



Associação de Estudantes da
Escola Superior de Tecnolo-
gia da Saúde de Coimbra

CLD

nid.aeestesc@hotmail.

NOTÍCIAS DA AE

(pág. 3)

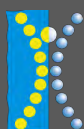


BACK2 SCHOOL & WELCOME TO ERASMUS

(pág. 4)

ESTATÍSTICAS DA ESTESC

(pág. 6)



(DIZ)CURSO

(pág. 8)

ACTIVIDADES DO NID

(pág. 11)



Jornal de Distribuição Mensal | n. 52 | Março

ESTES

ESTÁ DE VOLTA!



Quase, quase a chegar...



E AINDA....

- > Notícias do NID
- > Solidariedade
- > Diz lá o que pensas sobre... A porta automática
- > À conversa com...
- > Cultura
- > Personalidade do mês
- > Sabias que ...
- > Passatempos
- > O teu espaço
- > Cartoon do mês
- > Frase do mês

EDITORIAL

Este ano lectivo o NID esteve parado. Acontece que a maioria dos membros do Núcleo ou foram para estágio ou acabaram o curso, portanto o NID acabou por ficar inactivo. Assim este LESTES tem como principal objectivo a angariação de membros para que recomecemos com toda a força.

O NID sofreu uma reestruturação, alteramos o formato do LESTES e criámos uma página no Facebook dedicada às notícias e actividades do NID e da ESTeSC.

Esperamos continuar com o talentoso trabalho que o NID sempre conseguiu. Para tal precisamos de novos membros e do apoio de todos!

Um Bom Semestre

**A Coordenadora
Ana Silva**



Notícias do NID

O (L) ESTES está de volta!

Numa edição mais reduzida é certo mas na certeza, porém, de que vão gostar de nos ver de novo nos corredores.

Somos uma equipa renovada da qual gostaríamos muito que fizesse parte.

Se és uma pessoa dinâmica e gostas de aproveitar bem o teu tempo, JUNTA-TE A NÓS. Desafiamos-te para a elaboração do jornal e quem sabe até, a seres membro do próprio N.I.D.

Não queremos deixar morrer o espaço onde tu podes dar voz às tuas ideias e pensamentos.

Lembra-te: o que tu podes fazer, mais ninguém o fará por ti!

Márcia Correia

nid.aeestes@hotmai.com

Notícias da AE



Caros colegas,

A SCAS aproxima-se e mais uma vez todos nós vamos poder demonstrar o que andamos a aprender.

Este ano a SCAS irá realizar-se novamente no Centro Comercial Dolce Vita, entre 29 de Março e 3 de Abril.

Para quem não sabe, a SCAS é uma actividade idealizada pela Associação de Estudantes e realizada em conjunto com a Direcção da Escola, com os professores e sobretudo com a colaboração dos alunos. Esta actividade conta com a realização de rastreios e a divulgação dos cursos e das profissões das Tecnologias da Saúde. É aberta ao público e é gratuita.

Para além da participação de todos os cursos, iremos ter, na parte exterior do Centro Comercial Dolce Vita, uma carrinha do Instituto Português do Sangue, para dádiva de sangue.

O transporte dos alunos para o Centro Comercial Dolce Vita irá ter o patrocínio da SMTUC, sendo que o transporte será gratuito.

No dia 30 contaremos com a presença dos alunos do projecto Poliempreeendê que mostrarão as diferentes valências dos técnicos de saúde.

A SCAS exige o empenho de todos nós. Contamos com o teu apoio!



Ana Silva

SISTEMA SMTUC GRÁTIS PARA IR E VIR DA SCAS:

Este ano a tua AE conta com o patrocínio da SMTUC para os alunos irem e virem da SCAS. Para que a viagem seja gratuita terás de apresentar o cartão demonstrado.

Como funciona?

Antes de ires para a SCAS vais buscar o cartão à Secretaria da Escola, e quando vieres da SCAS terás de lá ir entregar o cartão, para que os teus colegas possam também usufruir dele!

Para mais informações dirige-te à tua AE!



Ana Silva

nid.aeestes@hotmai.com

A ESTESC está em

Back2 school & Welcome to Eras-

A Associação de Estudantes da ESTESC associa-se a mais uma grande noite de festa que acontece já no próximo dia 17 de Março.

