



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

CLD

nid.ae@estesc@hotmail.com



Jornal de Distribuição Mensal | n. 57 | dez./jan 2011/12

ESTES



TU NA'DESTES

(pág. 4)

EM DESTAQUE:

MITO DE 2012

(pág. 8)

DIZ CURSO

(pág. 8)

ESTÓRIAS DA

HISTÓRIA

(pág.13)

CIÊNCIA HOJE

(pág. 13)

SERÁ O FIM DO MUNDO?



E AINDA....

- > Notícias do NID
- > Notícias da ESTeSC
- > Notícias AE
- > TUNA
- > Nós por cá...
- > Nós por lá...
- > Interessa-te
- > Preto no Branco
- > Cultura
- > Sabias que ...
- > Passatempos
- > Cartoon do mês
- > Frase do mês
- > Poema do mês

EDITORIAL

Mais uma edição feita com o tempo contado.

Pois este ano, sem a querida época de recurso, isto não está nada fácil. Nem deu para desfrutar das férias de Natal!

Mas com certeza todos desfrutamos muito da passagem de ano...

Nesta edição compilámos temas referentes à época natalícia e ao ano 2012. E obviamente não podia faltar um lamiré ao "fim do mundo"!

Este (L)ESTES sai com menos tiragens, mas não é devido à crise, é mesmo porque a escola está vazia, e não queremos que os (L)ESTES se acumulem no balcão da AE.

Já agora dou os parabéns à nova Associação de Estudantes, e o NID cá estará para satisfazer os seus desejos e gastar algum! :)

A Coordenadora
Ana Silva



dezembro 2007



dezembro 2008



janeiro 2008



janeiro 2010

Notícias do NID



No próximo Semestre, podes contar com as sessões de cinema e com os concursos típicos do NID.

Estamos a trabalhar na organização de um possível workshop de fotografia, esperemos conseguir concretizá-lo. Para tal é necessário que hajam interessados....

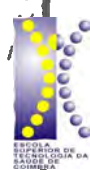
Portanto, se é uma área que te interessa não hesites em falar connosco!



Ana Silva

Notícias ESTESC

A ESTESC já dispõe do seu canal oficial no YOUTUBE. Este espaço visa congrega vídeos de/e sobre a ESTESC, que contribuam para a divulgação e promoção das suas ações e eventos de cariz científico, didático e cultural e que estejam de acordo com a missão e objectivos da escola.



Notícias da AE

No âmbito do Encontro Nacional de Direcções Associativas Extraordinário do Minho de 9 de Dezembro de 2011 (sexta-feira), foi aprovado por unanimidade uma iniciativa conjunta entre as Associações Académicas e de Estudantes que se designa por "Natal Negro No Ensino Superior".

As bolsas de Acção Social no Ensino Superior são um mecanismo de ajuda fundamental para muitos estudantes em todas as Universidades Portuguesas. Sem este apoio, e principalmente agora, muitos serão os estudantes obrigados a abandonar o sistema de ensino superior por razões económicas.

Acresce a isto que, no passado mês de Setembro, foi aprovado o novo regulamento de atribuição de bolsas de estudo que, na óptica do movimento estudantil nacional, contém soluções que são injustas, iníquas e que não concretizam os fins do sistema de Acção Social – A igualdade de oportunidades no acesso e frequência do Ensino Superior. Para além disso, a fraca divulgação dos prazos de can-

didatura, aliada aos sucessivos despachos emitidos pelo Director-Geral do Ensino Superior, contribuíram para um panorama de confusão e burocracia nos serviços, duplicando períodos de candidatura e criando desigualdades entre alunos.

As actividades de demonstração de descontentamento com os actuais problemas de acção social têm em conta, particularmente:

I. Os atrasos nas análises das candidaturas e no respectivo pagamento das bolsas de acção social, bem como a insuficiência do regulamento de Atribuição de Bolsas de Estudo em responder às reais necessidades do país;

II. O imobilismo face a abrir uma segunda fase de candidatura para estudantes do 1ºano/1ª vez contrariamente às expectativas inicialmente geradas;

III. A parca capacidade de diálogo da Secretaria de Estado do Ensino Superior;

No Andrade

Ano Novo, Mandato Novo. Foi no passado dia 5 de dezembro que os novos órgãos sociais desta associação tomaram posse. E já estamos a preparar novas atividades, e eventos para ti.

No próximo dia 16 de janeiro a tua AE-ESTESC irá comemorar em AGA as 2 décadas de existência, por isso não faltes a esta celebração pois haverá surpresas.

