



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



Jornal de Distribuição Mensal | n. 58 | Fevereiro 2012

# CLYDESTES

## **NÚCLEO DE DESPORTO**

pág. 5

## **NÓS POR CÁ... AS OBRAS!**

pág. 6

## **PRETO NO BRANCO: CARTA ABERTA AOS ALUNOS DA ESTES**

pág. 7

## **ENTREVISTA AO PRESIDENTE DA AE-ESTESC**

pág.8

## **EM DESTAQUE: DIA DE S. VALENTIM!**

pág. 10

## **O QUE PENSAS SOBRE OS HORÁRIOS!**

pág. 18



### **E AINDA....**

- > Notícias do NID
- > Notícias da AE-ESTeSC
- > TUNA
- > Nós por lá...
- > Interessa-te
- > Preto no Branco
- > Cultura

- > Estórias da História
- > Ciência hoje
- > Sabias que ...
- > Passatempos
- > Cartoon do mês
- > Frase do mês
- > Poema do mês

## EDITORIAL

Caros leitores,

Esta edição tem como tema principal o "Dia de S. Valentim", mostrando as partes boas e as partes obscuras das relações amorosas.

O interesse demonstrado pela comunidade estudantil, face ao (L)ESTES, no geral é pouco, no entanto temos vindo a assistir a um crescente interesse dos alunos e professores, o que deixa toda a equipa NID ainda com mais força para continuar todo este trabalho.

E para comprovarem a dedicação e paixão com que o NID é o NID, esta edição sai com mais 4 páginas que o normal!

A Coordenadora  
Ana Silva



FEV 2006



FEV 2008



FEV 2010

## Notícias do NID



Este semestre regressam as sessões de cinema. Irão ter lugar durante o mês de Março, às quartas-feiras. Assim, já podes marcar na agenda, dia 7, 14 e 21 de Março. Mas depois faremos divulgação. Estamos também a organizar um workshop de fotografia, em breve colocaremos cartazes com mais informações!

Está a decorrer o Concurso de fotografia "Dia dos namorados", poderás ter acesso ao cartaz e a mais informações no nosso facebook.

Não podemos deixar de lembrar que se gostas de escrever, de desenvolver actividades e se tens criatividade, inscreve-te já no Núcleo de Informação e Divulgação.

Ana Silva

## Notícias da AE-ESTeSC

No dia 8 de fevereiro teve lugar a inauguração das novas instalações da AE. Onde estive presente a presidência da escola, o presidente da câmara, professores e alunos da ESTeSC e os presidentes das outras AE's do IPC.



Na nova sede da AE existe uma sala de convívio para os alunos, onde estes podem utilizar computadores com acesso à internet e estudar. Também poderá ser requisitada para reuniões de turma e de núcleos, através do correio eletrónico da AE, com 24 horas de antecedência.



No passado dia 16 de janeiro foram festejados os 20 anos da AE-ESTeSC, durante uma AGA. Aqui fica uma fotografia do delicioso bolo! :)

Ana Silva

**CONCURSO DE FOTOGRAFIA**  
**"Dia dos Namorados"**

**PRÉMIO:**  
**DOIS BILHETES**  
**DE CINEMA!**

Até dia 26 de  
 Fevereiro de 2012

Envia as tuas fotos para  
[nid-aeestesc@hotmail.com](mailto:nid-aeestesc@hotmail.com)

Consulta o regulamento no facebook do NID

[nid.aeestesc@hotmail.com](mailto:nid.aeestesc@hotmail.com)



# Núcleos da AE-ESTeSC

## TU NA D'ESTES

Ano novo, vida nova! Como muitos de vocês sabem, parte do mês de janeiro foi passado na rua a cantar as tradicionais Janeiras. Estas serviram para juntar algum dinheiro para despesas da tuna e agradecemos desde já todas aquelas pessoas que ajudaram!

Mas atenção que os ensaios não acabaram! Logo que possível, retomámos os ensaios, uma vez que se encontram dois importantes festivais à porta. Já agora, fica a informação que nos próximos dias 17, 18 e 19 de fevereiro a Tu Na D'ESTES se encontra no I musiCALE – Festival de Tunas Mistas da Cidade de Gaia e convidamos desde já todos aqueles que estiverem por perto a aparecer e apoiar a tuna! Logo de seguida (de 22 a 26 de fevereiro) a Tu Na D'ESTES tem viagem marcada para os Açores para participar no X Olé Tunas – Festival de Tunas Mistas da Ilha Terceira.

