

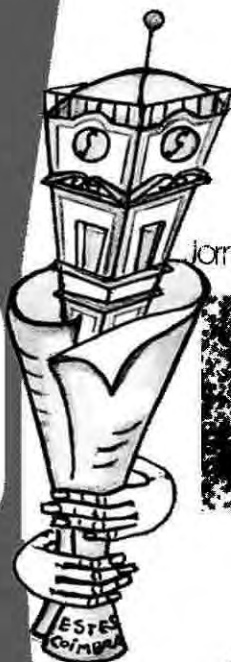


Associação de Estudantes da
Escola Superior de Tecnologia da
Saúde de Coimbra

Jornal de Distribuição Mensal | n. 53 | Abril e Maio 2011

CL

nid.ae@estesc@hotmail.com



ESTES

A semana mais esperada do ano já chegou,
QUEIMA DAS FITAS 2011!

**NÚCLEOS
VOLTAM AO
ACTIVO**

(pág. 3)

CONCILIIUM PRAXIS

(pág. 3)

**GRUPO DE TEATRO
- ENCEN'ESTES -**

(pág. 4)

**NOTÍCIAS DA
TUNA**

(pág. 5)

**NOVA RÚBRICA
"INTRESSATE"**

(pág. 10)

**O QUE OS CALOIOS
PENSAM DA SCAS**

(pág. 12)



Entrevistamos o
Presidente da AE



17th EuroWeek
coimbra2011



CONCURSO
"FOTO MAIS ESTUPIDA DA QUEIMA"

E AINDA....

- > Notícias do NID
- > Notícias da AE
- > DIZCURSO
- > Gentes da minha Terra
- > Cultura
- > Personalidade do mês
- > Sabias que ...
- > Passatempos
- > Poema do mês
- > Cartoon do mês
- > Frase do mês

EDITORIAL

Caros leitores,

É com muito entusiasmo que lançamos este (L)ESTES.

O NID cresceu, e somos agora oito! Conosco também cresceu o jornal, que este mês vem com 20 páginas, e teria 24 se não estivéssemos em crise.

A Queima vem aí e o bom tempo também, por isso vamos deixar os estudos, os trabalhos e as monografias de lado e divertirmo-nos à grande e à Coimbra!

Para o mês que vem a coisa aperta mais – FREQUÊNCIAS – portanto se quiseres colaborar conosco, auxiliando nas actividades e escrevendo sobre isto e aquilo, serás bem vindo!

Façam da vossa Queima a melhor Queima das Fitas de Coimbra de Sempre!

A Coordenadora
Ana Silva



Notícias do NID



O NID NÃO PÁRA!

O NID anda por aí...e a comprovar isso são as inúmeras actividades que se avizinham.

Depois da "Semana do Cinema", o NID desafia-te agora a participar nos concursos que está a organizar. Este mês decorreu o concurso "ESTES TEM TALENTO", no qual se abriram portas aos alunos talentosos da nossa escola, desde o poeta ao músico, do fotógrafo ao actor.

Mas o NID não pára e podes contar com mais actividades, desde, o concurso de "Foto mais estúpida da Queima das Fitas 2011", outra "Semana do Cinema", concurso "Mentes Brilhantes", campanhas de Solidariedade Semanais, a Feira do Livro e, ainda, a Semana da Cultura em parceria com a AE.

Sê dinâmico, participa.

O NID conta contigo!

Ana Raquel Santos

Notícias da AE



De 16 a 20 de Maio poderás contar com a "Semana da Vida Saudável", a AE organizará um Workshop, contará com uma aula dada pelo ginásio Esteticgym, entre outras actividades.

Esta será uma semana cheia de surpresas!

Ana Sina

Núcleos da Ae-Estesc

Conclum Praxis

No passado dia 28 de Abril ocorreu aquele que é comumente denominado de "Baptismo da 3ª Fase". Este Baptismo destina-se a dar oportunidade a que todos os caloiros cumpram a sua ascensão de *Besta* a *Bobum*. Como neste ano não existiu a 3ª fase de candidaturas, este Baptismo destinou-se exclusivamente a caloiros, que por variadas razões, não puderam comparecer no Baptismo da Lata-da. Mais uma vez cebolas, pimenta, limão, alho e o famoso *Bobus Venenum* (papa) foram algumas das iguarias cuidadosamente degustadas pelos caloiros presentes.

A pouco tempo da Queima das Fitas 2011 ficam a faltar alguns momentos de relevo no percurso "praxístico", nomeadamente, a nomeação do Caloiro do Ano (onde será eleito o caloiro menos mau deste ano lectivo), a monumental Serenata (que marca a ascensão de *Bobum* a *Legionarium* com o traçar das capas) e o Tribunal de Praxe (onde serão avaliados e punidos os desrespeitos de caloiros e doutores perante a Praxe).

O Imperatorum,
Ricardo Oliveira

Núcleo de Desporto

O Núcleo de Desporto da ESTeS é constituído por onze elementos, sendo que todos eles representam o núcleo pela primeira vez.

Neste momento a principal missão é a sua reactivação, tentando promover todos os interesses desportivos dos alunos e principalmente o seu convívio. Esta reactivação passa pelo desenvolvimento de novas actividades. Para contacto do Núcleo de Desporto podes fazê-lo através do seguinte endereço, ndesporto.estesc@gmail.com ou então informa-te na tua associação de estudantes.

Plano de actividades do núcleo:

Torneio de Futebol - a decorrer
Torneio de Voleibol - inscrições abertas
Torneio de Sueca - inscrições abertas
Torneio de Ping-pong - inscrições abertas
Torneio de Bowling
Torneio de Basquetebol 3x3

André "Braga"

nid.aeestesc@hotmail.com

NAQ (Núcleo do ambiente e qualidade)

O NAQ ressuscitou!

E se normalmente novos ares trazem também novos rumos, desta vez é bem verdade e com o novo mandato na AE o Núcleo Ambiente e Qualidade, já há muito falecido, ressuscitou... E em força.