Sara Braganças

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

nid.aeestesc@hotmail.com

Núcleos da AE-ESTeSC

TU NA D'ESTES



Como prometido no último Tu Na L'ESTES, mais uma vez venho cochichar acerca da Tuna da casa...

O semestre já vai a meio, e dado o encerramento da entrada a aspirantes, muito trabalho tem sido feito desde então ... (uuuufffaaaaaa!!!!) Preparar atuações de festivais, de encontros, até mesmo das arruadas ... é claro que no meio disto tudo, nós ainda temos tempo para ficar de... ressaca, segundo o dicionário que pesquisei: é um fenómeno físico-químico que ocorre após uma intensa e longa noite de estudo!!!!

Onze do onze de 2011, data memorável para os participantes no encontro de estudantes de farmácia, os quais tiveram oportunidade de assistir a mais um momento Tu Na D'ESTES. Não poderia passar sem agradecer a esta plateia, estudantes "de fora", que nos acompanharam com aplausos e a cantar as músicas (originais ou não) da Tu Na D'ESTES. É sinal de reconhecimento.

A Tu Na D'ESTES ainda recentemente (re)pisou o palco do Auditório de Santa Clara, onde na companhia da Isecotuna, da Phartuna, da Desconcertuna e da K&Batuna abrilhantaram a noite de 18 de novembro, no ENTUM, inserido na semana cultural da ESTeSC. A festa continuou a ser abrilhantada, agora, pelas luzes do Teatrix proporcionando um ótimo convívio entre Tunas.

Mas o tempo passa e rapidamente chegámos aos dias 30 de novembro e 1 de dezembro, na qual a nossa tuna de malas feitas dirigiu-se para a cidade da Marinha Grande, para parti-

cipar num festival de tunas inserido na feira de artesanato e gastronomia

(FAG) 2011. Neste festival tivemos a concurso com mais três tunas oriundas do Porto – Artuna, Setúbal – Tages e Leiria – TAIL.

Foram dois dias cheios de diversão, amizade e convívio... e histórias que se passaram e ficaram na marinha grande (Aaaaaaaaahhhhhhhhhhhhh).

Como supra referi, nós temos ensaiado bastante e estamos em progressão no meio do mundo das tunas, só neste festival, mais três prémios arrecadados:

Melhor Serenata – conquistando o sentimento mais profundos dos olhares compenetrantes do júri;

Melhor Pandeireta – prémio arrecadado pelos macacos saltitantes da nossa Tuna;

Melhor Tuna – graças ao empenho, trabalho, gosto e dedicação para a unanimidade desta família, com uma ascensão visionária.

Não faltando ao prometido na última edição do L'ESTES, venho anunciar o dia do tão esperado, aguardado, acatado, estimado, ... , FAST'À Noite, já este ano com a sua sétima edição, tem praça assente no auditório da nossa escola, no dia 16 de março (vá toca a apontar nas vossas agendas, e venham aquecer o nosso auditório com os vossos aplausos).

Se nos querem visitar brevemente apareçam na baixa de Coimbra a encantar e aquecer os corações dos demais pontuais ou contumazes habitantes.

André Teixeira & João Pedro José

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

Gap Year

Mergulhar com tubarões, meditar com o Dalai Lama ou dar a volta ao mundo...

Um período de tempo por nossa conta, para fazer o que quisermos, sem horários nem obrigações.

De certeza que já te perguntaste "o que é que se segue?". Depois de acabar o curso, arranjar um trabalho, obvio! Mas já pensaste mais além? Que tal viajar, conhecer o mundo e não ser mais uma das ovelhas do rebanho? Os ingleses inventaram o conceito e chamaram-lhe gap year, uma espécie de ano sabático, que é feito antes de se entrar na faculdade ou de começar a trabalhar.

As razões que fazem com que qualquer um de nós queira tirar um tempo para si e não seguir pacatamente aquilo a que chamamos "ordem das coisas" é indiferente. Uns talvez procurem crescimento pessoal, outros uma forma de não crescer durante mais uns dias, outros porque querem descobrir novas culturas ou até mudar o mundo. O que é certo é que, com tanta dificuldade em encontrar um emprego, porque não tentar ver um pouco mais longe?

Muitos foram os que já experimentaram, aliás, todos os anos cerca de 200 mil ingleses partem de mochila às costas, em busca de aventura ou respostas para o que vão fazer no futuro. Maria Silva Ribeiro foi uma das pioneiras do gap year. Em 1960, com apenas 17 anos, deixou Moçambique, onde vivia com os pais, e

foi para a "Lady Stanley Girls Club", na Rodésia do Sul, atual Zimbabué. "Foi o ano que definiu a minha vida em termos profissionais.