É com muito orgulho e dedicação que a Tu Na D'ESTES irá participar nestes próximos festivais, em representação da tradição coimbrã, e como é claro, em representação da ESTeSC.

Como foi já dito no último L'ESTES, está a chegar o VII FAST'À NOITE! A tua tuna quer presentear sexta-feira, dia 16 de março, a toda a comunidade escolar, a 7ª edição do seu festival, o VII Festival de Tunas Mistas da Escola Superior de Tecnologias da Saúde de Coimbra.

Assim, tunas provenientes das cidades de Viseu (Estudantina Universitária de Viseu), Açores (Enfln'Tuna), Setúbal (SemperT'unos) e Porto (ARTuna) dar-vos-ão um pouco da sua boa música, espírito académico e boa disposição.. Por fim, como não podia deixar de ser, a Tu Na D'ESTES, irá também ela dar um pouco

daquilo que melhor sabe fazer.

O tema desta sétima edição do Fast' à Noite é Jogos Olímpicos.

Os bilhetes irão estar à venda pela módica quantia de 3.00euros para estudante, uma pequena ajuda para os grandes gastos que este tipo de iniciativas acarreta.

Deixa que a Tu Na D'ESTES, o mundo dos Jogos Olímpicos e toda a sua magia te contagie nessa noite. APARECE!



Saudações Tunantes

João Pedro José

## Núcleo de Desporto

O Núcleo de Desporto da ESTeSC à semelhança do ano passado conta contigo para a participação nas atividades por nós realizadas e ainda gostaríamos também de apelar à tua disponibilidade para integrares este.

No último ano a principal missão passou pela reativação do núcleo onde existiu o desenvolvimento de novas atividades, tentando promover todos os interesses desportivos dos alunos e principalmente o seu convívio. Neste novo ano letivo o intuito permanecerá na realização das atividades anualmente organizadas, mas também no possível aparecimento de outros desportos, exemplo disso é o aparecimento do torneio de ténis no novo projeto.

Até ao momento o Núcleo de Desporto tem planeado as seguintes atividades:

A realização dos torneios de voleibol e andebol está em ponderação. A inscrição para as atividades a baixo referidas encontram-se disponíveis na associação a partir do dia 15 de

fevereiro, à exceção do torneio de futsal que já se encontra disponível.

Este ano a AE-ESTeSC terá de formar equipas de futsal, andebol e voleibol para participar nos torneios desportivos do IPC, realizados pelas suas Associações de Estudantes. Se estás disposto a representar a tua escola informa-te na tua AE. Em março as equipas estarão formadas e prontas para representar a tua escola.

Para contacto do Núcleo de Desporto podes fazê-lo através do seguinte endereço, [ndesporto.estesc@gmail.com](mailto:ndesporto.estesc@gmail.com) ou então informa-te na tua associação de estudantes.

O Núcleo de Desporto da ESTeSC conta contigo para a participação nas atividades e mesmo a sua organização.



Núcleo de Desporto

| Atividade           | Data limite de inscrição |
|---------------------|--------------------------|
| Futebol (ESTeSCup)  | Até dia 16 de fevereiro  |
| 1º torneio de Sueca | Até dia 23 de fevereiro  |
| Ping-Pong           | Até dia 1 de março       |
| Torneio de PES      | Até dia 1 de março       |
| Ténis               | Até dia 8 de março       |
| Bowling             | Até dia 8 de março       |
| 2º torneio de Sueca | Sem dia marcado          |

André Oliveira

## Nós por lá...

### DUBLIN

Chamo-me Liliane Jesus e sou estudante do último ano do curso de Saúde Ambiental. Desde que entrei na universidade sempre ambicionei ir em ERASMUS, assim, devido a vários esforços do nosso departamento este ano, pela primeira vez, foi possível fazer acordos com outros países e levar alunos de Saúde Ambiental para ERASMUS, eu fui uma dessas sortudas que tive a oportunidade de embarcar nesta aventura. Sou uma das "embaixadoras de Portugal" em Dublin na Irlanda durante os próximos 3 meses. Estou a desenvolver um projeto de investigação com um aluno de doutoramento, James Chapman, sobre estratégias de anti-incrustamento de biofilmes em superfícies no ambiente marinho, isto é, encontrar uma for-

ma de prevenir que microrganismos se desenvolvam nos cascos dos barcos e em plataformas marinhas sendo o objetivo final encontrar um produto barato e que não cause danos no ambiente. Para tal estou num laboratório, na Dublin City University (DCU), a realizar experiências e a testar certos materiais neste campo.

