por "o auditório", a missa seguida da cerimónia de entrega. A cerimónia religiosa para além dos melodiosos e animados cantares da Tu Na D'ESTES como coro, mais uma vez no sermão, embora de índole católica, deixou uma mensagem de esperança e lembrou que ao contrário da imagem que corre nos nossos dias, nem sempre Deus e a ciência caminham em direcções diferentes, mas sim complementam-se. Finda esta, abriram solenemente a cerimónia os representantes dos diversos órgãos, os



Presidentes do IPC, da nossa Escola ESTeSC, da Assembleia de Representantes, do Conselho Técnico-Científico, do Conselho Pedagógico, e o Vice-Presidente da AE (eu ©), respectivamente, que dirigiram algumas palavras aos ex-alunos. Estes receberam um por um a sua Cartas de Curso, uma flor, uma salva de palmas, duas beijocas ou um bacalhau do director de curso e do presidente da comissão científica, consoante o género ou orientação sexual (que com estas coisas do ti Sócrates nunca se sabe).

Mas voltando um pouco atrás, a abertura solene, permitam-me que relembre as minhas palavras, pedindo desculpa aqueles que já me tiveram de as ouvir uma vez. Diz-se por aí que isto é um país de doutores, e acreditem que desde à 30 anos a esta parte nós já formámos muitos. Mas formámos bem, e quem leva um canudo da nossa Escola, leva bem mais do que isso, leva uma formação e leva o que aprendeu aqui, lá para fora, para esse vasto e cruel mundo do trabalho. Mas os nossos, levam ferramentas que lhes permitem vingar e ser grandes no seu conhecimento e na profissão que exercem. Por outro lado temos o estigma do técnico, mas daqueles que têm medo desse estigma deixo-vos com a certeza que somos técnicos com orgulho, e muito mais do

Diz-se por aí que isto é um país de doutores, que vieram receber o canudo, mas... se para ser doutor é preciso acabar o curso e ter um canudo, quem já acabou o curso e não tem canudo é o quê?! Pois é esta a dúvida de alguns dos que deviam ter um canudo, e que afinal não têm canudo. Ai, sinto-me confuso! Espera já sei, estão a falar daqueles alunos

que foram avisados na véspera via e-mail, ou os que nem sequer foram avisados, que afinal não iam ter um canudo. Famílias que vieram ver os seus doutores e a não receberem canudo, colegas que recebem e nós não, e-mails na véspera, diplomas que não foram impressos, mas porquê?! Porque isto de ter Canudos não é para todos?! Estou outra vez confuso. Pois é, desengane-se quem não veio à cerimónia por pensar que esta seria extensa, é que este ano os canudos foram sorteados... só ouve direito a alguns, os outros meus caros, estão por imprimir...

Pois é o IPC só teve tempo de imprimir metade, sabem que isto de Bolonha e dos trabalhos

esgotou com o stock de papel da região e os senhores do IPC, não tiveram tempo útil de imprimir todos os diplomas, coitados, afinal estes alunos só terminaram à um ano, tem algum jeito já tarem a levar o diploma, alguma vez tinham tempo de serem feitos, ah, más línguas...

E se queremos acabar com o estigma do politécnico temos de acabar com as diferenças! O canudo da universidade demora 8 anos, e ainda é feito à mão e

t o d o trabalhado e cheio de berloques. Pelo menos o nosso é mais bonito, é impresso a duas cores e até tem 2 s e l o s brancos, à pois! Só não d e m o r a

tanto, mas estão a tratar disso.

P.S. : Eu sei isto porque já roubei um, não vão eles acabarem-se outra vez para o ano... Por isso, Jovem,



se és finalista, arranja já o teu ou tira cópia de um, ou também vais ser doutor sem canudo.

E foi esta a entrega dos diplomas naquela que já foi em tempos "a universidade da Mesura", agora grande e orgulhosa por ver sair os filhos pródigos formados, e onde por estes dias se ouviu aquela famosa frase, que queremos ouvir desde que somos gente: Meu filho já és doutor!



E-FERRE-Á

E até sempre!

Por isso, aos Doutores, aos Colegas e aos

Amigos que já vêm Coimbra por um canudo, e aos que não vêm mas gostavam de conseguir ver, deixo os votos das maiores felicidades e realizações tanto pessoais como profissionais, e que levem tudo o que de bom a ESTeS, as amizades e o espírito de Coimbra vos conseguiu transmitir...

E para os novos canulados da ESTeSC não vai nada, nada, nada!
Tudo...

Tiago Domingues

Bênção das Pastas

Foi no sábado 5 de Junho pelas 11h na Sé Nova, que finalistas de todo o IPC, no qual se inclui a nossa Escola, consagraram a sua profissão na Missa da Bênção das Pastas.

Como já vem sendo hábito sentamos no altar, em grande destaque, e com visão privilegiada para as costas de sua eminência o Bispo de Coimbra. Enquanto os pais e familiares se digladiavam para conseguir entrar no sagrado recinto, felizes e contentes os finalistas abanavam suas pastas com as suas mais que muitas fitas assinadas, devidamente abençoadas pelo incenso e da água benta.

Porque de todo o IPC, posso dizer que fui dos poucos, menos de 30, que se deram ao luxo de ir às reuniões de preparação, hoje posso e sinto-me na obrigação de partilhar o significado deste rito. Como foi dito na homilia, não se pretende abençoar pastas ou fitas, mas o que

estas simbolizam: um percurso académico, o estudo e uma profissão, profissão que iremos iniciar em breve (se o sr. desemprego nos deixar), mas acima de tudo a bênção ar

peçoas, os finalistas que com tanto orgulho as ostentam.

Também não se espera que seja o momento por excelência para pedir emprego, como de resto por certo muitos fizeram, mas novamente parafraseando, mas sim para pedir força e coragem para aceitar o desafio da profissão, e para crescermos no serviço e na entrega, na prestação de um cuidado de saúde ao próximo.

Mas contrariando a fraca afluência às reuniões, foi vasta a participação dos estudantes no desenrolar da cerimónia, desde o transporte da cruz, passando pelas leituras, pelo cortejo de oferendas, e não esquecendo os participantes do coro. A ESTeS esteve em peso na participação, e o amarelo e cinza também não faltaram nas presenças.