Se gostava de inglês e alemão, passei a gostar ainda mais. Conheci imensas pessoas diferentes, diverti-me e aprendi muito."

O destino pode ser aquele que tu quiseres. Conhecer a Europa ou praticar ioga na Índia, correr a floresta amazónica ou mergulhar na grande barreira de corais. Percorrer a grande muralha da China ou fazer voluntariado no Tibete...

É tudo uma questão de como queres aproveitar ou do que queres descobrir.



Gostavas de acompanhar um Gap Year em tempo real? Então visita: <http://filgapyear.com/>

Maria Leal

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

nid.aeestes@hotmail.com

Nós por lá...

Parceria ESTeSC – Universidade de
Módena e Reggio Emília

Ciao a tutti!

Como já devem ter percebido pelo título, neste momento encontro-me em Itália, em Reggio Emilia, com mais duas colegas do meu curso, a realizar um programa de Erasmus em parceria com a Universidade de Modena e Reggio Emilia. Este programa tem como objetivo apoiar e incentivar a mobilidade de estudantes dentro da união europeia, de forma a usufruir todo um conjunto de experiências profissionais relacionadas com a área de interesse. Mas não só, pois para além de estágios e aulas que normalmente os alunos não gostam muito, este proporciona o contacto com pessoas de outros países, onde certamente irás fazer amigos, conhecer outras culturas, línguas, gastronomia e música.

Fora de Portugal num país onde não existem fados e guitarradas, a vida académica é diferente e varia consoante o sítio, cabe a cada um proporcionar e procurar momentos de diversão como saídas à noite, convívios, jantares, entre outros. Esta tarefa é facilitada se existir um grupo

de estudantes de

Erasmus Student Network que organiza festas universitárias e viagens turísticas. Eu pessoalmente tive sorte, em ter encontrado portugueses em Reggio Emilia, que me ajudaram a integrar quando cheguei e a conhecer novos sítios.

Tenho a dizer que gostei bastante da experiência e para quem está a pensar em fazer Erasmus aqui vão alguns conselhos, façam tudo sem ouvir ninguém, não servirá muito, pois cada um constrói o seu próprio Erasmus. Sozinhos ou acompanhados façam aquilo que vos apetece. O quanto mais preparados pensarem estar, menos preparados estarão na verdade. Vivam ao máximo esta experiência, descubram-se a vocês próprios e a uma cidade que está à vossa espera.

E não se esqueçam o que se passa em Erasmus fica em Erasmus !!!

Carlos Basalga

Projecto "Ajude quem mais Precisa,
dando Vida ao que não Utiliza"

Nós por cá...

O projeto "**Ajude quem mais Precisa, dando Vida ao que não Utiliza**" surgiu, no âmbito da Unidade Curricular Gestão de Resíduos I, de um desafio proposto pela Dr.ª Susana Paixão.

Este projeto pretendeu integrar as comemorações da *Semana Europeia da Prevenção de Resíduos*, que decorreu de 19 a 27 de novembro.

Dedicámo-nos a esta causa com muito orgulho e dedicação, realizando uma ação de sensibilização junto da comunidade escolar através de correio eletrónico, solicitando a sua participação neste projeto. Pedimos que contribuíssem com roupa, calçado e brinquedos, que ainda se encontrassem em bom estado de conservação, mas que já não utilizassem. Estes bens destinam-se à Comunidade Juvenil São Francisco

de Assis, em Eiras, que previamente contactámos e que se mostrou muito satisfeita com esta iniciativa. Desta forma, estaremos a quebrar o ciclo final destes produtos que mais tarde, tornar-se-iam resíduos e simultaneamente a contribuir para uma causa social. A adesão da comunidade escolar foi a nosso ver, bastante positiva. Logo que possível, pretendemos pesar todos os bens recolhidos, de forma a quantificar o volume dos "supostos" resíduos que conseguimos recolher entregando-os posteriormente à comunidade anteriormente referida.

Ana Patrícia Santos

Ana Rita Leitão

Estefânia Ferreira

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

nid.aeestesc@hotmail.com

Em Destaque...

MITO 2012

"Nós voltaremos"

Segundo Howard Menger, um americano que alegou ter contactado nos anos 50 com os famosos ET's, relata, numa reportagem nos anos 90, que estes comunicaram que voltariam em 2012, em que pouco ou nada se falava nesta data mítica.