Tenho a expectativa de aprender novas técnicas, utilizar novos equipamentos e aplicar os meus conhecimentos na prática.

Para além destes, os outros motivos que me levaram a mudar de país temporariamente foram a oportunidade de conhecer novas pessoas, conhecer novos hábitos e tradições, visitar o país e melhorar o meu Inglês.

**Liliane Jesus**

## Nós por cá...

### AS OBRAS!

Como já devem ter notado pelos móveis e pó que se acumulam nos corredores, a escola anda em obras, outra vez.

Parece que finalmente os alunos de Dietética e Nutrição vão ter o seu merecido laboratório, localizado junto à sala 4, no antigo laboratório de Função Respiratória. Este passou então para as antigas instalações da nossa Associação de Estudantes.

Agora a AE localiza-se nos antigos Serviços de Informática, aproveita e vem visitar as nossas novas instalações.

Os Serviços de Informática localizam-se agora junto aos Serviços Académicos.

A tesouraria para já mantém-se na sala de reuniões.

**Sara Bragancês**

## PRETO NO BRANCO: CARTA ABERTA AOS ALUNOS DA ESTESC

Caros alunos

Quem vos escreve é um professor desta casa, que é também o Presidente da Assembleia de Representantes da ESTeSC. Investido deste duplo papel, tenho a responsabilidade moral e a obrigação institucional, de vos manifestar a minha mais profunda tristeza e preocupação pelo reduzido envolvimento dos alunos na vida desta instituição de ensino. Digo isto, com o conhecimento e a experiência de quem já viu os alunos desta escola, noutras ocasiões, a encher o auditório nas reuniões gerais de alunos ou a manifestarem-se em bloco na baixa de Coimbra, chegando a bloquear o trânsito rodoviário na ponte de St. Clara. Nessa altura (início da década 90), os alunos da ESTeSC eram líderes dos movimentos estudantis nacionais, responsáveis pela integração do ensino das tecnologias da saúde no sistema educativo nacional. Outros tempos, outras vontades, outras motivações, outros interesses...

É certo que a vida na nossa escola não tem problemas de maior, que exijam atitudes ou manifestações mais radicais. No entanto, ninguém pode ficar indiferente à manifesta passividade e alheamento dos alunos, que ano após ano, tem vindo a aumentar. Bem sei que este comportamento não é exclusivo dos jovens da nossa escola, é transversal a todo o ensino superior, politécnico e universitário e a toda a sociedade em geral.

No momento social e político em que vivemos, os jovens portugueses não se podem dar ao "luxo" de não intervir na vida académica e cívica. Com uma taxa de desemprego jovem (entre os 15-24 anos) de 27,8% , o futuro é altamente preocupante. Os jovens de hoje estão aprisionados num mundo de consumo desenfreado, mais ou menos fútil. Um mundo que pressiona por respostas a anseios pessoais e não coletivos, um mundo que cobra para competir, um mundo concorrencial que deturpa a ideia do bem comum.

No meio desta apologia do banal e do supérfluo, estão pessoas com necessidades, anseios e sem expectativas futuras. Em particular os jovens, que vivem angústias pessoais seríssimas na vida familiar e profissional, carregam o peso de dar respostas para muitas questões que toda a sociedade ainda não resolveu.

São estes os jovens que são chamados a expressar a sua cidadania através da uma participação ativa. Os

gregos entendiam a cidadania como liberdade e foi assim que surgiu a Democracia. A Democracia é a expressão da capacidade de escolha de uma sociedade e os jovens não se podem alhear dessa responsabilidade, sob pena de deixarem que outros decidam por eles. Se os pressupostos da democracia moderna são contradição, conflito e o livre pensamento, são também inclusividade, do ponto de vista económico, social e académico. A desvinculação ou o distanciamento dos jovens em relação à sociedade civil, torna a sociedade menos democrática.