Já findo o cerimonial, houve lugar a tudo, desde mini-moches, a rompies no exterior, o roubo, digo a compra do DVD em que todos os pais e queridos filhos estudantes caíem (20 € por uma cópia, aí), e como não podia deixar de ser o **E-FERRE-Á**, agora com semblante triste e em tom de despedida. Mas nada que a tradicional almoçarada em família, tal qual um banquete romano, não atenuasse.

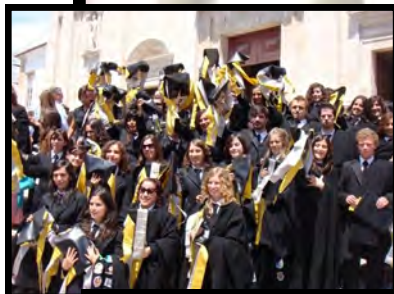
Ai mas a saudade, a saudade já paira sob as águas do Mondego e a cidade parece ter mais brilho! Coimbra despede-se de nós e nós dela, mas como diz a letra da balada...

Fica a esperança de um dia cá voltar!

E para os Finalistas não vai nada, nada, nada?! Tudo...

E-FERRE-Á

Tiago Domingues



Em Destaque...

Queima das Fitas de Coimbra 2010

Uma visão distorcida da coisa por Marco

ACALMA O GRELO
A QUEIMA VEM AÍ!

Mais uma queima, ou como quem diz, menos uma queima!

Já passou aquele conjunto de noites em que muitas delas apenas nos lembramos da noite passada porque simplesmente alguém fotografou o nosso trajecto durante a noite com todas as asneiras que fomos fazendo, ou então lembramo-nos recorrendo à leitura das mensagens recebidas e enviadas na noite passada, isto para quem ainda chega com o telemóvel a casa.

Mas como começar bem é começar pelo início, esta queima como outras passadas começa com a tradicional queixa do cartaz, ou porque não traz aquele nome internacional que mais nos convém musicalmente, ou porque traz bandas que não lembra ao "Festival Para Gente Sentada" trazer a Portugal quanto mais à maior festa de estudantes do nosso belo Portugal! Mas para a maior parte dos revoltados com o cartaz, eu incluído, até lá podia estar uma vaca a ser mungida a noite toda, e até podia ser a mesma vaca todos os dias que para nós seria igual.

E como em todas as queimas, o aquecimento para a queima ou mesmo o tiro de partida é mesmo a Serejata Monumental. Noite de grande simbolismo para quem traja pela primeira vez, dia em que os caloíros vestem oficialmente pela primeira vez o traje académico e que nunca mais o largam, quanto mais sujá-lo! Pena para aqueles caloíros que por muito que tentem ser traçados junto à Sé Velha acompanhados do seu fiel padrinho não o encontram pois nem ele sabe onde anda, por ser esta noite, uma noite sempre bem regada com os tradicionais jantares de curso espalhados por toda a cidade e seguida pelo tão aguardado regresso das Químicas!

A verdadeira queima dizem que começou com Shaggy, e sobre isso o que tenho a dizer é... ele esteve lá? Nem o vi! O que vi foi um conjunto de tendas muito bem frequentadas! O que vi também no final desse dia foi a valente febrada que ocorreu para os mais resistentes à porta da pastelaria "O Sonho" também conhecida por "Sôr Aurélio"... até chouriça e queijo houve! Por falar nisso,



há gente que ainda não me pagou!

Daniela Mercury... parecia o Trio Elétrico num carnaval carioca. Animou os estudantes com a folia e animação reconhecida por todo o mundo. Se bem que toda a gente se conteve um pouco visto que esta noite antecedia o tão esperado Cortejo Académico.

E por falar em cortejo, aqui não posso deixar de dar a minha opinião pessoal visto que este ano foi ano de carro para mim, e foi sem dúvida e será por muitos anos um dia que não será esquecido. De directa em cima, e desde logo cedo a consumir a bebida mais abundante do dia, só eu e o D. Dinis a ver os vários carros de amigos e desconhecidos a chegarem, enquanto impacientemente esperava

o meu carro chegar. No momento em que o carro chega e subimos para cima deste. Todo o trabalho, todo o sacrifício, mas acima de tudo todo o simbolismo vem à flor da pele. E depois é só desfrutar, porque quando dermos por ela, já estamos no parque de destruição a mandar arcos "borda fora" cobertos de pó de extintor! Após isto, só tentar rumar a casa e, se possível, tomar um banho e voltar para as noites do



parque, o que para mim foi impossível, mas diz que Quim Barreiros esteve bem... diz que! Quando ressuscitei, noite de Martin Solveig. E este sim, posso afirmar que deu um show muito bem dado, algum receio nos estudantes em relação a este nome ainda com o fantasma Yves Larock no ar, o tal que...

nem comento. Mas sim, este proporcionou uma noite muito bem animada a quem a presenciou.

Noite após noite elas iam passando e, pior que uma queima é uma queima que calha quando alguém faz anos, eu posso confirmar. David Fonseca teve o prazer de tocar no dia do meu aniversário, e podem até pensar que não vi nada... vi pouco, mas o que vi, brutal! David Fonseca já provou



SEI O QUE FIZESTE NA QUEIMA PASSADA!

todo o seu talento e as centenas de estudantes que assistiram ao espectáculo não me deixam mentir. Já Buraka Som Sistema, banda que já ganhou prémios MTV e reconhecida além mar, ficou muito aquém das expectativas. Eu andei pelas tendas e só ouvia "Yah" e "Yo". Ouve-se bem 15 min, há pessoas que aguentam 30min. Mas mais que isso, barulho. O que o pessoal queria era mesmo ir para a Garraída! Olha ainda bem que falo em Garraída, mais um marco importante da queima presente. Este ano decidimos inovar. Ao invés de apANHAR um comboio lotado de pessoas a dormir no chão ou mesmo penduradas nos sítios menos esperados, decidimos pegar nas viaturas pessoais, meter na mala o belo do grelhador e carvão e rumar à Figueira da Foz, mais uma vez de directa. Sim, acto inconsciente, mas até que correu bem. Chegando à Figueira o plano foi simples, ir em direcção ao Coliseu Figueirense, em que uns iam comprar os Carapaus e outros iam comprar os bilhetes, e assim foi. As brasas foram feitas, o Carapau assado, e sempre bem acompanhado por Lezíria, melhor é quase impossível. Chegadas as 15h, entrada na arena. Após vários anos de luta por parte do Politécnico, este ano foi-nos permitida a entrada para dar a volta de honra na arena. Muito amarelo se viu a desfilar, muito amarelo e branco se viu a desfilar. Mas amarelo e cinzento, esses eram apenas 6! Com muita mágoa desfilei acompanhado pelos outros 5 colegas da ESTeSC, mas não foi por isso que deixámos de festejar e, acima de tudo desfrutar do momento. Há quem adore, há quem ache piada à tourada, eu por mim gosto é de forcados e garraídas. E assim foi, mal acabaram as lides, dei por mim a entrar na arena e a partir daí foi andar às cambalhotas com o touro, saltar para cima do touro... foi basicamente armar-me em Chico esperto. Valeu-me dois dias a mancar! Para o ano lá estou outra vez. Terminada a Garraída, foi pegar na trouxa, ru-