Com um plano de actividades ambicioso e uma equipa cheia de garra e força de vontade tudo indica que, este ano, o NAQ vai dar que falar e que ver, visto que estão em marcha muitas acções de sensibilização a favor de uma vida mais saudável e...verde!

Até agora foi já promovido um churrasco no Choupal, nas comemorações do ano da floresta, a criação de uma mascote de Saúde Ambiental, marcou presença na SCAS 2011 e co-organizou a Hora do Planeta na cidade de Coimbra.

Para breve está prevista uma acção de sensibilização na Ambiestesc e a sensibilização para uma diminuição dos hábitos tabágicos da comunidade da ESTeSC.

Espera-se também conseguir colocar ecopontos para a recolha de cinzas, maços de tabaco e pastilhas, com o objectivo de tornar a ESTeSC um espaço cada vez mais agradável e acolhedor e que permita àqueles que ali passam parte dos seus dias ter a qualidade de vida que merecem.

Resta agora ao núcleo que, com as suas atitudes, aumente cada vez mais a equipa, de modo a que deixe descendência para continuar com este projecto!

Rita Luís

Encene'ste

Como não é de admirar a ESTeSC cresce em vários sentidos e áreas de intervenção... o Teatro veio complementar este conjunto de actividades que têm sido desenvolvidas.

O Encene'stes é o grupo de teatro da nossa escola, constituído por, até agora, 12 elementos que, juntos, estão a desenvolver diversas actividades, das quais se destacam um Flash Mob, intitulado "Na Corda Bamba", que pretende focar os problemas que os jovens se deparam na actualidade, como o desemprego, trabalho precário, entre outros. Este Flash Mob será feito em parceria com outras escolas do Instituto Politécnico de Coimbra. Outra das actividades a desenvolver pelo Encene'stes é a realização de uma peça de teatro, no final do ano lectivo, relacionada com a nossa área, a saúde.

Contamos contigo para tornar este projecto possível.

Encenador: Nuno Carvalho

Vagas: HÁ MUITAS!!

Catarina Garrigo e Vânia Vilas-Boas

nid.ae@estesc@hotmail.com

Tu Na D'Estes

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

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

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

Tu Na D'ESTES – Tuna Académica da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra (informação a refer!)

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

Este modo de vida permite estabelecer fortes laços de amizade pelos locais onde vamos assentando praça, para expor o nosso trabalho.

Percorremos o país de lés-a-lés.

Ainda este ano já marcamos presença em 5 Festivais:

- I Festum - 14 de Outubro de 2010 – Coimbra
- III Tosta Mista – 22, 23 e 24 de Outubro de 2010 - Viseu
- IV Tunante – 3, 4 e 5 de Dezembro de 2010 - Lisboa
- IV Viriatuna - 25 e 26 de Março de 2011 - Viseu
- II Iscalino - 2 e 3 de Abril de 2011 - Lisboa

Atenção que não são apenas festivais, e as festas das terrinhas, as jornadas, festas e actividades da escola, as arruadas, ..., não esquecendo casamentos, divórcios,...

Já temos no nosso roteiro terras como Condeixa, Redinha, Porto, Guimarães, Algarve, Fundão, Açores,.... Desde já deixo o convite, as portas estão abertas às 2^{as}, 4^{as} e 5^{as} às 7h no auditório, é importante vir aos ensaios, aprender a tocar e a cantar afinadinho para depois espalhar o ritmo, a diversão, a magia e fazer ... amigos/as, em qualquer ponto de Portugal ou durante mais Internacionalizações futuras.

E p'ra Tu Na D'ESTES não vai nada, nada, nada...

...TUDO!

Saudações Tunantes e Académicas

André Teixeira – "Speedy"

PRESIDENTE DA AE, Fernando Dias

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

Sinceramente, sinto que acima de tudo é uma grande responsabilidade. Não é de ânimo leve que se decide dar a cara e passar a ser a pessoa que mais vezes representa os alunos desta escola. É um orgulho para mim representar este papel, ainda para mais nesta escola, à qual cheguei há três anos (parece que foi ontem) e que num momento de caloiro, como todos nós já fomos, chego a esta altura como Presidente da DG AE-ESTESC, é sem dúvida uma grande honra.

Não é fácil aqui chegar, sei que apesar de em Dezembro, momento em que houve eleições para a AE-ESTESC, não se ter apresentado mais nenhuma lista para concorrer, não me sentia preparado por mais tempo que se passe na AE e, às vezes, por maior que seja a entrega. É necessário chegar a certos cargos para valorizar as funções desempenhadas por todos os outros que já o fizeram. Sei que alguns ainda se recordam, da minha irmã, Maria João Dias, ela tal como eu, foi presidente da AE-ESTESC praticamente no ano em que eu entrei. Curioso que ela não queria que eu fosse para AE, alguém tinha que ajudar em casa/restaurante e ela (como a compreendo agora) sempre atarefada ou quase sempre não me deixou entrar na AE. Saiu ela, mas desde que ela saiu também os presidentes que por esta AE passaram não tiveram tarefa fácil. Não é fácil e exige bastante esforço, dedicação e acima de tudo uma equipa que trabalhe e que nos apoie nos projectos e actividades que em grande parte continuamos a dar vida ao longo dos anos.

- Como caracterizas a tua equipa, tens o apoio que necessitas?

A minha equipa é constituída por duas pessoas de cada curso(excepto audiologia que tem 3 elementos na AE), é uma equipa muito jovem e renovada em relação ao mandato anterior, pois mais de metade da equipa são elementos novos, sem qualquer experiência nesta AE e que apenas entraram em Dezembro. Entram em Dezembro, mas metem-se férias e só se começa a trabalhar em Janeiro. Por vezes sinto que existe nesta equipa um grande potencial por desenvolver, sei que muitos são melhor do que aquilo que fazem ou dão a AE-ESTESC, por isso espero contar futuramente com um maior empenho e apoio da parte deles, pois como sabem eu tenho descuidado um pouco os meus estudos em favor da AE. Para mim, facilmente o faço, porque o meu gosto por esta AE é superior à minha vontade de estudar, mas sei que o meu dever é conseguir fazer ambos, pois tenho um curso que quero completar e para o qual quero estar preparado aquando da minha saída para o mercado de trabalho.