Existe muitas teorias à volta do 2012, desde o calendário dos Maias, apocalipse, profecia Hopi, às meditações dos monges tibetanos sobre este assunto. E todas focam grandes mudanças no planeta associadas a catástrofes ou ao desespero total da humanidade. O grupo que tem mais esperanças positivas para

2012 é o apaixonado pelos óvnis. Não dispensam o temor de um cataclismo, mas acreditam que a data irá inaugurar uma nova era para a

humanidade, marcada pelo contacto com os extraterrestres. Acreditam que no momento certo, de 2012, avançadas civilizações de ET's resgatarão a civilização humana.

E onde se encontram eles neste momento? Debaixo de nós. Pois bem, segundo inúmeras teorias, existem óvnis (objetos voadores não identificados) ocultos no mar e por baixo das nossas casas e quem sabe debaixo da ESTeSC! Dizem que estão cá para nos estudarem e para aperfeiçoar a nossa cultura e tecnologia, para que quando o abalo do Mundo chegar, criem uma nova era e versão do nosso planeta melhorada.

Ficamos á espera dos nossos amigos para nos salvarem! E eu espero estar aqui em 2013 para contar a história.

Tânia Santos

Diz CURSO

O que é o efeito iô-iô?

Um dos aspetos mais frustrantes de fazer dieta, é o de mais tarde recuperar todo o peso que se perdeu. Luta-se para perder os quilos extra e, quando finalmente se consegue, numa questão de semanas ou meses recupera-se o peso perdido. Este processo de perda e aumento de peso é conhecido como "efeito io-iô".

O "efeito io-iô" acontece porque a diminuição do peso ocorreu por se perder gordura e massa muscular. A perda de

gordura é positiva, mas a perda de massa muscular é prejudicial. Ao contrário das células gordas, as células musculares são unidades altamente eficazes no processamento da gordura, metabolizando-a e transformando-a em energia. Com menos massa muscular para metabolizar as calorias, estas começam a acumular-se.

Jéssica Rodrigues,

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

nid.aeestesc@hotmail.com

Saúde em Bruxelas

Ora, depois de muita venda de bolos, rifas e carteiras, como toda a comunidade escolar se apercebeu, lá fomos nós, rumo à tão esperada visita a Bruxelas.

A nossa visita ao Parlamento Europeu e à Comissão Europeia visou o enriquecimento do nosso conhecimento enquanto técnicos de Saúde Ambiental, não nos cingindo apenas a uma visão nacional, mas alargando os nossos horizontes numa perspetiva europeia.

Pois bem, quando chegámos a Charleroi, pudemos logo constatar que não iria ser fácil enfrentar o frio que se fazia sentir. Fomos levados até ao Sleep Weel Hostel e acomodámo-nos nos nossos quatinhos. Depois de tudo arrumado, fomos jantar numa espécie de McDonald's – o Quick – e ainda tivemos tempo e entusiasmo para dar uma voltinha pelas ruas de Bruxelas e provar os tão famosos gaufres.

No Parlamentarium – Centro de Visitantes em Bruxelas, pudemos aprender um pouco mais sobre o passado, o presente e o futuro das decisões do Parlamento Europeu, através de uma visita guiada por um guia eletrónico, num ambiente multimédia dinâmico e interativo, entre uma viagem pela história da integração europeia e do impacto que ela tem no nosso quotidiano.

Já no Parlamento Europeu, fomos guiados pela Dr.ª Ana Maria Antunes até à tão famosa sala de decisões, onde nos foi explicado todo o processo de eleição dos deputados e toda a ordem de lugares ocupados na sala.

Seguidamente, tivemos uma palestra promovida pela Eurodeputada Edite Estrela (PS), da Comissão Ambiente, Saúde Pública e

Segurança Alimentar, seguido de um almoço conferência oferecido pelo PPE/PSD, com os Eurodeputados Carlos Coelho e Regina Bastos.

Foi um almoço muito enriquecedor, onde todos nós ficámos com uma visão bastante diferente destas pessoas. Agora, já não os vemos como pessoas importantes que apenas se preocupam com números, mas sim como pessoas como nós, que lutam por uma Europa unida e tentam geri-la da forma mais justa possível.

Depois do almoço, a tarde foi livre, aproveitámos então para conhecer um pouco mais as ruas de Bruxelas e a feira de Natal que lá se encontrava.

À noite, pudemos vislumbrar o magnífico espetáculo de som e luzes que iluminava a Câmara Municipal, o Hôtel de Ville e as sedes de guildas, na Grand-Place e palmilhamos as ruas circundantes a essa mesma praça. Ruas, essas, cheias de turistas e de movimentação.