mar a Coimbra, dormir duas horas, comer uma bifana e recinto. Amália? Hoje? Nah... Tendas! Vamos festejar que eu e touro somos 1ª página do Diário de Coimbra!



Noite mais aguardada por todos chega, Guano Apes, banda alemã de Sandra Nasic, depois da sua última aparição em Portugal em 2002, e do término da banda em 2006, o grupo volta a Coimbra para dar um grande espectáculo. Uma aposta ganha por parte da organização no meu ver.



Para terminar a queima em beleza, esse que enche o Olympia em Paris, esse que enche o Pic Nic Modelo com senhoras divorciadas de meia-idade, o grande Tony Carreira! Cheio de charme e romantismo, proporcionou uma noite solidária em grande, mas eu estava bem era nas tendas...

Em suma, lamentar apenas o desaparecimento da "Balada de Despedida do V Jurídico"

no final da noite. Uma pena, pois não é a mesma coisa ouvir o "Dartacão" e chorar! Em relação os caloiros, espero que tenham aproveitado bem. Para os do 2º ano, no próximo ano vocês vão ver o que é queima! Para o 3º ano, o carro já foi, venham as bengaladas! Aos finalistas, muito boa sorte e... Coimbra é nossa e há-de ser! Um brinde a todos porque, "Jesus Cristo também bebia o seu copito!"

Ah, aos que foram para casa na semana de queima, Egas Moniz já morreu mas ainda há bons neurocirurgiões... acreditem, há cura!

Marco Ferreira

QUEIMA DAS FITAS DE COIMBRA... QUALQUER SEMELHANÇA É PURA COINCIDÊNCIA

Mitos da Queima

Barriga de Cerveja é Mito!!!

O consumo moderado de cerveja não modifica a circunferência do braço, ancas nem da cintura. Segundo o estudo «Associação entre o consumo moderado de cerveja tradicional e sem álcool e a composição corporal», do Instituto Frío-ICTAN do Conselho Superior de Investigações Científicas, em Madrid, o consumo mo-



derado de cerveja, tanto a tradicional como a sem álcool, não provoca aumento de peso, nem modificações na composição corporal.

Outros estudos já tinham garantido que o consumo desta bebida não se traduz num aumento da circunferência da cintura.