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

Esta já é mais fácil... como referi anteriormente os projectos, tal como a lista que eu apresentei são de continuidade...Então como sabem (excepto os caloiros) teremos um mandato com uma grande quantidade de actividades realizadas pela AE-ESTESC, continuando o bom trabalho realizado por direcções anteriores, continuaremos a realizar eventos festivos (Recepção ao Erasmus/Back to School já realizado este ano), eventos culturais (Semana Cultural a realizar no início do próximo ano lectivo), eventos



nid.aeestesesc@hotmail.com

desportivos (em concordância com o núcleo de desporto para realizar alguns torneios, e realizando a direcção da AE-ESTeSC outros, nomeadamente xadrez e poker que se irão realizar brevemente para que possam ganhar um bilhete geral de parque para a queima das fitas 2011), eventos empreendedores e de envolvimento com a comunidade (SCAS 2011, já realizada, que a meu ver foi um sucesso e que é sem dúvida o ponto alto das actividades desta AE) e eventos de carácter científico (ciclo de workshop's que realizamos ao longo do ano e que permite complementar os estudos de cada um), estes são alguns entre muitos outros projectos que temos em mãos e que temos gosto em realizar. Quanto a perspectivas para este mandato, parte delas já estão cumpridas com a realização da SCAS 2011 e com a bagagem que levo de realizar um evento como este. Sem dúvida que crescemos e que aprendemos e que para o ano tentaremos melhorar. Mas não posso dizer que o meu mandato já está cumprido, pois outras preocupações me têm ocupado o tempo. Entre elas gostaria de destacar a situação das bolsas, que se vem a arrastar desde o início do ano e que provocou em muitos dos alunos uma dificuldade acrescida para continuar os estudos. Como dirigente associativo espero que esta situação deixe de ser um problema constante, nomeadamente no que se refere aos atrasos de atribuições de bolsas. Outro dos problemas diz respeito a todos os alunos desta escola, bem como a todos os profissionais da carreira de Técnicos de Diagnóstico e Terapêutica. Refiro-me à inexistência de uma Ordem que nos represente! A meu ver a existência de uma ordem representativa destas 18 profissões é essencial para além de que a mesma deveria ser conjunta. Não sei se têm conhecimento, mas a fisioterapia está a tentar criar uma ordem dos fisioterapeutas, a dietética e nutrição ligou-se à ordem das ciências da nutrição, e o que é que isto vai trazer, um conjunto de ordens bastante elevado ou apenas a criação de algumas ordens em separado. Isto a meu ver não tem sentido, é necessário e já deveria existir uma ordem que representasse todas estas profissões em conjunto, pois o seu peso será muito maior. Uma ordem irá evitar questões como o trabalho inqualificado que assombra farmácia com a criação de um CET de Técnico Auxiliar de Farmácia nos Açores. Deste modo o seu papel será não mais do que defender os superiores interesses destes profissionais, promovendo o debate em torno da reestruturação das carreiras, contribuindo para a sua constante credibilização e afirmação. A nível mais interno temos ainda um outro problema que nos foi colocado na última AGA e que espero resolver em breve e que se refere ao facto de um aluno que chumbe na prática não ter qualquer outra hipótese para fazer a disciplina nesse ano. No fundo a minha perspectiva para este mandato é tentar apoiar ao máximo os alunos desta escola em todo o tipo de aspectos que estejam ao alcance desta AE!

-Achas que estás a conseguir ter uma boa reciprocidade entre a AE e a comunidade escolar?

Quanto a isso, eu penso que as relações entre a AE e os alunos poderiam estar melhor... A meu ver os alunos deviam ter um papel o mais activo possível na vida escolar para além de tentar completar o seu curso. Refiro-me a que este papel não seja muito activo devido à falta de interesse na presença em AGA's que felizmente têm vindo a ser mais participadas. A AE esta sempre disposta a ouvir-vos, venham queixar-se, dar os parabéns, dizer qualquer coisa, pois estamos dispostos a ajudar em qualquer coisa que possamos, mesmo que não tenha nada a haver com a escola!

Sara Braganças

Audiologia

Droga digital relaxa mas não vicia!

Um novo fenómeno circula na internet e começou a instalar-se em França: as e-drugs, ou drogas digitais sonoras.

As e-drugs são sons diferentes com batidas binárias, que são emitidos em cada ouvido e que estimular o cérebro, provocando sensações de euforia ou de relaxamento.

Trata-se de sessões de 15 a 30 minutos, que podem ser descarregadas em vários portais especializados a preços que oscilam entre os 7 e os 150 euros.

Estes produtos tiveram origem nos EUA mas o seu êxito rapidamente alargou o seu consumo ao resto do mundo. Especialistas afirmaram que não há risco de criar vício.

Marta Branco

Cardiopneumologia

Sabias que na Europa o fumo do tabaco é responsável por um milhão e 200 mil mortes anuais, prevendo-se que em 2020, este número ascenda a dois milhões e que em Portugal as doenças respiratórias são a terceira causa de internamento, responsáveis pelo equivalente a 900 mil dias por ano.

Felícia Costa

Dietética e Nutrição



O curso de Dietética e Nutrição da ESTeSC já tem símbolo de curso!

Foram feitos alguns protótipos pelos alunos, tendo ganho o símbolo apresentado, sugerido pela aluna Telma Amado do 2º ano de Dietética e Nutrição.