No dia seguinte, visitámos a Comissão Europeia, onde tivemos uma manhã cheia, tendo oportunidade de participar em diversas palestras tais como "Arquitetura institucional e processo de decisão política", por Mr. Margarida Marques - Directorate General Communication, "Food safety in the European Union – an introduction to rapid alert system for food and feed - RASFF; Better Training For Safety Food", por Mr. Rui Ludovino - Directorate General: Health and Consumers, "Science in decision making in the EU – The European Commission Scientific Committees", por Mr. Panagiotis Daskaleros - Directorate General: Health and Consumers.

Neste dia a tarde também foi livre e, remete para a era medieval, e outros foram a como tal, alguns de nós aproveitamos para visitar o Atomium, a torre Eiffel de Bruxelas.

Ainda tivemos tempo para visitar a tão famosa e minúscula estátua de Manneken Pis - última vez, pelas ruas e pelos bares de Bruxelas. um dos ícones de Bruxelas - bem como a sua versão feminina – Jeanneke Pis.

À noite, depois de jantar, quase todos nós nos concentrámos no Délirium Café, um bar os níveis: quer numa perspectiva de futuros técnicos de Saúde Ambiental, quer no desenvolvimento do nosso Inglês e do nosso Francês portuguêsado, quer a nível de espírito de desenhos. Foram 4 dias de muito riso, poucas horas de sono, muito frio e de muita animação.

E, pondo um bocadinho de lado o tempo da diversão, todos nós crescemos bastante, como futuros cidadãos socialmente responsáveis e pró-ativos.

Como todos nós aprendemos: os alunos e os profissionais de Saúde Ambiental não foram uns estrangeiros em Bruxelas, foram cidadãos Europeus!

O penúltimo dia foi totalmente livre. Desta forma, uns ficaram por Bruxelas e visitaram todas as lojinhas típicas que por lá se encontravam, outros foram até Bruges, a apaixonante "Veneza do Norte", onde todo o cenário nos

Salutations environnementales !
ou
Begroetingen Milieubescherming !



Raquel Amaro

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

Interessa-te

Geral

12º Congresso Nacional de Bioética
13 e 14 de janeiro
Porto

9º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde
9 a 11 de fevereiro
Universidade de Aveiro

Análises Clínicas e Saúde Pública

23ª Sabatina de Hematologia
27 de janeiro
Coimbra

7º Curso de Infeciologia Pediátrica - infeções e vacinas
26 e 27 de janeiro
Anfiteatro do Hospital Pediátrico de Coimbra

Iberian Peptide Meeting - EPI 2012
1 a 3 de fevereiro
Alicante - Espanha

Cardiopneumologia

Fórum da Sociedade Portuguesa de Cardiologia:
Decidir o Futuro
14 e 15 de janeiro
Casa do Coração, Sociedade Portuguesa de Cardiologia - Lisboa

19º Congresso de Pneumologia do Norte
29 de fevereiro a 3 de março
Sheraton Porto Hotel

Fisioterapia

Curso «Introdução à Geriatria»
7 de janeiro
Hotel Sana - Lisboa

Farmácia

I Jornadas de Farmácia do ISAVE
18 e 19 de janeiro
Póvoa de Lanhoso

XLII Reunião Anual da Sociedade Portuguesa de Farmacologia
1 a 3 de fevereiro
Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

Dermofarmácia e Cosmética
18 de Fevereiro
Santa Clara

Radiologia

12º Curso de Radiologia Pediátrica
3 e 4 de fevereiro
Auditório do Hospital Pediátrico Carmona da Mota, em Coimbra

Dietética e Nutrição

Workshop "Nutrição em UCI"
4 de fevereiro
Hospital de Santa Cruz

Sara Bragancês

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

nid.aeestes@hotmai.com

Preto no Branco

Eles têm razão. É certo que a lei não proíbe as pinturas nas Escadas Monumentais. Aliás, dos locais que a lei indica não poderem ser pintados as escadas públicas não estão incluídas, logo as pinturas da CDU não violam qualquer regra. No entanto, vão contra o que chamamos de civismo, sensibilidade estética, respeito pelo que é público e por aquilo que é de todos!