Ana Silva

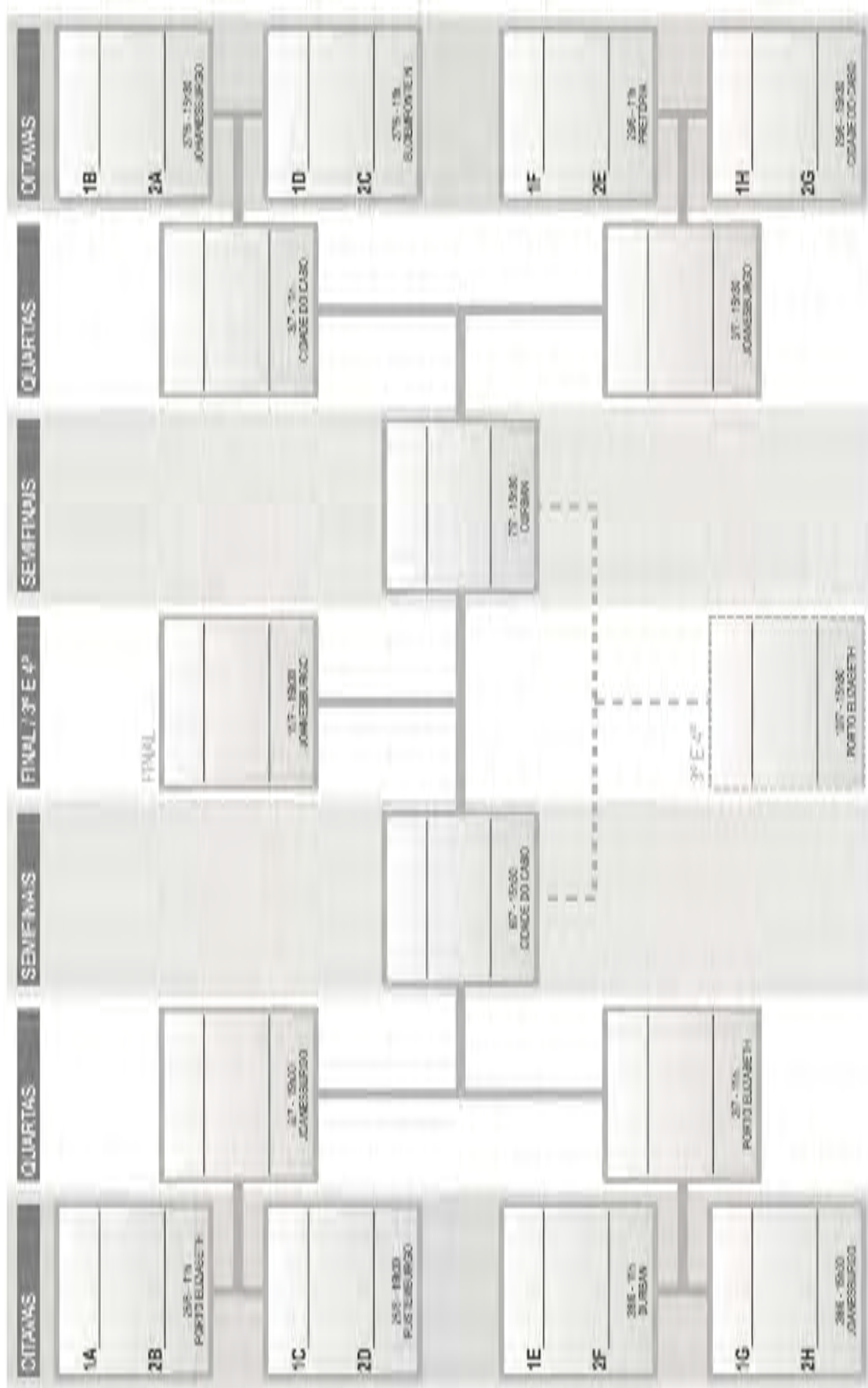
Look around the World

Mundial de 2010



GRUPO A		GRUPO B		GRUPO C		GRUPO D	
ÁFRICA DO SUL	MÉXICO	ARGENTINA	NIGÉRIA	INGLATERRA	ESTADOS UNIDOS	ALEMANHA	AUSTRÁLIA
11/6 - 11h - JOANESBURGO	11/6 - 11h - JOANESBURGO	12/6 - 8h30 - PORTO ELIZABETH	12/6 - 8h30 - PORTO ELIZABETH	12/6 - 15h30 - RUSTENBURGO	12/6 - 15h30 - RUSTENBURGO	13/6 - 11h - PRETORIA	13/6 - 11h - PRETORIA
Uruguai X França	Uruguai X França	Argentina X Nigéria	Argentina X Nigéria	Argélia X Eslovénia	Argélia X Eslovénia	Alemanha X Austrália	Alemanha X Austrália
11/6 - 15h30 - CIDADE DO CABO	11/6 - 15h30 - CIDADE DO CABO	13/6 - 11h - JOANESBURGO	13/6 - 11h - JOANESBURGO	13/6 - 8h30 - POLOKWANE	13/6 - 8h30 - POLOKWANE	13/6 - 15h30 - DURBAN	13/6 - 15h30 - DURBAN
África do Sul X Uruguai	África do Sul X Uruguai	Argentina X Coreia do Sul	Argentina X Coreia do Sul	Eslovénia X Estados Unidos	Eslovénia X Estados Unidos	Alemanha X Sérvia	Alemanha X Sérvia
16/6 - 15h30 - PRETORIA	16/6 - 15h30 - PRETORIA	17/6 - 8h30 - JOANESBURGO	17/6 - 8h30 - JOANESBURGO	18/6 - 11h - JOANESBURGO	18/6 - 11h - JOANESBURGO	18/6 - 8h30 - PORTO ELIZABETH	18/6 - 8h30 - PORTO ELIZABETH
França X México	França X México	Grécia X Nigéria	Grécia X Nigéria	Inglaterra X Argélia	Inglaterra X Argélia	Gana X Austrália	Gana X Austrália
11/6 - 15h30 - POLOKWANE	11/6 - 15h30 - POLOKWANE	17/6 - 11h - BLOEMFONTEIN	17/6 - 11h - BLOEMFONTEIN	18/6 - 15h30 - CIDADE DO CABO	18/6 - 15h30 - CIDADE DO CABO	19/6 - 11h - RUSTENBURGO	19/6 - 11h - RUSTENBURGO
México X Uruguai	México X Uruguai	Nigéria X Coreia do Sul	Nigéria X Coreia do Sul	Eslovénia X Inglaterra	Eslovénia X Inglaterra	Gana X Alemanha	Gana X Alemanha
22/6 - 11h - RUSTENBURGO	22/6 - 11h - RUSTENBURGO	22/6 - 15h30 - DURBAN	22/6 - 15h30 - DURBAN	23/6 - 11h - PORTO ELIZABETH	23/6 - 11h - PORTO ELIZABETH	23/6 - 15h30 - JOANESBURGO	23/6 - 15h30 - JOANESBURGO
França X África do Sul	França X África do Sul	Grécia X Argentina	Grécia X Argentina	Estados Unidos X Argélia	Estados Unidos X Argélia	Austrália X Sérvia	Austrália X Sérvia
22/6 - 11h - BLOEMFONTEIN	22/6 - 11h - BLOEMFONTEIN	22/6 - 15h30 - POLOKWANE	22/6 - 15h30 - POLOKWANE	23/6 - 11h - PRETORIA	23/6 - 11h - PRETORIA	23/6 - 15h30 - NELSPOORT	23/6 - 15h30 - NELSPOORT
1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9	1 2 3 4 5 6 7 8 9
África do Sul	México	Argentina	Nigéria	Inglaterra	Estados Unidos	Alemanha	Austrália
México	Uruguai	Nigéria	Coreia do Sul	Estados Unidos	Argélia	Austrália	Sérvia
Uruguai	França	Coreia do Sul	Grécia	Argélia	Eslovénia	Sérvia	Gana
França							
GRUPO E		GRUPO F		GRUPO G		GRUPO H	
HOLANDA	DINAMARCA	ITALIA	PARAGUAI	BRASIL	COREIA DO NORTE	ESPANHA	SUIÇA
14/6 - 8h30 - JOANESBURGO	14/6 - 8h30 - JOANESBURGO	14/6 - 15h30 - CIDADE DO CABO	14/6 - 15h30 - CIDADE DO CABO	15/6 - 11h - PORTO ELIZABETH	15/6 - 11h - PORTO ELIZABETH	16/6 - 8h30 - NELSPOORT	16/6 - 8h30 - NELSPOORT
Japão X Camarões	Japão X Camarões	Nova Zelândia X Eslováquia	Nova Zelândia X Eslováquia	BRASIL X Coreia do Norte	BRASIL X Coreia do Norte	Espanha X Suíça	Espanha X Suíça
14/6 - 11h - BLOEMFONTEIN	14/6 - 11h - BLOEMFONTEIN	15/6 - 8h30 - RUSTENBURGO	15/6 - 8h30 - RUSTENBURGO	15/6 - 15h30 - JOANESBURGO	15/6 - 15h30 - JOANESBURGO	16/6 - 11h - DURBAN	16/6 - 11h - DURBAN
Holanda X Japão	Holanda X Japão	Eslováquia X Paraguai	Eslováquia X Paraguai	BRASIL X Costa do Marfim	BRASIL X Costa do Marfim	Chile X Suíça	Chile X Suíça
19/6 - 8h30 - DURBAN	19/6 - 8h30 - DURBAN	20/6 - BLOEMFONTEIN	20/6 - BLOEMFONTEIN	20/6 - 15h30 - JOANESBURGO	20/6 - 15h30 - JOANESBURGO	21/6 - PORTO ELIZABETH	21/6 - PORTO ELIZABETH
Camarões X Dinamarca	Camarões X Dinamarca	Itália X Nova Zelândia	Itália X Nova Zelândia	Portugal X Coreia do Norte	Portugal X Coreia do Norte	Espanha X Honduras	Espanha X Honduras
19/6 - 15h30 - PRETORIA	19/6 - 15h30 - PRETORIA	20/6 - 11h - NELSPOORT	20/6 - 11h - NELSPOORT	21/6 - 8h30 - CIDADE DO CABO	21/6 - 8h30 - CIDADE DO CABO	Chile X Espanha	Chile X Espanha
Dinamarca X Japão	Dinamarca X Japão	Eslováquia X Itália	Eslováquia X Itália	Portugal X BRASIL	Portugal X BRASIL	Chile X Espanha	Chile X Espanha
24/6 - 15h30 - RUSTENBURGO	24/6 - 15h30 - RUSTENBURGO	24/6 - 11h - JOANESBURGO	24/6 - 11h - JOANESBURGO	25/6 - 11h - DURBAN	25/6 - 11h - DURBAN	25/6 - 15h30 - PRETORIA	25/6 - 15h30 - PRETORIA
Camarões X Holanda	Camarões X Holanda	Paraguai X Nova Zelândia	Paraguai X Nova Zelândia	Coreia do Norte X Costa do Marfim	Coreia do Norte X Costa do Marfim	Suíça X Honduras	Suíça X Honduras
24/6 - 15h30 - CIDADE DO CABO	24/6 - 15h30 - CIDADE DO CABO	24/6 - 11h - POLOKWANE	24/6 - 11h - POLOKWANE	25/6 - 11h - NELSPOORT	25/6 - 11h - NELSPOORT	25/6 - 15h30 - BLOEMFONTEIN	25/6 - 15h30 - BLOEMFONTEIN