Ana Sina

Farmácia

Afinal de contas, o que é um medicamento genérico? Existe em Portugal uma grande desconfiança em relação à eficácia e segurança destes medicamentos que, apesar da significativa vantagem económica que estes oferecem, conduz a um baixo consumo destes (20,09%⁽¹⁾), e a uma continuada preferência pelas marcas. A esta desconfiança é sensato associar a falta de conhecimento por parte da população em geral da definição de medicamento genérico: *Medicamento com a mesma substância activa, forma farmacêutica e dosagem e com a mesma indicação terapêutica que o medicamento original, de marca, que serviu de referência*. Tal significa que está garantida a qualidade, segurança e eficácia, assim como a bioequivalência dos medicamentos genéricos, cujas substâncias activas se encontram no mercado há vários anos, contendo um elevado perfil de segurança e que, devido a estes aspectos, estão exclusivamente dispensados da realização de ensaios pré-clínicos e clínicos. A autorização de introdução no mercado destes medicamentos está ainda sujeita às mesmas disposições legais de outros de medicamentos. Estando Portugal em tempos de crise económica e financeira, e com a consequente diminuição do financiamento do SNS, os medicamentos genéricos são uma alternativa mais que viável para reduzir a despesa, garantido a efectividade da terapêutica. Como tal, é necessária a desmistificação deste assunto e a sensibilização, tanto da população assim como dos profissionais de saúde, para a o uso racional destes. Fonte: INFARMED

Hugo Costa

Radiologia

Um dos eventos mais importantes no universo da Radiologia, Congresso Europeu de Radiologia (ECR), decorreu nos dias 3 a 7 do mês de Março, em Viena de Áustria. Neste congresso estiveram presentes 10 alunos de Radiologia da ESTeS Coimbra, juntamente com mais 20120 profissionais da área da imagem médica, de 96 países. Nos 5 dias de congresso, teve-se a possibilidade de assistir a sessões técnicas sobre diversos temas e visitar a exposição técnica, uma área de 26000 m², onde estão expostos equipamentos das variadas técnicas de imagem.

Quatro destes 10 alunos tiveram a oportunidade de representar a ESTeSC numa reunião com estudantes de Radiologia da Europa, que decorreu na Universidade de Viena. Nesta reunião, foram discutidos os principais problemas na área de Imagiologia e, posteriormente, foi exposto e discutido esses mesmos problemas com a Sociedade Europeia de Radiologia. Espera-se com isto, ter contribuído para algumas mudanças essenciais na área da imagem médica.

Com esta oportunidade de contactar com outros estudantes e profissionais de saúde e adquirir conhecimentos na área da Imagiologia, estes alunos de Radiologia alargaram os seus horizontes e perspectivas para o futuro. O próximo grande passo, será o Congresso Internacional de Radiologia em Chicago, esperam eles!

Gatarina Carriço

Interessa-te

Análises Clínicas e Saúde PúblicaVI Jornadas de Análises Clínicas e Saúde Pública

20 e 21 de Maio de 2011

ESTIG

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BRAGANÇA

Jornadas APTAC 2011

7 de Maio de 2011

Aveiro

CardiopneumologiaXI Jornadas da delegação centro da fundação portuguesa de cardiologia

5 e 6 de Maio de 2011

Quinta das Lágrimas
Coimbra**SIMPÓSIO**"Do Estilo de vida à reabilitação cardiovascular-realidade actual e perspectivas futuras"

27 de Maio de 2011

Hotel real Palácio
Lisboa**Saúde Ambiental**International Conference on Occupational and Environmental Health (ICOEH) 2011

17-18 Outubro 2011

Porto

Curso avançado sobre "Nanoparticles: Characterization and Environmental Risk Assessment"

9-13 de Maio 2011

Universidade de Aveiro

Radiologia1º Workshop Português de IMRT

25 a 27 de Maio de 2011

Fundação Gulbenkian - serviço de radioterapia
do Hospital de Santa Maria
Lisboa**Audiologia**VI Jornadas de Audiologia"O Futuro da Reabilitação Vestibular e do Processamento Auditivo Central: Uma Perspectiva Multidisciplinar"

20 e 21 de Maio de 2011

Auditório Santa Clara, Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, S. Martinho Coimbra

Dietética e NutriçãoX Congresso de nutrição e alimentação & II congresso ibérico-americano de nutrição

12 a 13 de Maio de 2011

Centro de Congressos de Lisboa

Curso de Cozinha Vegetariana

30 de Abril, 7, 21 e 28 de Maio de 2011

Centro Vegetariano
Matosinhos**Fisioterapia**Workshop: Taping Neuromuscular

07 e 08 Maio

Prof. Sara Sequeira

Instituto de Medicina Tradicional
LisboaPrescrição e treino de exercício em doentes respiratórios

7, 8, 21 e 22 Maio 2011

Lisboa

FarmáciaA indicação farmacêutica no Herpes. A indicação farmacêutica em situações de dor e febre

3 de Maio

HUC

Coimbra

Novas ferramentas na gestão de farmácias

12 de Maio

HUC

Ana SNa

Churrascu's & ca

Restaurante e Take-away

PATROCINADOR OFICIAL DO NID

Entradas

Sopa	1,00€
Salada Mista Pq.	2,00€
Salada Mista gr.	4,00€

Grelhados de Carne

Frango	8,00€/Kg
Entremeada	10,00€/Kg
Fevera	10,00€/Kg
Salsicha Fresca	10,00€/Kg
Enchidos Vários	10,00€/Kg
Grelhada Mista	10,00€/Kg
Espetada de Carne	10,50€/Kg
Entrecosto	10,50€/Kg
Secretos de Porco Preto	12,00€/Kg
Picanha	12,50€/Kg

Grelhados de Peixe

Bacalhau	14,00€/Kg
Corvina	14,00€/Kg
Perca	14,00€/Kg
Espetadas de Lulas	14,00€/Kg

Acompanhamentos

Migas	5,00€/Kg
Arroz Branco	4,00€/Kg
Arroz de Feijão	4,50€/Kg
Batata a Murro	4,50€/Kg
Batata Frita	4,50€/Kg

RESTAURANTE

Grelhados no Carvão

Diárias desde 6,00 €
(Terça a Sexta ao almoço)

Jantares de Grupo
(por marcação)

(com primeira gerência)

Rua Infante D. Henrique - 261 Fala - 3045-081 Coimbra

e-mail.: churrascus.companhia@gmail.com

T. 239 040 656 - T. 934 712 516 / 914 964 681



SCAS

Na visão dos caloiros...

1. O que achas das SCAS?
2. Com que ideia ficas do curso depois do que viste? Ficaste com vontade de continuar?
3. O que é que se poderia melhorar na SCAS?