A junção da festa "Welcome Erasmus" e "Back to school" pretende assinalar a chegada dos alunos de Erasmus às escolas do IPC e, ao mesmo tempo, comemorar o regresso às aulas neste 2º semestre que se avizinha muito promissor. Seguramente, a diversão não irá faltar... Contaremos com actuação do grupo "Fotões" e ao final da noite, poderemos dançar ao ritmo do DJ Rui Oliveira.

Vai ser, certamente, uma noite de convívio, partilha de experiências e culturas que Tu não vais querer perder!

Márcia Correia



Diz lá o que pensas sobre...

É uma boa medida para a prevenção contra a Gripe A!!

Anónimo

Não há dinheiro para renovar professores, mas há dinheiro para renovar portas...

Anónimo

acho que veio dar um ar bastante mais fresco a escola. Mas vai ser uma diversão naqueles dias de inverno em que falhar a luz ter de dar voltas para sair/entrar na escola (supondo que aquilo não dê para abrir manualmente).

Ricardo Oliveira 4º ano Farmácia

Muito gira se fosse da parte de dentro, porque quando está a chover os fumadores já não têm aquele espaço à entrada para fumar de baixo de teto.

Sara 3º ano Audiologia

A porta automática

Acho mal, porque de certa forma discrimina os fumadores, pois quando chove não é possível não ficar à chuva.

Renato 2º ano Radiologia

Não dá trabalho a abrir.

Mónica 2º ano Dietética

Facilita com as malas, a outra era muito pesada.

Sabrina 2º ano Dietética

Solidariedade

Casa de Saúde Rainha Santa Isabel

A Casa de Saúde Rainha Santa Isabel (CSRSI) foi fundada em 1959 e é um dos doze estabelecimentos de saúde geridos pelo Instituto das Irmãs Hospitaleiras do Sagrado Coração de Jesus, uma Instituição Particular de Solidariedade Social.

Com sede em Condeixa-a-Nova, esta instituição tem vindo a desenvolver a sua missão no âmbito da Saúde Mental, concretamente em serviços de internamento e reabilitação nas áreas da Psiquiatria, Psicogeriatria e Deficiência Mental.

Se gostarias de fazer voluntariado, esta poderá ser a tua grande oportunidade! Se

quiseres saber mais a cerca desta instituição, podes sempre consultar a página da internet em <http://www.ihscj.pt/csrsi/> ou enviar um e-mail para direcao.csrsi@ihscj.pt.

Se preferires desloca-te até lá, aqui fica a morada e o número de telefone:

Rua Padre Bento Menni

3150-146 Condeixa-a-Nova

Telefone: 239 949070

Márcia Correia

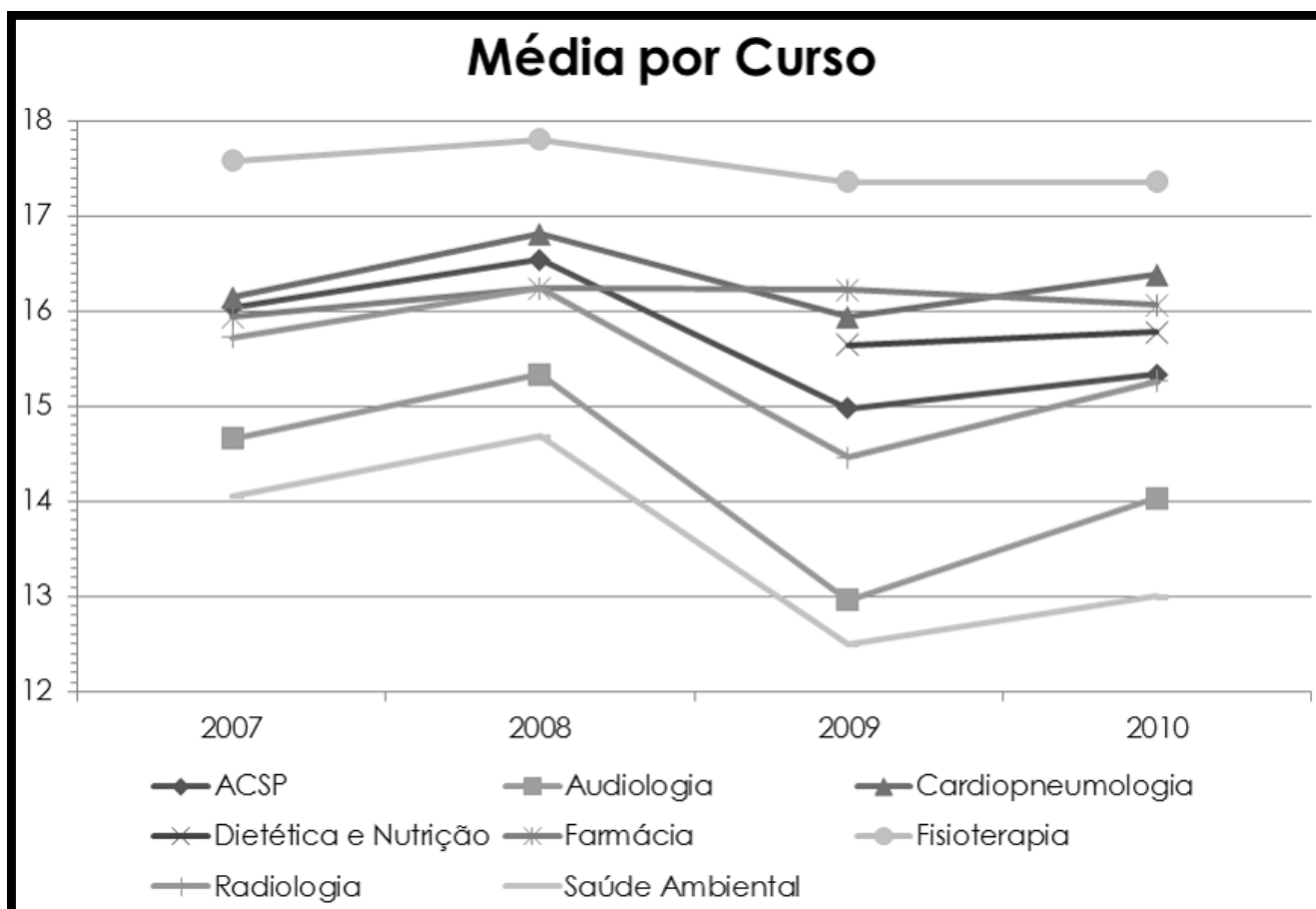
EM DES

Estatísticas

A ESTeSC sempre se pautou por um ensino de qualidade e por ter os melhores dos melhores a sair dos seus cursos.

Este artigo tem como objectivo dar uma perspectiva aos nossos alunos da evolução das médias dos últimos colocados na 1ª Fase desde 2007, assim como da média geral da ESTeSC e também do número

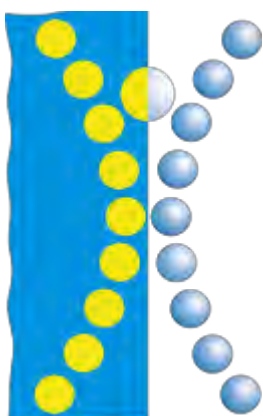
CURSO \ ANO	2007	2008	2009	2010	Média por curso desde 2007
ACSP	16,04	16,54	14,98	15,34	
AUDIOLOGIA	14,66	15,34	12,96	14,04	
CARDIOPNEUMOLOGIA	16,14	16,82	15,94	16,38	
DIETÉTICA E NUTRIÇÃO			15,64	15,78	
FARMÁCIA	15,94	16,24	16,22	16,06	
FISIOTERAPIA	17,58	17,80	17,36	17,36	
RADIOLOGIA	15,72	16,24	14,46	15,26	
SAÚDE AMBIENTAL	14,06	14,68	12,50	13,00	