“Não vamos deixar que alguém destrua aquilo, que dura apenas durante a campanha e está previsto nos termos da lei eleitoral”, declarou Manuel Rocha. Alguém passou junto às escadas recentemente? Eu sim e, se a memória não me falha, as eleições legislativas foram a 5 de junho, mas então porque é que a tinta continua a impregnar os degraus? Eu explico. Trata-se de “um mural com tinta a água como acontece há muito e irá desaparecer com a chuva, como desapareceram os outros nestes anos”. A pergunta é, se já choveu, porque é que a mancha ainda lá está? O nosso camarada Jerónimo de Sousa deve-nos umas quantas

Nem propinas. Nem Bolonha. Nem limpeza...

explicações, ou pelo menos uns bons litros de detergente. Porque se a ideia é mudar o país, e as palavras de ordem são “pelo bem do povo”, que tal fazerem um favor à Nação, à Cultura, à cidade e aos milhares de estudantes que diariamente descem aqueles degraus ou cruzam a rua e pôr os “artistas” da Juventude CDU a fazer algum trabalho de limpeza? As escadas são de todos e por eles devem ser desfrutadas, por isso mesmo, não deveriam ter sido apropriadas por um partido político como se fossem suas. Outros poderiam querer fazer o mesmo, a começar pelo PS, que tem a sua sede ali, mas teve o bom senso e o bom gosto de não o fazer. O CDU é que, não tendo uma coisa nem outra, não se conteve de abusar indevidamente do seu direito. Então, e irem avante com a limpeza das Monumentais, camaradas?

Yin-Yang

Patrocinador Oficial do NID



(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

nid.aeestesc@hotmail.com

CULTURA

FILMES A ESTREAR



A minha semana com Marilyn
Dia 5
Drama



Sherlock Holmes: Jogo de Sombras
Dia 5
Acção/Aventura



Millennium 1 - Os Homens Que Odeiam As Mulheres
Dia 19
Thriller

CONCERTOS EM JANEIRO

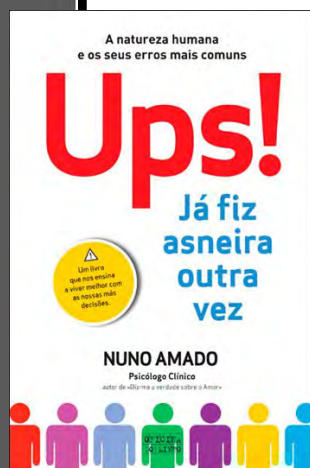
Bruno Morgado

Local: Arte à Parte
Hora: 22h
Dia: 20 de Janeiro

The Macaques + Panda Pompoir + Louva-a-Deus

Local: States Club
Dia: 27 de Janeiro

LIVRO DO MÊS



"Ups! Já fiz asneira outra vez"
De Nuno Amado

"Errar é humano". Quantas vezes ouvimos nós esta frase, muitas vezes para nos desculparmo-nos por um erro? Por vezes conseguimos lidar bem com alguns dos nossos erros, porém outros levam-nos a querer bater com a cabeça na parede. Ao longo da vida cometemos pequenos e grandes erros nas mais diversas áreas da vida com o objectivo de

encontrar a felicidade.

O estudo dos nossos aspectos menos perfeitos e das nossas más decisões tem sido alvo de interesse de cientistas das mais diversas áreas, entre outros profissionais das mais diversas áreas. "Ups! Já Fiz Asneira Outra Vez" permite-nos conhecer melhor a nossa natureza, para aprendermos a errar menos.

Sara Barreirinhas

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico



Estórias da História

JARDIM BOTÂNICO DE COIMBRA

O Jardim Botânico da Universidade de Coimbra foi construído por iniciativa do Marquês de Pombal em 1772, e tem uma área de 13 hectares em terrenos doados pelos frades Beneditinos. Este foi criado com o objetivo de complementar o estudo da História Natural e da Medicina, no século XVIII, tendo sido como primeiro responsável Domingos Vandelli. Atualmente, o Jardim Botânico de Coimbra promove programas de educação ambiental e cultural, com o propósito de sensibilizar a comunidade coimbricense para questões ligadas às temáticas ambientais e à adoção de comportamentos cívicos.

Deste modo o Jardim contém vários espaços como a *Alameda das Tílias*, *estufa grande*, *victória e fria*, *recanto tropical* entre outros, que nos convidam a fazer um passeio com tranquilidade. O Jardim Botânico pode ser visitado gratuitamente entre as 9h e as 17h30 no horário de inverno.

Para mais informações consultar: www.uc.pt/jardimbotanico/



Sara Barreirinhas

Ciência Hoje

Algumas aves consideradas extintas há já duas décadas estão, nos últimos quatro anos, a regressar ao seu habitat natural.