- Foi uma experiência muito interessante que nos ajudou a ter mais contacto com aquilo que vai ser o nosso futuro.

- Sim. Depois da SCAS as expectativas que tinha em relação ao curso antes de ter entrado foram completamente cumpridas.

- Particularmente na zona de Dietética e Nutrição acho que devia haver uma espécie de tapete, pois, como as pessoas tinham que ser pesadas descalças, quando nós o faziam junto à balança tinham que andar descalças pelo chão.

Joana Silva, Dietética e Nutrição

- Foi uma experiência excelente uma vez que estivemos em contacto com pessoas e esclarecemos-lhes algumas dúvidas. Além de outras coisas, é isto que vamos fazer no futuro, para isso é importante que durante toda a nossa licenciatura tenhamos este género de experiências.

- Sim, porque o contacto com as pessoas fez-me perceber que é isto mesmo que eu quero seguir e que escolhi o curso certo. Ainda bem que não escolhi outro.

- Devia ter pelo menos mais uma entrada, principalmente atrás.

Laura Marques, Dietética e Nutrição

- Estou a gostar mas é estranho porque não se faz nada.

- Não se vê nada em concreto.

- O espaço, as entradas e ter algo a dizer que é grátis.

Marlene Almeida, Fisioterapia

- Construtivo, para ver o que é que se faz no curso.

- Não dá para saber se gostamos ou não do curso.

- Muito mais equipamento no stand de fisio porque não dá para avaliar grande coisa só com o que temos.

Inês Ramires, Fisioterapia

- É interessante.

- Vale a pena continuar.

- Espaço mais aberto.

Ana Pinto, Audiologia

- Importante para perceber o que podemos fazer em relação ao curso.

- Aqui percebe-se muito melhor o que é que fazemos do que apenas o que ouvimos nas aulas.

- Para dar entrada tem havido muita confusão, podiam melhorar isso.

Carina Valente, Audiologia

- Parece gente, mas boa iniciativa para divulgação.

- Boa, por enquanto é para ficar depois logo se vê.

- A nível de espaço, está muito apertado.

Inês Rodrigues, Audiologia

- Está bem organizado.
- É brutal, continuar sim.
- Não gosto das folhas das listas telefónicas no chão.

Carolina Salgueiro, Saúde Ambiental

- É engraçado.
- Gosto, fico com vontade de continuar.
- Nada.

Juliana Abrantes, ACSP

- Muito interessante até agora.
- A gostar muito porque já podemos fazer cremes e pastilhas.
- Haver mais actividades.

Natasha Rodrigues, Farmácia

- Interessante, não tá muito bem organizado e pediram para fazer um trabalho para SCAS mas nunca mais o voltaram a pedir.
- Gosto, é para continuar.
- Haver mais actividades.

Tânia Cotrim, Farmácia

- As pessoas só entram mesmo quando sabem o que há nas SCAS.
- Sim continuar, apesar de que o exame que fazemos não é muito interessante.
- Mais aberto, mais entradas.

Inês Rodrigues, Radiologia

- Boa ideia, tanto para mostrar às pessoas como para nós percebermos o que é o curso.

- Ficamos a perceber o que é o curso e com vontade de continuar.

- Está tudo bem.

Adriana Murta, Audiologia

- Está engraçado, e bem organizado.

- Estou no curso certo.

- Seremos o primeiro curso na entrada.

Ana Sofia Serra, Saúde Ambiental

- Boa iniciativa para dar a conhecer a nossa escola.

- Fico com vontade de ficar, o que fizemos nas SCAS dava para transmitir o que fazemos no curso para todos entenderem.

- Confuso precisa mais espaço pois está um bocado apertado nos corredores.

Vânia Silva, ACSP

- É uma iniciativa bastante importante para as pessoas devido aos rastreios, já que não se dirigem aos locais próprios porque se paga, como aqui é gratuito já fazem.

- Sim, mas ainda não vi muito.

- Entradas, confusão para dar entrada que depois não deixa entrar as pessoas, mais espaço nos corredores.

Andreia Simões, Radiologia

Sara Braganças e Maria Led

Euroweek em Coimbra

02 a 06 de Maio de 2011

A Euroweek é uma conferência anual que conta já com 17 edições (2 das quais em Coimbra organizadas pelo IPC) com participantes de 17 países (16 países da Europa e Colômbia) de entre um total de 18 instituições. A instituição participante de Portugal é o Instituto Politécnico de Coimbra que este ano contará com a representação de 4 equipas, duas delas da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra. O objectivo principal da Euroweek é agregar à componente académica uma forte vertente cultural, permitindo aos alunos expor os seus trabalhos num ambiente internacional e intercultural. É uma oportunidade para conhecer pessoas novas, desenvolver uma extensa rede de contactos a nível internacional, bem como de conhecimento e diversão. Todos os anos a Euroweek foca aspectos de interesse a nível europeu e mundial, permitindo às equipas desenvolver possíveis soluções / conclusões para um problema específico. É escolhido um tema geral, sendo para este ano "Water4world", e os estudantes das instituições participantes são convidados a desenvolver projectos de investigação com foco em questões específicas dentro desse tema geral, em equipas compostas por alunos de três países, sob a supervisão dos seus professores. Os trabalhos são depois submetidos a um júri que os avalia e os premeia.

Este ano o evento conta ainda com uma inovação levada a cabo por um grupo de alunos do curso de Saúde Ambiental, que é a promoção do evento Carbono Neutro, ou seja, a Pegada Carbónica de todo o evento será compensada, com a plantação de árvores no *campus* da Escola Superior Agrária de Coimbra e na Junta de Freguesia de Vila Nova.

Neste L'ESTeS resolvemos entrevistar os participantes do evento da nossa escola: Pedro Lopes e Bárbara Almeida (Farmácia) e Raquel Amaro e a Leila Tomaz (Saúde Ambiental) estão a desenvolver um projecto no âmbito da Euroweek.

1 - Como surgiu a oportunidade de participar na Euroweek?

Pedro e Bárbara: "A oportunidade de participar na Euroweek surgiu através de um convite do Prof. João José Joaquim (Director do Departamento de Farmácia). Como já sabíamos o que é a Euroweek decidimos que devíamos aproveitar a oportunidade para participar num evento tão interessante e enriquecedor."