Sabemos que os jovens estão desiludidos com a política e os políticos, talvez porque falte um modelo a ser seguido. No entanto, cabe a cada jovem exercer o seu papel, a sua participação na vida do seu bairro, do seu clube, da sua escola, enfim, do seu País. Quando um jovem participa, age politicamente. Quando um jovem participa, ele influi no conteúdo e nos meios, quebrando o monopólio de alguns que escolhem por outros sem a sua anuência. Participação vem do latim *partecipare*, que significa "tomar parte de" e "ter algo em comum". A participação juvenil é dinâmica e assume diferentes formas. A participação tem um carácter amplo e significa uma forma de expressar as demandas pelos direitos, uma forma de exercer a cidadania. Há juventudes e participações em diversos campos: cultura, educação, política, desporto, religião. A participação pressupõe conhecimento das suas origens e da sua história. Sem isso, a participação esvazia-se. Os espaços de participação podem ser na escola, na igreja, em organizações e movimentos sociais, por meio de veículos de comunicação, em representações em fóruns, em partidos políticos, em redes de juventude, enfim, numa infinidade de formas e vias.

É essencial que os jovens participem com maior protagonismo na construção de uma sociedade mais justa, mais solidária, mais partilhada, mais autêntica. O futuro próximo é tempo de participação e decisões importantes para a vida coletiva. Para tanto, é importante que os jovens da ESTeSC assumam as suas responsabilidades, os seus direitos e sejam protagonistas da construção do seu próprio destino.



**Rui Santos Cruz, Prof. Coord**

(Presidente da Assembleia de  
Representantes da ESTeSC)

## ENTREVISTA AO PRESIDENTE DA AE-ESTESC

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

Sinto um grande orgulho e uma enorme responsabilidade. O legado que os anteriores presidentes deixam é enorme e sinto-me obrigado a fazer a devida homenagem e retribuir os ensinamentos que o Cristiano e o Fernando (e todos os elementos que fizeram parte das direções respetivas, claro) me transmitiram nestes 2 anos desde que entrei para a Associação de Estudantes.

Quero que o meu mandato seja marcado pela defesa dos direitos dos alunos.

Aproveito o tema para comentar a falta de assiduidade dos alunos eleitos pelos respetivos cursos às reuniões do Conselho Pedagógico.

Acho que os alunos desta casa ainda não compreenderam na totalidade o poder que lhes é dado no CP. Um exemplo prático: é discutida qualquer tipo de mudança ao Regulamento Académico ou ao Plano de Estudos de um qualquer curso e que, no entender dos docentes é benéfica, mas pelo ponto de vista dos alunos não. A consequência direta da ausência de alunos é: há uma votação; basta que falte 1 aluno, para desequilibrar os resultados. Os docentes presentes primam pela assiduidade às reuniões...

Perde-se também a oportunidade de contribuir com um maior número de opiniões e sugestões dos alunos para as tomadas de decisão.

Peço aos alunos eleitos que se lembrem que foram escolhidos para representar os seus colegas e que ao faltar às reuniões estão-se a demitir dessa responsabilidade, com consequências imprevisíveis para o futuro da ESTeSC.

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

À semelhança do que tem sido a "tradição" da AE, quis constituir uma equipa que englobasse da melhor maneira a realidade do universo estudantil da ESTeSC. Há pelo menos 2 elementos de cada curso com representação nos diferentes Órgãos Sociais e acho que só assim é que se consegue chegar a todos de maneira igual.

Esta equipa destaca-se por ser muito hetero-

génea no que diz respeito às idades e experiência dos elementos. Temos 4 alunos do 1º ano, 4 de 2º e 9 do 3º. À semelhança do que tem sido a estratégia da AE, por força da falta de interesse dos alunos no associativismo, optamos por introduzir, o mais cedo possível, alunos que possam continuar o trabalho realizado pelos mandatos anteriores. Ainda é cedo para traçar um perfil dos novos elementos, mas tenho a plena confiança no trabalho desenvolvido por cada um.