ATAQUE

da ESTESC

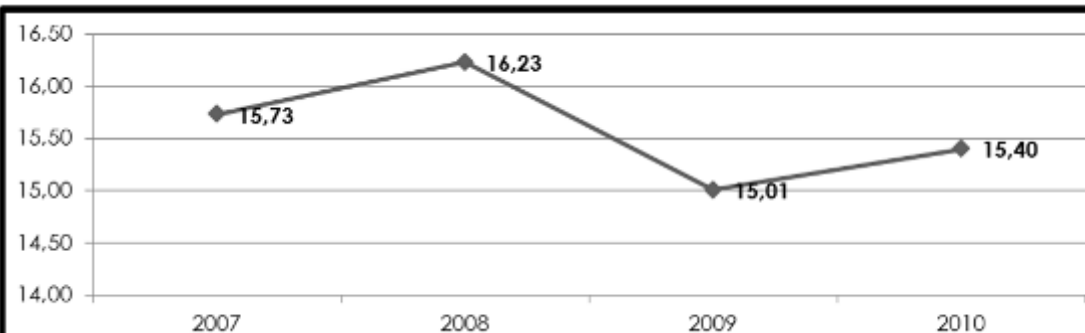
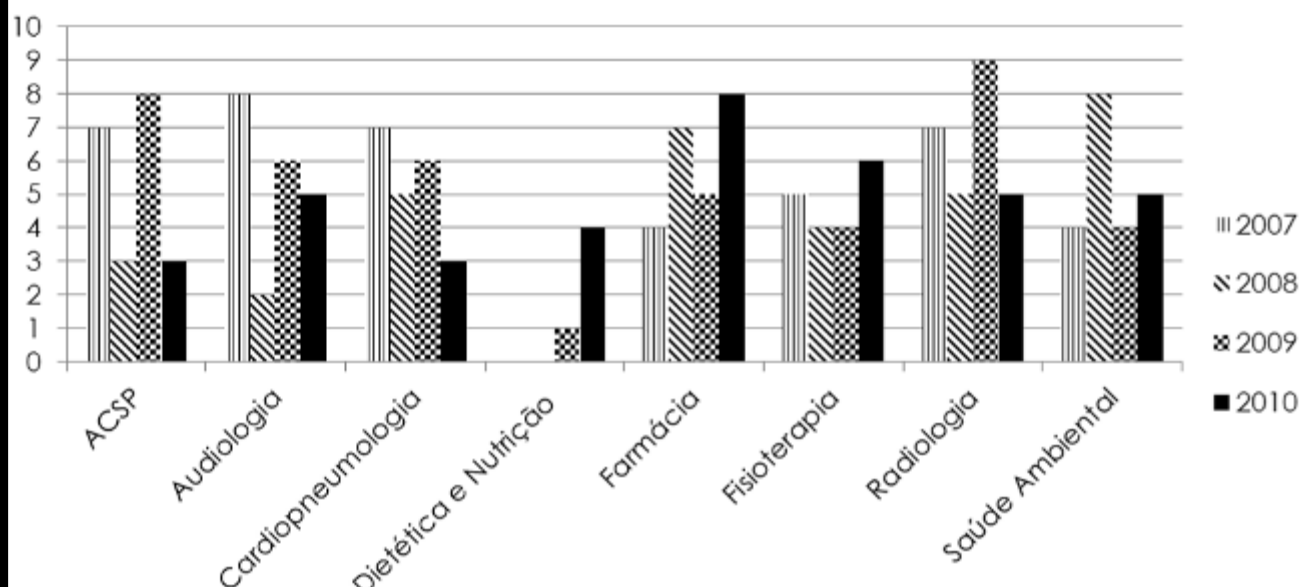
de rapazes que entram nos cursos desta escola, visto que ainda há o preconceito que os cursos ligados à saúde são "para mulheres".



Número de rapazes por curso desde 2007

CURSO \ ANO	2007	2008	2009	2010
ACSP	7	3	8	3
AUDIOLOGIA	8	2	6	5
CARDIOPNEUMOLOGIA	7	5	6	3
DIETÉTICA E NUTRIÇÃO	0	0	1	4
FARMÁCIA	4	7	5	8
FISIOTERAPIA	5	4	4	6
RADIOLOGIA	7	5	9	5
SAÚDE AMBIENTAL	4	8	4	5

Nº de Rapazes



Média Geral da ESTESC desde 2007

(Diz)Curso

Análises Clínicas e Saúde Pública

Jornadas

Nos dias, 11 e 12 de Março de 2011, os alunos do quarto ano da Licenciatura em Análises Clínicas e Saúde Pública realizaram, no Auditório da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, as XI Jornadas de Análises Clínicas e Saúde Pública. Este evento de carácter científico pretendeu contribuir para a formação contínua de todos os profissionais do ramo da saúde, tendo em vista o desenvolvimento de espírito crítico e maturidade científica, sonhando também com um futuro mais promissor e digno para todos os técnicos de diagnóstico e terapêutica.

Audiologia

Testa a tua audição!