Raquel e Leila: "O evento foi-nos dado a conhecer através do professor Helder Simões, o professor líder do nosso projecto."geral. Estamos a trabalhar no sentido de criar uma interligação entre as diferentes culturas existentes na nossa equipa, no sentido de comparar atitudes e poder, num futuro próximo, melhorar a nossa própria conduta perante o planeamento e a gestão dos recursos hídricos."

17th euro week coimbra2011

2 - O que tens a dizer acerca do tema deste ano e como é que a tua equipa está a trabalhar nesse sentido?

Pedro e Bárbara: "O tema Water4world é muito pertinente uma vez que a escassez de água potável é cada vez maior. É muito importante debater estes assuntos e deste debate surgem sempre novos conhecimentos e ideias ou soluções. A nossa equipa abordou o tema de forma a explorar uma solução que vai ser muito útil na obtenção de água potável em situações em que esta é muito escassa."

Raquel e Leila: "Este ano foi escolhido um tema bastante actual, o que será uma mais-valia para o desenvolvimento do projecto, no sentido de expandir, um pouco mais além, o conhecimento."

3 - Quais as expectativas a nível académico/cultural/social?

Pedro e Bárbara: "As nossas expectativas iniciais estavam relacionadas com os novos conhecimentos acerca do tema, mas, acima de tudo, eram as expectativas culturais e sociais que nos deixaram com vontade de participar na Euroweek. Para já podemos dizer que já aprofundámos bastante os nossos conhecimentos acerca deste assunto e que estamos muito contentes por trabalhar em equipa com elementos de outros países, com culturas, métodos de trabalho e sociedades muito distintas das de Portugal. O contacto com diferentes realidades é sempre uma experiência muito interessante!"

Raquel e Leila: "Estamos à espera de um grande enriquecimento a todos os níveis, de uma grande expansão de conhecimentos e de um ambiente acolhedor e com uma enorme partilha de viveres e costumes."

4 - Conheces o evento *Carbono Neutro* que vai ocorrer simultaneamente com a Euroweek?

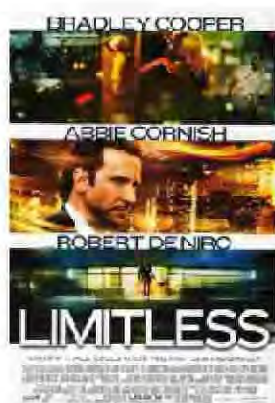
Pedro e Bárbara: "Mais ou menos... sei que o *Carbono Neutro* é um evento onde se tentam diminuir as emissões de carbono, o que assume grande importância quando integrado na Euroweek, no qual participam tantas pessoas."

Raquel e Leila: "Estamos consciencializadas acerca desse evento e achamos que é bastante pertinente a ocorrência em simultâneo com a Euroweek, pois será uma forma de alargar horizontes naquilo que é a preocupação com as emissões de carbono."

Cristiano Matos

CULTURA

Filmes a estrear

Concertos em:
Maio

PÁSSARO

Data: 1 de Maio
Local: FNAC Coimbra
Hora: 17h
Entrada livre

THE POPPERS

Data: 28 de Maio
Local: FNAC Coimbra
Hora: 17h
Entrada livre

Livro em Destaque



**'A INCRÍVEL E TRISTE HISTÓRIA DE
CÂNDIDA ERÉNDIRA E DA SUA AVÔ
DESALMADA' DE GABRIEL GARCÍA
MARQUEZ**

Data: 29 de Maio
Preço estudante: 14, 13€

Este livro reúne sete his-tó-rias que reflec-tem a cul-tura sul-americana. A última delas, que dá título ao livro, conta a his-tó-ria de Erén-dira, uma ado-les-cen-te obri-gada a prostituir-se pela pró-pria avô para a recom-pen-sar das per-das decor-ren-tes de um incên-dio aci-den-tal-um bizarro mas pode-roso exem-plo do rea-lismo mágico de Gar-cía Már-quez.

A não perder...

A mais esperada do ano:
Queima das fitas!!



Sara Barreirinhas

Queima das Fitas 2011

Ora, mais um mês de Maio, mais um mês de Queima das Fitas, que até em tempo de FMI, o pessoal tem que se divertir. 112 anos de Queima, sempre acompanhada pela tradição envolvente, pelo traçar das capas, pela monumental serenata para quem a vê, pelo cortejo, a garraiada, e todas as actividades em que nos vemos envolvidos durante este frenético mês, até à bênção das pastas lá mais para a época das frequências.

Mas Queima que é Queima, é, sem dúvida, noites no parque, sempre com os amigos para beber uns copos e curtir até o sol raiar. Ora não fosse este o aniversário 112 da Queima das Fitas, mal olhamos para o cartaz das noites do parque já completo, vemos logo a emergência de reclamar acerca da qualidade (quicá da falta dela) das bandas presentes. Se para muitos até uma "vaca a mugir" ou um "rancho folclórico" era motivo para ir até ao parque, para quem pondera comprar o bilhete geral ao mesmo preço dos últimos anos, a qualidade podia ser um bocadinho melhor e sempre dava para ver uns concertos uma noite ou outra. Quem disse que o cartaz do ano passado era mau, é porque ainda não tinha visto este. Vejamos...

A aposta em bandas portuguesas era bastante prometedora, quando comparado com os cartazes anteriores, e sem dúvida que se afastou um bocadinho do conceito de Festival de Verão, até porque ainda só estamos na Primavera, que alguns de nós conhecíamos de há uns anos para cá. No entanto, escusavam de nos voltar a brindar com algumas bandas de assistir sentado, porque o pessoal, no geral e no início da noite ainda não tem grandes problemas em saltar. Nesta "Queima das repetições", que para os finalistas até é bom, pois sempre revivem um bocadinho do que se cá passou nos últimos anos, sem pagar mais (ora nem menos) para isso, não encontramos grandes novidades do que cá tem passado ultimamente. Esperemos pela Ivete Sangalo...