Look around the World



Campeão do Mundo



Sabias que...

Mundial 2010 em números

**13 jogadores**

...que têm os clubes mais representados no Mundial, Barcelona e Chelsea. O clube com mais jogadores na sua própria selecção é o Panathinaikos, com 8 futebolistas na Grécia. Quanto a campeonatos, a Inglaterra tem a Liga mais representada, com 118 jogadores.

**202 Centímetros.**

É quanto mede o jogador mais alto Mundial, o avançado sérvio Nikola Zigic. Segue-se o inglês Peter Crouch, sendo que o primeiro português na lista é o guarda-redes Daniel Fernandes, com 1.94m. O mais baixo é o inglês Aaron Lennon, com 1,65m, menos cinco que o português Simão.

**10 golos...**

de Miroslav Klose em fases finais. O alemão é o único jogador na África do Sul com hipóteses mais ou menos realistas de se aproximar dos 15 de Ronaldo, o Fenómeno, melhor marcador de sempre.

**136 vezes**

...que Rigobert Song já vestiu a camisola da selecção dos Camarões. É o jogador com mais internacionalizações entre os 735 no Mundial.

**11 Segundos**

...foi o tempo de que precisou Hakan Sukur para marcar o golo mais rápido de sempre em Mundiais, na vitória da Turquia sobre a Coreia do Sul em 2002.

**18 Mundiais**

...disputados pelo Brasil, a única selecção totalista. Seguem-se a Alemanha e a Itália, ambas com 16. Brasileiros e alemães dividem de resto outro recorde, o número total de jogos disputados em fase finais: 92.

**3 selecções**

Inglaterra, Alemanha e Itália, constituídas apenas por jogadores a actuar nos seus países. No extremo oposto está a Nigéria, constituída por 23 estrangeiros. Portugal tem 13 jogadores a actuar fora do país e 10 da Liga.

**0 nenhum**

...treinador conseguiu até agora ser campeão do mundo com uma selecção que não seja a da sua nacionalidade. Na África do Sul, há 12 seleccionadores estrangeiros, alguns deles na linha da frente para quebrar essa re-

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?



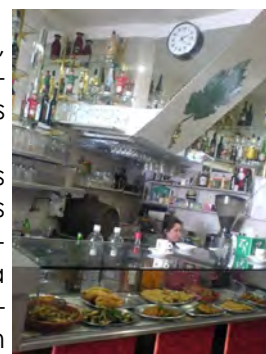
Se, para a UNESCO, a tasqueira fosse critério de atribuição a local patrimonial da Humanidade, com certeza a baixa de Coimbra já o seria há muito tempo devido à sua quantidade e qualidade. Na Rua dos Oleiros nº15 fica o Tacho

d'Avó, tasca notoriamente dominada pelo género feminino atrás do balcão. É muito frequentado, principalmente à hora de almoço, por ficar junto a uma das artérias empresariais da Cidade, a Avenida Fernão de Magalhães. Isto torna-se uma vantagem em termo de per-

sonagens que por lá se pode encontrar, mas perde em familiaridade que tanto nos apraz.

Tem uma das maiores variedades de petiscos que por agora nos deparámos, com uma efectiva boa qualidade (as pataniscas têm

realmente bacalhau!). Variedade parece haver também na nacionalidade das empregadas.



Tacho

Adaptado de Tascas de Coimbra - O Roteiro
(tascasdecoimbra.blogspot.com)
Vasco Vicente

Personalidade do mês!!!

Jorge Jesus vs José Mourinho vs Carlos Queiroz



Nome : Jorge Fernando Pinheiro de Jesus

Nascimento: Amadora, 24 de Julho de 1954

Clubes Representados:

1989-1993 Amora; 1993-1998 Felgueiras; 1998-2000 Estrela da Amadora; 2000-2002 V. Setúbal; 2002-2003 Estrela da Amadora; 2003-2004 V. Guimarães; 2004-2005 Moreirense; 2005-2006

U. Leiria; 2006-2008 Belenenses; 2008-2009 Braga; 2009- S. L. Benfica;

Títulos:

Sp. Braga

* Copa Intertoto: 2008

Benfica

* Taça da Liga: 2009-10

* Campeonato Português: 2009/2010

Outros: Impulsivo, mestre da tática, sabe aproveitar os conhecimentos adquiridos em vários estágios no estrangeiro (nomeadamente com Johan Crujff) para se lançar numa carreira de técnico de muito trabalho e de algum sucesso.