De acordo com o *National Institute for Deafness and other Communication Disorders*, 17 em cada 1000 pessoas com menos de 18 anos sofre de perda auditiva.

Geralmente, a perda auditiva desenvolve-se de forma gradual e por isso, é, na maior parte das vezes, descurada. Mas atenção, trata-se de um sério problema de saúde e afecta negativamente a qualidade de vida e a integração social.

O questionário que se segue, permitirá avaliares a saúde dos teus ouvidos. Se responderes "Sim" a três ou mais questões, deves procurar-nos no laboratório de Audiologia já que pode ser um indicio de uma perda auditiva. Atenção, fica atento!

1 – Sentes dificuldades em entender uma conversa quando duas ou mais pessoas falam ao mesmo tempo?

2 – Pedes frequentemente aos outros para que repitam o que acabaram de dizer?

3—As pessoas queixam-se que pões o volume da televisão/rádio demasiado alto?

4 - É mais difícil compreender as vozes das crianças ou das mulheres?

5 – Pensas que ouves bem mas tens que fazer um esforço para entenderes as conversas?

6 – Tens a sensação de que muitas pessoas com quem falas estão a sussurrar ou que não vocalizam bem?

7 – As pessoas ficam admiradas porque interpretas mal o que dizem e respondes de forma inadequada?

8 – Tens dificuldades em entender as conversas em ambientes ruidosos?

Obra do acaso

Quantos e quantos medicamentos não terão já sido descobertos por obra do acaso? Assim de repertura de *estafilococcus*, tendo estas sido contaminadas com um fungo, *Penicillium notatum*, de o séc.XX... Apenas uma das, senão a maior causa do crescimento da esperança de vida no último século. Em 1980, os laboratórios Pfizer levavam a cabo estudos sobre fármacos vasodilatadores. Os pesquisadores para o tratamento da angina de peito, surgindo assim o citrato de sildenafil. Entrou no mercado em 1998. Com os casos de ereções espontâneas em pacientes, os pesquisadores repensaram a indicação terapêutica do Viagra®. E este acaso será que nunca salvou vidas? Será que não aumentou a esperança de vida?

Cardiopneumologia

Congresso

Nos dias 27, 28 e 29 de Março vi realizar-se em Braga (Hotel Meliã Braga) o 17º Congresso Português de Cardiopneumologia.

Para além das habituais mesas de teor científico, vão existir três mesas relacionadas com a carreira do técnico de diagnóstico e terapêutica. Temas "quentes" como a criação de uma ordem profissional, do acesso ao sistema nacional de saúde e de empregabilidade serão debatidos de forma a definir quais as medidas a tomar.

Informações sobre o programa, preços e outros assuntos relacionados podem ser consultadas no site: www.aptec.pt.

Dietética e Nutrição

Dietista?

O Dietista é um profissional de saúde, que intervém ao nível das ciências da nutrição, no tratamento de doenças e na promoção da saúde, a nível individual e colectivo.

Tem três grandes áreas de intervenção:



Clínico	Comunitário	Restauração Pública e Colectiva
Responsável pela avaliação nutricional, determinação das necessidades nutricionais, planificação e supervisão de planos alimentares e pelo aconselhamento nutricional; promovendo a recuperação da saúde nutricional e funcional dos doentes.	Responsável pela promoção da saúde e prevenção da doença mediante o estabelecimento de políticas que conduzam à promoção de hábitos alimentares saudáveis.	Responsável pela organização e gestão de serviços de nutrição e dietética em instituições hospitalares e não hospitalares, proporcionando refeições de qualidade e equilíbrio nutricional a indivíduos ou grupos.

nácia

nte, todos nós nos lembramos de quando Alexandre Fleming, em 1930, se esquece das placas de cul-
de era então identificada a penicilina (antibacteriano). Apenas uma das maiores descobertas do
culo... Mas será que o acaso não deveria ser detentor de outras patentes no ramo farmacêutico? Em
res queriam um fármaco com actividade específica sobre uma família de enzimas vasodilatadoras,
1991, apresentando actividades vasodilatadoras bastante inferiores ao esperado. Após diversos rela-
do fármaco. Na actualidade surge como tratamento oral para a disfunção erétil, como o conheci-
a? Ou pelo menos será que não reduziu a taxa de suicídio?