Mas a Queima das Fitas de Coimbra não é feita pelos artistas de cartaz, mas sim pelos estudantes e pelo espírito académico que se vive nesta época! Temos que dar valor ao que é nosso, e ao que existe na nossa cidade. A queima está aí, por isso vamos vivê-la intensamente, gostemos ou não das opções musicais, o que interessa é o espírito académico, intenso, irreverente e "Queima é em Coimbra, o resto são Fitas". **Aproveitem!**

Cristiano Matos

Personalidade do mês



Por serem uma banda do cartaz da Queima das Fitas de Coimbra 2011, este mês vamos apresentar-vos os Editors. Os **Editors** são uma banda britânica de Birmingham que **surgiram em 2002**, composta por Tom Smith (vocalista/guitarrista), Chris Urbanowicz (guitarrista), Russ Leetch (baixista) e Ed Lay (baterista). Com 3 albums de estúdio, **The Back Room** (2005), **An End Has a Start** (2007) e **In This Light And On This Evening** (2009) esta banda destaca-se no Indie Rock e Pós-punk revival. Para quem acha que os Editors são novos por terras lusas, esta será o **8º con-**

certo da banda por cá, depois de se terem estreado no *Super Bock Super Rock* em 2006. Estarão cá para continuarem a apresentar o ultimo álbum e para nos brindarem com os seus melhores êxitos como *Papillon*, *Munich*, *Smokers Outside The Hospital Doors* e *The Racing Rats*, entre outras. Esperemos que nos dêem (boa) música.

Cristiano Matos

SABIAS QUE...

As fitas que hoje se colocam na pasta na nossa 3ª queima são a evolução das antigas fitas de couro, cordéis e nistros usados para amarrar os livros, apontamentos e sebentas na altura que ainda não existiam as pastas.

Diz-se que no dia em que uma ou um estudante saia virgem de Coimbra, as bolas do D. Dinis cairão pelas Monumentais abaixo. Como elas ainda não caíram podemos supor que ou o D. Dinis anda distraído ou os estudantes de Coimbra andam a "trabalhar" bem!

Na Praça da República, onde figura agora o McDonald's, existiu em tempos um café (O Mandarin) sede de muitos conluíus responsáveis por muitas das agitações políticas que fizeram tremer o país.

O nome romano de Coimbra, Aeminium é devido ao local que a povoação ocupava, o menieu, ou seja o topo do morro (colina). A alteração do nome dá-se essencialmente a partir da altura em que o bispo se mudou de Conímbriga para Aeminium. De Conímbriga evoluiu para Colimbriga até conseguirem chegar ao nome actual, Coimbra.

Diz-se que quem cai nas escadas do Quebra-Costas casa em Coimbra!

A queima das fitas, de acordo com a forma que hoje possui, surgiu em Coimbra por volta de 1919. No entanto, os alicerces que lhe deram origem remontam de 1899, com a realização do centenário da Sebenta.

As repúblicas de estudantes de Coimbra remontam ao século XIV, quando D. Dinis, promoveu a construção de casas na zona de Almedina para os estudantes, mediante pagamento de um aluguer, cujo montante seria fixado por uma comissão, expressamente nomeada pelo rei, constituída por estudantes.

Ana Sina e Sara Braganças

PASSATEMPO

U	A	S	C	E	N	H	E	U	S	D	L	R	A	L	O	N	I	M	S	I	S	S	C
N	O	B	R	I	O	A	R	O	G	C	R	A	D	I	O	G	R	A	F	I	A	E	R
A	C	L	S	R	C	I	L	O	A	Ç	A	M	R	O	F	O	L	P	F	A	U	M	
C	F	N	E	N	I	Z	A	U	C	E	D	B	T	E	O	L	P	L	N	J	D	I	
P	E	L	T	B	N	H	M	J	N	A	E	I	C	N	H	T	O	P	O	M	A	N	
O	S	A	U	D	E	I	O	N	I	O	M	E	D	C	L	R	E	B	A	S	U	A	
H	O	C	C	T	L	A	E	V	A	L	S	N	P	I	U	S	D	E	Ç	I	L	R	
S	N	B	M	L	T	S	I	T	P	C	D	T	I	A	S	F	T	N	A	T	T	I	
K	E	E	M	N	T	F	T	R	D	E	A	E	V	T	N	E	R	T	R	O	L	Q	
R	S	C	N	R	A	R	C	A	G	F	R	P	R	O	F	E	S	S	O	R	E	S	
Q	F	Q	I	C	V	T	N	D	U	M	E	A	A	E	S	D	F	T	C	I	L	N	
W	D	B	R	T	I	M	O	I	P	A	S	R	S	F	R	T	G	I	C	N	I	C	
E	O	R	Q	A	L	P	U	Ç	N	P	O	R	A	M	C	H	A	F	E	N	C	I	
P	D	F	A	G	I	C	P	A	N	R	J	O	E	S	U	F	V	N	T	H	E	A	
A	E	C	Ç	F	N	O	M	O	K	E	T	G	N	L	O	S	A	C	E	D	N	I	
R	N	T	A	Q	L	B	E	S	T	S	S	R	F	A	I	G	O	L	O	N	C	E	
B	C	F	T	M	I	E	G	M	O	T	N	T	L	R	T	G	E	I	O	E	I	S	
M	P	Ç	N	U	T	C	A	L	T	I	H	N	E	M	O	L	P	R	T	A	A	C	
I	I	L	E	S	E	A	T	M	A	G	T	D	F	S	T	I	O	R	D	F	T	O	
O	P	H	M	A	D	L	V	H	N	I	L	P	E	F	C	T	J	M	K	L	U	L	
C	C	T	I	H	N	P	O	L	P	O	S	E	I	J	N	A	G	E	Ç	H	R	S	
F	E	R	L	O	M	I	N	O	V	A	Ç	A	O	I	M	N	B	S	D	N	A	O	
A	C	W	A	P	Ç	O	L	F	I	O	E	T	R	O	K	P	L	A	S	M	A	Y	

ALIMENTAÇÃO	ESTESC	PRESTÍGIO
ALUNOS	ESTRIBO	PROFESSORES
AMBIENTE	FORMAÇÃO	RADIOGRAFIA
COIMBRA	INOVAÇÃO	SABER
CORAÇÃO	INSTITUIÇÃO	SAUDE
EMPREENDEDORISMO	LICENCIATURA	SEMINARIOS
ENSINO	LUXAÇÃO	TECNOLOGIA
ERASMUS	PLACEBO	TRADIÇÃO
ESCOLA	PLASMA	WORKSHOP

SOLUÇÕES NO PRÓXIMO LESTES!