Aves consideradas extintas reaparecem no seu habitat natural

Um estudo, levado a cabo pelo Instituto Nacional de Pesquisas da Amazônia (INPA) e pela Fundação Nacional de Ciência dos Estados Unidos, faz o ponto da situação sobre os impactos da desflorestação nas populações de aves que viveram na região durante 25 anos. **Concluiu-se que 97 das 101 espécies de aves estudadas pelos cientistas já**

regressaram a pelo menos um fragmento da floresta que costumavam habitar antes da desflorestação. Desta forma, fica provado que a Amazônia tem a capacidade de recuperar a sua biodiversidade, se a mão "negativa" do Homem terminar. Com o tempo a atividade agropecuária desacelerou e, portanto, a floresta voltou a crescer e a recuperar o seu meio envolvente.

Este estudo avança ainda que o processo de recuperação da biodiversidade pode acontecer não só na Amazônia como em qualquer ecossistema do mundo com matas tropicais, desde que a ação do Homem nestas regiões melhore! Assim, os cientistas garantem que o combate à desflorestação pode ajudar a **recuperar a biodiversidade em todos os ecossistemas.**

O trabalho foi publicado na revista especializada PLoS One.

Mafalda Oliveira



(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

nid.aeestes@hotmai.com

SABIAS QUE...

As bolas de natal são enfeites que fazem referência aos primeiros feitos nos pinheiros e carvalhos, substituindo as pedras e maçãs que eram usadas?

As crianças chinesas recebem presentes não no Natal, mas sim durante as celebrações do Ano Novo?

A tradição de oferecer presentes surgiu no séc. VIII antes de Cristo, sendo que era comum as pessoas oferecerem umas às outras raminhos de Oliveira?

Dá-se o nome missa do galo à missa celebrada no Natal, porque o galo foi o primeiro a presenciar o nascimento de Jesus, encarregando-se de o anunciar ao mundo?

As velas já eram usadas pelos Romanos no solstício do inverno e hoje, velas natalinas simbolizam a luz de Cristo?

Jéssica Rodrigues

Diz lá o que pensas sobre...

O NOVO ACORDO ORTOGRÁFICO

O novo acordo ortográfico não aproxima os países de língua portuguesa, mas afasta o português dos portugueses.

Anónimo

Em Portugal vão ter de ser impressos novos dicionários, gramáticas, livros de estudo, etc. No Brasil tiram-se acentos... Mais um triste episódio na cada vez mais gritante subjugação de Portugal aos interesses de outros... Enfim...

Ivo Andrade, Cardiopneumologia

Na minha opinião, o novo acordo ortográfico vem trazer alguma uniformidade aos países de língua oficial portuguesa, no entanto, penso que não trás grandes vantagens para os portugueses, mas temos que nos adaptar a este novo modo de escrita

Fernando Dias, Saúde Ambiental

Não é a primeira vez que a 'hossa' língua sofre mudanças. Todos sabemos que a escrita de agora não é a mesma do tempo dos Lusíadas ou dos Maias. É verdade que está em constante mudança, até porque se vão desenvolvendo novos conceitos que são introduzidos no quotidiano das pessoas. A palavra download, por exemplo, não existia há uns anos. Essa mudança é natural e é assim que eu acho que deve acontecer, mas não por convenção, para que a língua portuguesa no mundo seja mais IGUAL. Cada país tem a sua cultura, e a língua é uma marca dela. É assim que deve ser. O inglês americano e o australiano têm diferenças e não é por isso vai ser uniformizado....

Laura Marques, Dietética e Nutrição

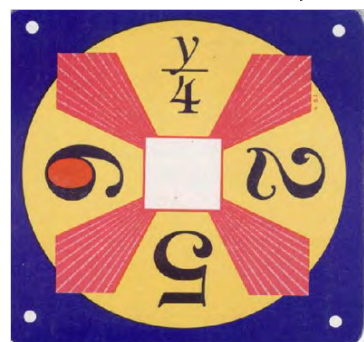
(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