(Diz)Curso**Fisioterapia****Jornadas**

Nos próximos dias 2 e 3 de Abril irão decorrer as tradicionais Jornadas de Fisioterapia, no Auditório de Santa Clara da ESTeSC. Este ano surgem no contexto do envelhecimento, a fim de discutir a extrema importância de conhecer e compreender as limitações e as necessidades específicas dos idosos, de modo a prestar uma assistência eficaz e direccionada para os seus principais problemas.

**Radiologia****Jornadas**

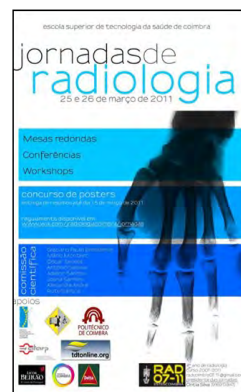
Nos dias 25 e 26 de Março, vão realizar-se as Jornadas de Radiologia. As jornadas são fruto da organização do 4º Ano do curso de radiologia, e terão lugar no auditório da ESTeSC.

Estas vão ser compostas por conferências e workshops, e ainda haverá um concurso de posters.

O preço de estudante será de 20€, com entrega até dia 18 de Março. Para mais informações vai ao site:

www.wix.com/jradiologiacoimbra/jornadas.

Radiologia conta contigo!

**Saúde Ambiental****Brasil**

No passado mês de Fevereiro, o curso de Saúde Ambiental da ESTeSC, fez-se representar pelo docente Nelson Sá, no Environmental Health 2011 – Resetting Our Priorities, que teve lugar em Salvador da Baía, Brasil. Aproveitando a circunstância e no seguimento de contactos estabelecidos no Congresso Internacional de Saúde Ambiental, foi realizada também uma visita à Faculdade de Medicina do ABC para dar uma palestra sobre Saúde Ambiental: Ensino e Profissão ao curso de Gestão de Saúde Ambiental da FMABC, em S. Paulo. Esta visita iniciou uma forte e sustentável parceria entre estes dois cursos que se espera dar frutos com a realização de outras iniciativas num futuro próximo.

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

à conversa com...

Diogo Marques



Coimbra
20 Anos
Dietética e Nutrição
1º Ano

Qual era a tua expectativa em relação à entrada na ESTeSC? *A expectativa era alta, tanto pelas óptimas referências que tinha da nossa escola como pela grande vontade que sempre tive de ingressar no Ensino Superior. De qualquer forma tenho a dizer que foi ainda melhor do que esperava.*

Foram concretizadas? *Sim.*

Sentes-te integrado na escola e no teu curso? *Sim.*

Completa a frase: "O meu curso é o melhor da ESTeSC porque..." *basicamente tem tanto de espectacular como de novo!"*

Plano de Actividades 2011

- > Lançamento mensal do LESTES
- > Actualização semanal do Facebook do NID
- > Semana do Cinema
- > Concurso de Talentos
- > Concurso de Fotografia
- > Concurso Mentres Brilhantes
- > Campanhas de Solidariedade
- > Semana da Cultura (em parceria com a AE)
- > Feira do Livro



nid.aeestesc@hotmail.com

CULTURA

Filmes a estrear em: Março



Estreia: 10 de Março

Género: Thriller



Estreia: 24 de Março

Género: Comédia



Estreia: 24 de Março

Género: Ficção científica

Concertos em: Março

KRISSY MATTHEWS BAND

Data: 17 de Março
Local: TAGV
Hora: 21.30h
Preço estudante: 10€

PHAZER

Data: 18 de Março
Local: Fnac Fórum Coimbra
Hora: 22h
Entrada livre

II (RE)CORDAS - FESTIVAL DE TUNAS MISTAS

Data: 25 de Março
Local: TAGV
Hora: 21.30h
Preço estudante: 1€

Teatro em: Março

'OLÁ!' – DE JOSÉ CRUZ

Data: 23 de Março
Género: Comédia
Local: TAGV
Hora: 21.30h
Preço estudante: 6€

**A não perder...****Visita à Torre da Universidade!**

As Visitas à Torre decorrerem todos os dias úteis com entradas às 11h00 e 15h00 (10.00€). Para a comunidade universitária existe, também, uma sessão extra gratuita, com apresentação do cartão de identificação.