Contos da Minha Terra



Santa Maria da Feira

Santa Maria da Feira é um concelho pertencente ao distrito de Aveiro. O concelho é constituído por 31 freguesias e a região joga tanto com a poderosa força histórica do seu passado como com a evolução e os tempos modernos.

Com uma oferta hoteleira de qualidade e em crescimento, Santa Maria da Feira possui grandes restaurantes e uma doçaria invejável capazes de te encantar, salientando-se os caladinhos e as fogaças. Estas últimas devem a sua fama à **Festa das Fogaceiras**, uma tradição secular que já completou 500 anos e que teve origem numa altura em que a região foi invadida por um surto de peste que dizimou parte da população. Em troca de protecção, o povo prometeu ao santo S. Sebastião a oferta de um pão doce chamado fogaça. Esta promessa é cumprida a cada 20 de Janeiro, constituindo uma referência histórica e cultural para as Terras de Santa Maria.

Outros eventos inovadores e cativantes são a **Viagem Medieval**, a **Terra dos Sonhos** e o **Imaginarius**. A aclamada jornada pelos tempos medievais é o maior evento de recriação histórica medieval do país. Realiza-se, anualmente, durante dez dias consecutivos, no centro histórico da cidade, atraindo diariamente 50 mil visitantes! Este ano, vem comprovar com os teus próprios olhos, se é que ainda não o fizeste. Por outro lado, pela época natalícia, a Quinta do Castelo de Santa Maria da Feira transformar-se num parque temático e dá lugar à Terra dos Sonhos, onde podes encontrar muitas das personagens que compuseram o teu imaginário infantil. Este evento é somente realizado há 2 anos e, no entanto, possui já uma grande reputação como porta de entrada para um mundo mágico. O concelho oferece também um evento de qualidade ímpar na área das artes do espectáculo, o **Imaginarius**. Este **Festival Internacional de Teatro de Rua** é a principal referência do teatro de rua em Portugal e procura impulsioná-lo através da exibição de espectáculos e projectos de incontornável qualidade internacional. Mas além destes acontecimentos existem muitos outros que fazem com que a região não tenha tempo para estar aborrecida.

Como se não bastasse, Santa Maria da Feira conta ainda com numerosos pontos turísticos. O **Castelo de Santa Maria da Feira** é um dos mais notáveis monumentos portugueses, já que, para além da sua importância militar, serve também a população em espectáculos musicais e exposições. Também o **Museu Municipal Conventos dos Lóios** é um espaço dedicado à história da região. Já o **Parque Ornitológico de Lourosa**, também conhecido como **Zoo de Lourosa**, é o único parque exclusivamente dedicado às aves em Portugal, e um dos poucos da Europa. E as **Termas de S. Jorge** são um refúgio perfeito para recuperares o teu equilíbrio físico e psicológico, face às tensões do dia-a-dia de estudante. Santa Maria da Feira tem também uma estação arqueológica a não perder, o **Castro de Romariz**. Por outro lado, se a tua preferência recai sobre as tecnologias, podes sempre visitar o **Visionarium**, o centro de ciência, isto é, um museu de ciência interactivo, onde as mais avançadas tecnologias e meios audiovisuais estimulam os sentidos e os conhecimentos de todos. Na mesma área encontra-se também o **Europarque**, um complexo gerador de acontecimentos não só empresariais, mas também culturais, científicos, tecnológicos e recreativos, envolvido numa excelente paisagem natural.

Bom, não te acanhes e descobre por ti mesmo, isto é muito mais que não pode ser descrito numa página.

Mafalda Pinto

Poema do Mês

Portugal é um país de encantos
Paisagens belas e tradição,
Mas a beleza de Coimbra
É a que preenche o meu coração.

Como dizem Coimbra tem mais encanto
Mas não é ao partir e sim ao chegar,
A terra dos mais belos estudantes
E das serenatas ao luar!

Carla Santos



ABRIL/MAIO 2011

(L)

Anedota do Mês

Um velhote está na varanda de casa com um amigo, quando um menino passa por ali, ele chama:

- Diploma, vai dizer à tua avó para trazer um café aqui para a visita!
- E o amigo pergunta: mas que nome engraçado, é teu parente?
- É meu neto! Eu chamo-lhe assim porque mandei a minha filha estudar para Paris e ela voltou com ele...

Cartoon do Mês



Frase do Mês

"A mente que se abre a uma nova ideia
jamais voltará ao seu tamanho original."

(Albert Einstein)

Sara Barreirinhas

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Ana Silva;
Responsável Financeira: Márcia Correia;
Secretária: Sara Barreirinhas;
Redação: Ana Silva, Ana Raquel Santos, Catarina Garriço, André "Braga", André Teixeira, Cristiano Matos, Fátima Costa, Hugo Costa, Mafalda Pinto, Márcia Correia, Marta Branco, Marta Leal, Ricardo Oliveira, Rita Luís, Sara Barreirinhas, Sara Braganças, Vânia Vilas Boas;
Logótipo: Ana Carvalho Fonseca;
Imagem: Cristiano Cunha, Cristiano Matos, Sara Barreirinhas, Sara Braganças;
Colaboradores Permanentes: Ana Silva, Ana Raquel Santos, Cristiano Matos, Mafalda Pinto, Márcia Correia, Marta Leal, Sara Barreirinhas, Sara Braganças;
Impressão: Centro de cópias RR;
Tiragem: 250 exemplares;
Supervisão: Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTES;
Propriedade: Associação de Estudantes da ESTES Coimbra;
Agradecimentos: Associação de Estudantes da ESTES.