Nome: Carlos Manuel Brito Leal Queiroz

Nascimento: Nampula (Moçambique), 1 de Março de 1953

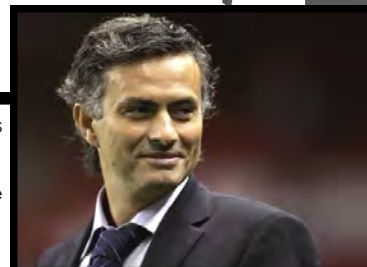
Clubes Representados:

1984 Estoril Praia (Adjunto); 1991-1994 Portugal Sub-20; 1994-1995 Sporting; 1996 MetroStars (EUA); 1996-1997 Nagoya Grampus Eight (Japão); 1999 Emirados Árabes; 2000-2002 África do Sul; 2002-2003 Manchester United (Adjunto); 2003-2004 Real Madrid; 2004-2008 Manchester United (Adjunto); 2008- Portugal

Títulos:

- * 1989 - Vencedor - Mundial Sub-20 de Futebol
- * 1989 - Vencedor - Europeu Sub-17
- * 1991 - Vencedor - Mundial Sub-20 de Futebol
- * 1994-1995 - Vencedor Supertaça Portuguesa (Sporting CP)
- * 1994-1995 - Vencedor Taça de Portugal (Sporting CP)
- * 2002-2003 - Vencedor - Supertaça Inglesa (Man. United)
- * 2002-2003 - Vencedor - Liga Inglesa (Man. United)
- * 2003-2004 - Vencedor - Supertaça Espanhola (Real Madrid)
- * 2005-2006 - Vencedor - Taça da Liga Inglesa (Man. United)
- * 2006-2007 - Vencedor - Liga Inglesa (Man. United)
- * 2007-2008 - Vencedor - Liga Inglesa (Man. United)
- * 2007-2008 - Vencedor - Liga dos Campeões da UEFA (Manchester United)

Outros: Nascido em Moçambique, jogou futebol nos júniores do Clube Ferroviário de Nampula, terminou os estudos liceais no Liceu Almirante Gago Coutinho em Nampula, chegou a frequentar Eng. Mecânica em 73/74 na Universidade de Lourenço Marques. Veio para Portugal em 1975. Logo nessa altura ingressou no Inst. Sup. de Educação Física de Lisboa, pertencente à Universidade Técnica de Lisboa, onde se licenciou em Educação Física, realizou o mestrado e leccionou como assistente.



Nome: José Mário dos Santos Félix Mourinho

Nascimento: Setúbal, 26 de Janeiro de 1963

Clubes Representados:

2000 Benfica; 2000-2002 União de Leiria; 2002-2004 F.C. Porto; 2004-2007 Chelsea; 2008-2010 Internazionale; 2010 – Real Madrid

Títulos:

Porto

- * Campeonato Português (2): 2002-03, 2003-04
- * Taça de Portugal (1): 2002-03
- * Supertaça portuguesa (1): 2003-2004
- * Taça UEFA (1): 2002-2003
- * Liga dos Campeões (1): 2003-2004

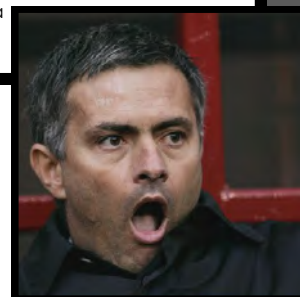
Chelsea

- * Campeonato inglês/Premier League (2): 2004-2005, 2005-2006
- * Taça de Inglaterra (1): 2006-2007
- * Supercopa da Inglaterra (1): 2005
- * Taça da Liga Inglesa (2): 2004-2005, 2006-2007

Internazionale

- * Campeonato Italiano (2): 2008-09, 2009-10
- * Copa da Itália (1): 2009-10
- * Supercopa da Itália (1): 2008
- * Liga dos Campeões (1): 2009-10

Outros: Em meados da década de 90 é contratado para trabalhar com o técnico inglês Bobby Robson, no Sporting Clube de Portugal. Mourinho ganha a alcunha de Tradutor, sendo que passou rapidamente de tradutor a influente técnico adjunto de Bobby Robson. Mantém-se braço direito do treinador inglês quando ele muda para o FC Porto e mais tarde para o Barcelona. Torna-se um conhecedor do futebol espanhol e quando Robson sai para o PSV, Mourinho permanece na Catalunha com o holandês Louis Van Gaal. A confiança e o profissionalismo de Mourinho alargam-lhe o leque de funções. Tem um papel bastante activo nos treinos e na preparação dos jogos. Passa a ser treinador adjunto de Van Gaal.



Futilidade

Pensamentos e reflexões

Mentiras enaltecedoras que giram pelo ego
Ou palavras ocasionais de quem sente o medo
Verdades lacerantes que se escondem na vergonha
E copiosa a infâmia de quem quer que se esconda

Como tudo pode ser banal e desprovido de importância
Como tudo pode ser fingido ou sem relevância
Vazia, a percepção humana exacerbada
Sem nexos, eleva-se de consciência pesada

És altivez mascarada de insolência
Induzes a condição humana a um estado de insipiente
Por entre as gretas arrogantes da sociedade
Comutas a vida num trajecto isento de humildade

Talvez porque ninguém é alguém por ser outrém
E nenhum é isento da preeminência que ela tem
Talvez porque tudo hoje se tornou uma banalidade
Talvez porque é mesmo isso, a futilidade.

Mestre Ramos

Gentes da Minha Terra



Lórvão



Lórvão é uma vila pertencente ao concelho de Penacova, distrito de Coimbra, situada num vale repleto de bonita vegetação, a 25 km de Coimbra e 7 km de Penacova. A freguesia de Lórvão, situada na margem direita do rio Mondego é a mais rica do concelho, sob o ponto de vista histórico e cultural, pela história do seu mosteiro.