Personalidade do mês

Natalie Portman

Natalie Hershlag (nome real), filha de um médico e de uma dona de casa, é proveniente de Jerusalém onde nasceu a 9 de Junho de 1981. Quando tinha três anos a sua família mudou-se para os EUA.



Aos dez anos de idade, um agente convidou-a para ser modelo, mas esta recusou dizendo que preferia ser actriz. Dois anos mais tarde, inicia a sua carreira de actriz no filme *Léon*, de Luc Besson. Após

o sucesso do filme, Natalie foi convidada para fazer diversas produções. Apesar de ter sido nomeada para o Globo de Ouro de melhor actriz coadjuvante/secundária pelo

fil-



fil-

me *Anywhere but here*, o seu trabalho foi melhor reconhecido após interpretar a personagem Padmé Amidala na trilogia dos filmes *Star Wars*.

Entre as várias nomeações que esteve indicada, a melhor de todas foi do Óscar de melhor actriz, pelo

me *Black Swan* onde interpretou a bela Nina, nomeação essa que ganhou.

Além do seu prestigiado currículo no mundo da representação, Natalie Portman é também formada em Psicologia, desde 2003, pela Universidade de Harvard e graduada pela Universidade Hebraica de Jerusalém, desde 2004.

Actualmente, podemos vê-la em *No strings attached* (Sexo sem compromisso, em português) contracenando com o actor Ashton Kutcher e nos anúncios da marca *Dior*.

Natalie Portman, encontra-se grávida do seu primeiro filho com Benjamin Millepied, coreógrafo que conheceu na rodagem do filme *Black Swan*.



Curiosidade: Desde os seus oito anos a actriz judia mantém uma dieta vegetariana.

Sara Barreirinhas

SABIAS QUE...

Sabias que a Torre da UC...

- ? É a mais velha das torres horárias escolares europeias
- ? Tem 34 metros de altura
- ? Demorou 5 anos a ser construída (1728-1733)
- ? Foi desenhada por um arquitecto italiano chamado Antonio Canevari
- ? Além dos relógios, tem 3 sinos, a "Cabra" que marca o final das aulas, o "Cabrão" que marca o início e o "Balão" que só toca em doutoramentos e ocasiões festivas.

Efe-erre-á

Criado na Academia de Coimbra como 'arma' de luta política (Efe-erre-á queria na verdade simbolizar FRA, Frente Republicana Académica), este grito generalizou-se a partir de meados do séc. XX, inicialmente na UC, mas depois também nas outras universidades e politécnicos. Hurra! Hurra!

Cabra / Cabrão / Balão

O Cabrão será, entre os estudantes, tão famoso quanto a Torre da Universidade onde está instalado: é o sino cujo som, ainda hoje, desperta para as aulas. Não é difícil adivinhar por que lhe foi dada a carinhosa alcunha... Já a Cabra serve para marcar o fim do dia de aulas, enquanto que o Balão, outro sino da Torre, só toca em doutoramentos ou ocasiões festivas.

Raposa

A raposa é o mais odiado dos animais na Academia de Coimbra, isto porque «Apanhar a raposa» significa não passar de ano. A expressão está relacionada com um certo azulejo da Faculdade de Direito, junto ao qual os alunos esperavam antes das provas e onde está desenhado aquele animal. O ódio é de tal forma que o dito azulejo está agora esbatido dada a força dos pontapés que, ainda hoje, lhe aplicam os estudantes que reprovam.