Passatempos

Jogo do 24

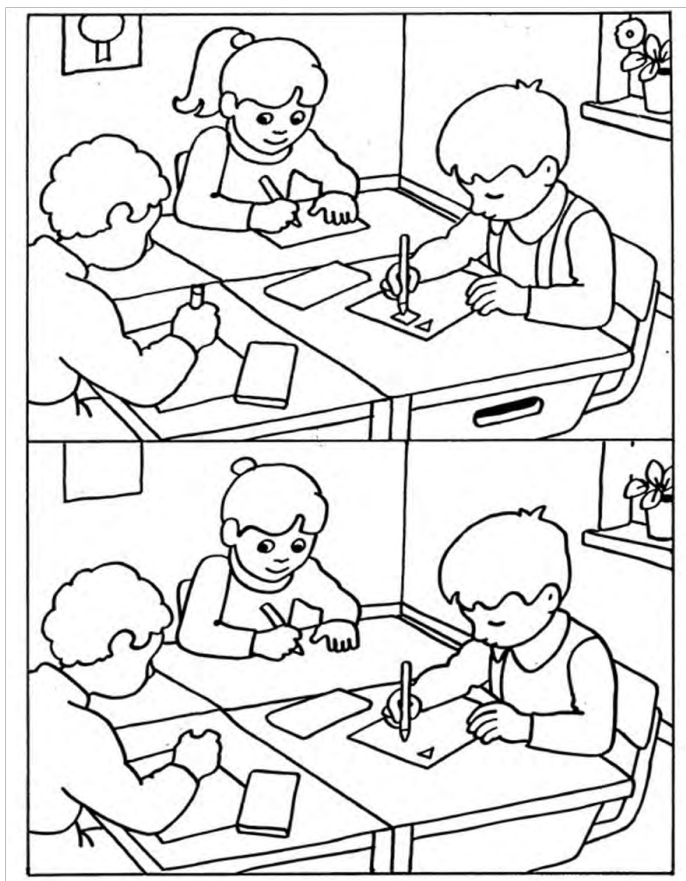
Quem não se lembra do jogo do 24?

Aqui estão três cartões com quatro números...Utilizando as várias operações matemáticas tentem chegar ao 24!



Descobre as diferenças

Descobre as 8 diferenças na imagem



Sudoku

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

Luís Costa



Soluções Passatempos: pag.16

Cartoon do Mês



Poema do Mês

Chove. É dia de Natal.
Lá para o Norte é melhor:
Há a neve que faz mal,
E o frio que ainda é pior.

E toda a gente é contente
Porque é dia de o ficar.
Chove no Natal presente.
Antes isso que nevar.

Pois apesar de ser esse
O Natal da convenção,
Quando o corpo me arrefece
Tenho o frio e Natal não.

Deixo sentir a quem quadra
E o Natal a quem o fez,
Pois se escrevo ainda outra quadra
Fico gelado dos pés.

Fernando Pessoa

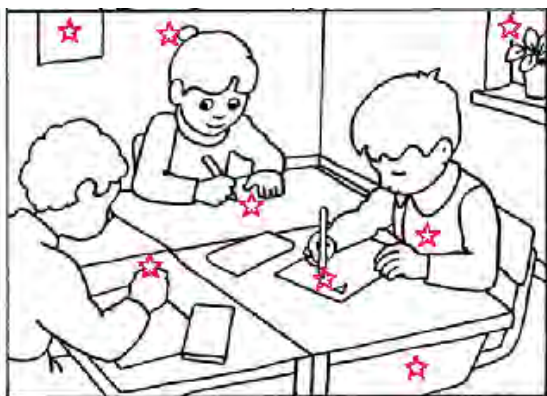
Frase do Mês

O Natal não é um momento nem uma estação, senão um estado da mente. Valorizar a paz e a generosidade e ter graça é compreender o verdadeiro significado de Natal.

Calvin Coolidge

Jéssica Rodrigues, Marta Leal e Tânia Santos

Soluções Passatempos



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

Jogo do 24: propostas de soluções

$$5 \cdot 5 = 25$$

$$25 - 4 = 21$$

$$21 + 3 = 24$$

$$21 - 14 = 7$$

$$7 \cdot 3 = 21$$

$$21 + 3 = 24$$

$$Y = 4$$

$$4 : 4 = 1$$

$$9 - 1 = 8$$

$$5 - 2 = 3$$

$$8 \cdot 3 = 24$$

DEZ/JAN
2011/2012

C L D

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Ana Silva;
Responsável Financeira: Sara Braganços;
Secretária: Sara Barreirinhas;
Redação: Ana Patrícia Santos, Ana Rita Leitão, Ana Silva, André Teixeira, Carlos Beselga, Diogo Castro, Estefânia Ferreira, Jéssica Rodrigues, João Pedro José, Luís Costa, Mafalda Oliveira, Marta Leal, Raquel Amaro, Sara Barreirinhas, Sara Braganços, Tânia Santos.
Logótipo: Ana Carvalho Fonseca;
Imagem: Cristiano Cunha.
Colaboradores Permanentes: Ana Silva, Diogo Castro, Hugo Costa, Luís Costa, Jéssica Rodrigues, Mafalda Oliveira, Marta Leal, Sara Barreirinhas, Sara Braganços, Tânia Santos.
Impressão: Centro de cópias RR;
Tiragem: 150 exemplares;
Supervisão: Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTESC;
Propriedade: Associação de Estudantes da ESTES Coimbra;
Agradecimentos: Associação de Estudantes da ESTESC