Ao chegar a Lórvão, pode vislumbrar-se o casario serrano que vai descendo as encostas deste vale, que possui uma longa história com vestígios de ocupação humana desde a época neolítica, albergando um dos mais antigos mosteiros da Europa.

Lórvão tem sabido manter ao longo dos séculos as suas fortes tradições e costumes, na paz de espírito da sua serra, abrigado de ventos fortes que se fazem sentir na região. São imagens da localidade os deliciosos doces conventuais originários do Mosteiro, existindo pastelarias próximas que ainda os comercializam, e também a produção dos "Palitos", feitos originariamente pelas freiras para decorar os bolos e os doces feitos com os produtos regionais, tendo posteriormente passado a ser produzidos pelas criadas e, assim se divulgaram na população e povoações vizinhas.



pa, uma vez que, segundo algumas teorias, a sua fundação remonta a meados do século VI. Outros estudos afirmam que a sua fundação terá sido depois da reconquista Cristã de Coimbra, em 878.

Por volta do ano de 1200, o Mosteiro foi reformado para a Ordem de Cister, por D. Teresa, filha de D. Sancho I, passando para congregação feminina, encontrando-se na Capela-Mor da igreja os seus restos mortais.

Com a crise gerada pela Revolução Liberal do Porto de 1820, a comunidade acabou por decair, dando início à espoliação de todas as riquezas acumuladas durante séculos, deixando as últimas freiras de Lórvão na miséria.

O Mosteiro está inserido num bonito vale fundo, rodeado de vegetação, numa zona de grande beleza natural, restando hoje maioritariamente os edifícios que foram reformados nos séculos XVII e XVIII, como é o caso da Igreja, construída entre 1748 e 1761, seguindo o estilo Joanino do Convento de Mafra.

O Mosteiro alberga um Museu, situado na Sala do Capítulo, com uma importante colecção de pintura, cerâmica, mobiliário e tapeçaria dos séculos XVII e XVIII.

O claustro de traça renascentista é ladeado por 13 capelas, actualmente despojadas, construídas no decorrer do século XVII.

Nas instalações do antigo Convento funciona hoje em dia um Hospital Psiquiátrico.

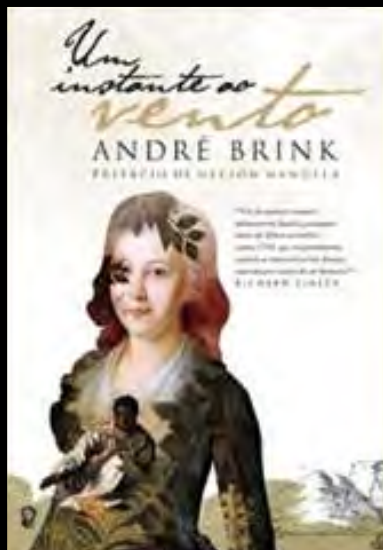
Fábio Silva



O Mosteiro de Lórvão é um dos mais antigos mosteiros da Euro-

Dezembro e Janeiro em destaque

Literatura



"Um instante ao Vento"
André Brink

Cinema



"Pesadelo em Elm Street"
Samuel Bayer

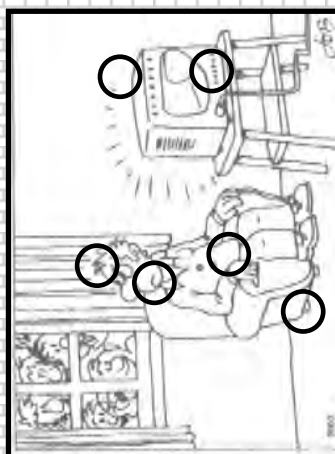
Música



"The Grandiose Nowhere"
Lacrimas Profundere

Soluções (Pág.

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



ESTES dos Pequenitos



Na edição de Fevereiro/ Março lançamos o desafio. E se não conseguiste lá chegar aqui está... a foto na edição anterior é a Ana Silva, do 1º ano de Dietética e Nutri-

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



Solidariedade

1 GOAL - "Educação para Todos"



No mês em que se espera toda a gente de olhos posto no futebol, mais concretamente no Mundial da África do Sul, venho convidar-vos a conhecer e a apoiar uma iniciativa de solidariedade que daí surgiu.

Chama-se "1GOAL"

em prol da "Educação para Todos", apelando aos "líderes para proporcionarem educação para 72 milhões de crianças em todo o mundo até 2015".

Para contextualizar o 1GOAL, no ano de 2000, 164 governos mundiais juntaram-se para criar a Educação para Todos e 189 governos também criaram os Objectivos de Desenvolvimento do Milénio das Nações Unidas. Alguns dos oito objectivos abordam o fim da pobreza através da educação, como "assegurar que todos os rapazes e raparigas comple-

tam a educação primária até 2015".

Como estão a perceber, a ideia é que a Educação vence a pobreza e dá às pessoas as ferramentas necessárias para se ajudarem a si próprias.

Apesar de todos os esforços até hoje, o progresso para atingir estes objectivos não tem sido rápido o suficiente, pelo que se criou esta Campanha Global não lucrativa para conquistar mais apoios.

A campanha foi anunciada pelo presidente Clinton, Rainha Rânia da Jordânia, Bono Co-fundador da ONE, Jessica Alba e pela FIFA, tendo já reunido inúmeros apoiantes, entre líderes, celebridades, jogadores de futebol, empresas, organizações e anónimos.

A ajuda passa não só pelos grandes líderes, mas também pelos "fãs" à iniciativa. Ao aderir à equipa da 1GOAL, podemos fortalecer a voz da campanha e darmos mais hipóteses de sucesso. Basta ir agora ao teu computador, entrar no site www.join1goal.org/pt e preencheres o formulário com os teus dados.

Teresa Pedro

Ciência e tecnologia

Consumo da «pílula azul» pode causar perda de audição

Uma investigação da Universidade do Alabama, nos Estados Unidos, mostrou uma relação entre o consumo de Viagra, e perdas de audição.

Este foi o primeiro estudo epidemiológico para avaliar a relação entre este tipo de terapêutica e a perda de audição a longo prazo. No entanto, em 2007, a FDA (Food and Drug Administration), já tinha alterado a bula desses remédios para alertar os pacientes desse risco, após vários casos de perda de audição terem sido evidenciados.