Briosa

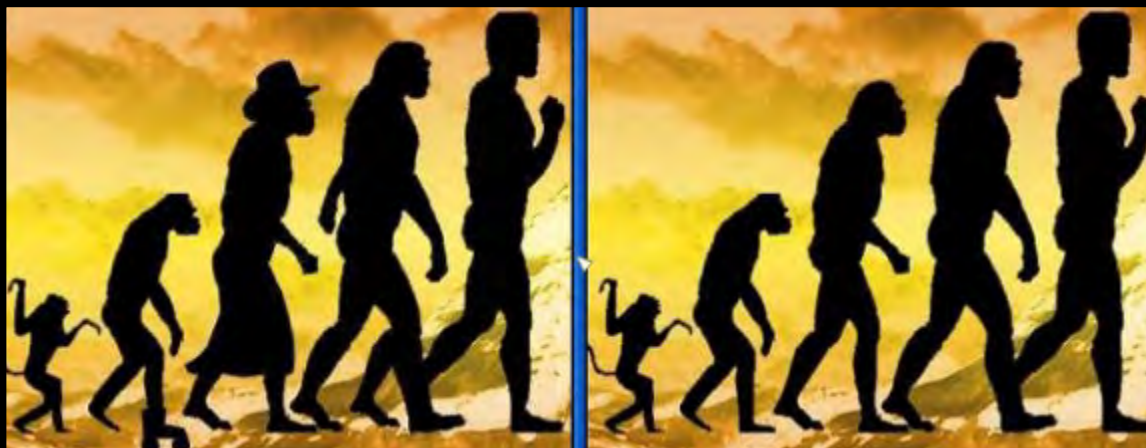
Embora a alcunha de Briosa seja habitualmente relacionada com a equipa de futebol da Académica, na verdade ela aplica-se a todas as equipas desportivas da Associação Académica de Coimbra. A designação resulta da forte entrega com que, nos anos 60, as equipas constituídas exclusivamente por estudantes se batiam contra as equipas profissionais. E o grito Brioooooooooosa, vivido no estádio, não tem igual.

Monumentais

Monumentais são, em Coimbra, as Escadas que te levam à Alta Universitária. Na totalidade, 125 degraus, divididos por cinco lanços de escadas, cada um representando, em contos pré-Bolonha, um ano de curso. E embora possa ser apenas um mito que cair num daqueles lanços representa reprovar no ano respectivo, bem mais difícil do que acreditar nesta estória é conseguir chegar ao cimo das Monumentais com fôlego.

Passatempos

Descobre as 5 diferenças



Passatempos

médio

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

Soluções

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

O teu espaço

Gostavas de dedicar ou partilhar os teus poemas, e não sabes como?

Nós temos a solução para ti!

Envia-os para nid.aeestesc@hotmail.com.

Garantimos a publicação!

P.S. – Podes criar um pseudónimo

Contamos com a tua imaginação!

> Sugestões
> Ideias
> Anedotas

> E-Mail's
> Fotografias
> Passatempos

> Concursos
> ...

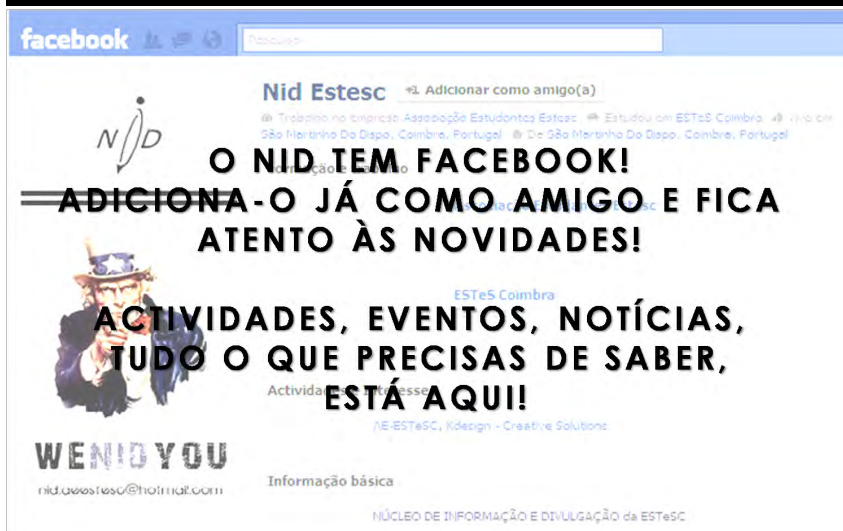
nid.aeestesc@hotmail.com

Cartoon e Frase do



*"Toda a ambição é legítima,
salvo as que se erguem sobre as
misérias e as crendices da
humanidade."
(Joseph Conrad)*

Facebook ...



FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Ana Silva; **Responsável Financeira:** Márcia Correia; **Secretária:** Sara Barreirinhas; **Redacção:** Ana Silva, Ana Raquel Santos, Andreia Regalo, Cristiano Matos, João Filipe, Márcia Correria, Melânia Santos, Rita Luís, Sara Barreirinhas; **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Fotografia:** Sara Barreirinhas; **Colaboradores Permanentes:** Ana Santos, Rita Luís; **Impressão:** Centro de cópias RR; **Tiragem:** 250 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