A conclusão foi clara: os homens que utilizavam medicamentos para a disfunção erétil regularmente tinham o dobro de probabilidades de apresentar perda de audição do que os homens que nunca usaram a pílula azul.

Esta relação foi mais forte entre os que usavam regularmente Viagra do que entre os que consumiam outros medicamentos com a mesma terapêutica.

Uma das hipóteses para explicar este efeito colateral do Viagra baseia-se no facto de os fármacos contra a disfunção erétil, chamados fosfodiesterase-5 (PDE-5i), funcionarem pelo aumento do fluxo sanguíneo para certos tecidos do corpo e por isso favorecem a erecção. Talvez o efeito seja idêntico no tecido do ouvido, o aumento do fluxo sanguíneo pode, causar danos que levem à perda de audição.

Ana Silva (adaptação do site Ciência Hoje)

Chá verde retarda envelhecimento cerebral

Cientistas portugueses comprovam que consumo de bebida pode diminuir danos neurológicos

Uma equipa de investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto (FMUP) concluiu que o consumo de chá verde atrasa o processo de envelhecimento cerebral, diminuindo os danos neurológicos e a perda de memória associada.

O estudo, liderado por José Paulo Andrade, investigador do Centro de Morfologia Experimental da FMUP, teve como objectivo "perceber o efeito do consumo regular de chá verde nas alterações provocadas pelo envelhecimento no hipocampo, uma região do cérebro envolvida na formação da memória", refere a faculdade, em comunicado divulgado hoje.

"Os investigadores acreditam que os efeitos neuroprotectores do chá verde na formação do hipocampo se devem à elevada concentração de catequinas nesta bebida. As catequinas pertencem ao grupo dos polifenóis e, entre outras acções, exercem uma forte actividade antioxidante", salienta a faculdade.

O coordenador do estudo reconheceu que "é sempre difícil extrapolar para o ser humano", mas afirmou que "provavelmente há alguns efeitos benéficos no consumo de chá verde no ser humano".

"É claro que tem de se ter uma dieta normal, equilibrada e saudável. Por exemplo, se se deixar muito açúcar, provavelmente o chá verde não vai ter efeitos, porque o açúcar vai ter efeitos pró-oxidantes, que vão anular os efeitos benéficos do chá verde", realçou.

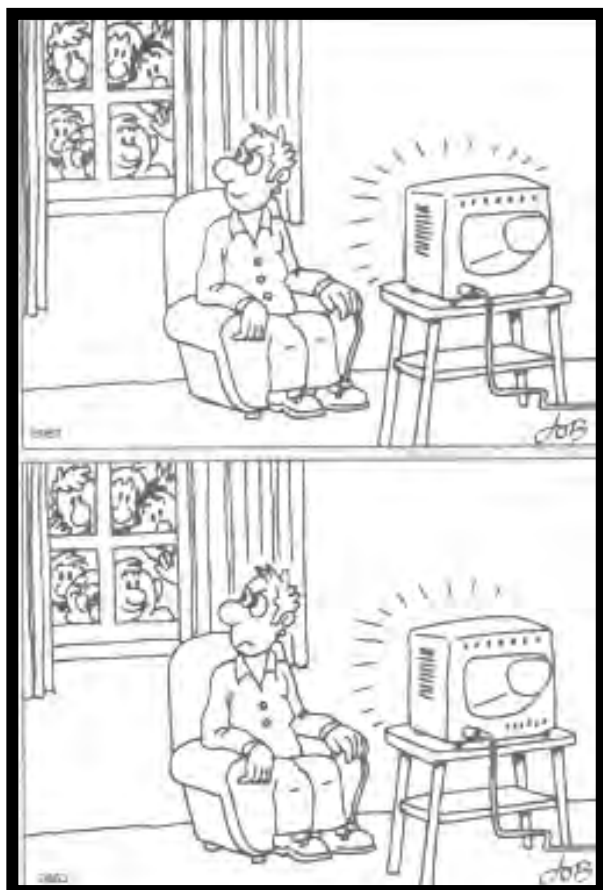
Passatempos - sudoku

Soluções página 13

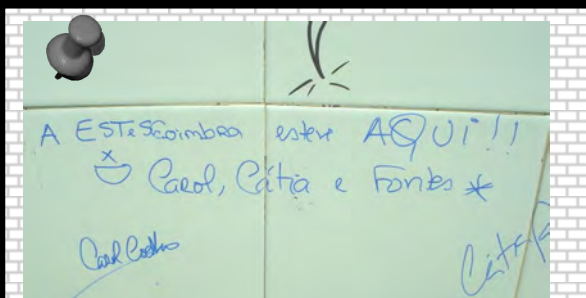
SUDOKU

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

Descobre as seis diferen-

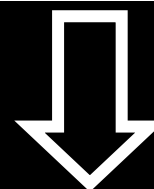


Comentários Construtivos



ESTeSC marca presença
no ROCK in Rio... por-
que apesar de tudo...

Comentários Corrosivos



Eu ainda sou do tempo
que a ESTeSC tinha uma
cantina... Ai Saudade Ai...

nid.aeestes@hotmail.com



Estórias d'Avózinha

Caros leitores,
O ano está a acabar. E tanto mudou na ES-

TeSC ao longo deste ano lectivo.... A cantina... a ementa do bar... os preços do bar... o sistema interno de televisão já funciona... as funcionárias já trabalham... os professores já lançam notas a tempo... os alunos já vão às AGA's... enfim... deixa saudade este ano...

Mais ainda para aqueles que partem... partem para um vida de trabalho onde têm, por ve-

zes, que rejeitar ofertas de emprego que são às dezenas... Os 7 novos professores de orientação estatística que vieram para a escola para ajudar os alunos conseguiram orientá-los a tempo e já todos têm o "canudo" na mão.

É um misto, de tristeza porque partem, e de alegria pelo dever cumprido...

Piiii.... Piiii.... Piiii... piiii.... Desculpem... é o despertador... estava a ter um pesadelo dos bons.....

BOAS FÉRIAS!!!

♦ A Avózinha

Cartoon do Mês



Frase do Mês

"Hoje o futebol é uma indústria que contribui para a promoção de uma cultura de egoísmo e cobiça". **Papa João Paulo**

mai-JuN 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