### Quais são as perspetivas para o teu mandato? E projetos?

As perspetivas são sempre de fazer um bom trabalho na defesa do superior interesse dos alunos.

No que concerne aos assuntos internos da escola queremos ter um papel mais ativo e mais próximo dos centros de decisão da instituição. Desde o início do mandato do Conselho Pedagógico que há sempre um elemento da Associação de Estudantes presente nas reuniões para zelar pelo cumprimento dos direitos e deveres dos alunos.

Em relação a atividades propriamente ditas, é do conhecimento geral que a SCAS é o grande cartão de visita da AE. Queremos mobilizar a comunidade escolar em massa para mostrar à cidade de Coimbra, que a ESTeSC é, de facto, a melhor escola do IPC e que daqui saem os melhores Técnicos de Saúde do país. O contacto com a realidade profissional e com pacientes é um contributo imenso para a formação científica e cívica dos alunos.

Para além dos habituais convívios e festas, queremos contribuir para o enriquecimento do currículo dos alunos. Vamos repetir o Ciclo de Workshops que incidirão preferencialmente em matérias não aprofundadas nas aulas de cada curso e para além disso vamos iniciar muito brevemente, em conjunto com o Clube de Inovação e Empreendedorismo e o Conselho Pedagógico a primeira edição dos **"Sunset Courses"** que proporcionarão a preços muito convidativos um upgrade de competências aos alunos da escola. Esta atividade é devidamente certificada e será anexada ao Suplemento ao Diploma.



Continuamos a tentar dinamizar os núcleos, mas mais uma vez, o interesse é pouco. Para além do NID, apenas a Tu Na D'ESTES, o Concilium Praxis (estes 2 sendo secções de Núcleos já existentes e gozando de maior autonomia administrativa) e o Núcleo de Desporto se mantêm ativos e enchem-nos de orgulho em cada atividade que realizam e cada prémio que ganham (no caso particular da Tuna).

Aproveito para informar que vai começar em março o "I Torneio IPC" que engloba as modalidades de Futsal, Basquetebol e Voleibol e que tem como objetivo unir cada vez mais as diferentes Unidades Orgânicas do IPC.

Ao nível da política educativa, para além do maior esforço de aproximação aos Órgãos de Gestão da ESTeSC, reuniremos com frequência com todas as AAEE do IPC para discutir problemas que nos afetam a todos (qualidade das cantinas, propinas, funcionamento das escolas, etc).

Nos serviços que fornecemos aos alunos, perdemos recentemente a venda de bilhetes de viagens nos SMTUC, pois as condições exigidas pela empresa são inacceptáveis. Já foi enviado um documento que explica a dificuldade que os alunos da nossa instituição têm em adquirir essas viagens uma vez que a maioria dos postos de venda se localiza na margem direita do Mondego.

Temos colaborado frequentemente com a AAC/OAF na venda de bilhetes para os jogos em casa e vamos tentar com todo o afinho organizar uma grande excursão rumo ao Jamor.

Vamos também continuar o trabalho conjunto com as AAEE de todas as Escolas Superiores de Tecnologia da Saúde e Escolas Superiores de Saúde do país para discutir assuntos comuns, tal como a criação da Ordem Profissional dos Técnicos de Diagnóstico e Terapêutica e tentaremos juntar cada vez mais as instituições de forma a ser mais fácil a troca de conhecimentos e de experiências.

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

Como já referi o interesse é pouco por parte da comunidade escolar, mas não é isso que nos fará desistir; apenas fará com que o trabalho desenvolvido seja mais recompensador e desafiante.

Saibam que desde há pouco tempo dispomos de uma sala comum na nova sede da AE, com computadores com acesso à internet, que proporciona um ambiente de recato para estudo e convívio. Aproveitem que foi feita para vós.

Queremos aproximar os alunos da AE, e vice-versa, e por isso peço a cada um de vós que venha ter connosco; exponham os vossos problemas, tirem as vossas dúvidas e deem as vossas opiniões para que a AE funcione melhor. É por vocês que trabalhamos e queremos proporcionar as melhores condições para o vosso desenvolvimento.

Estamos a trabalhar no alargamento da nossa rede de protocolos, para que os alunos percebam que vale a pena ser sócio da AE-ESTeSC.

Mas não é por não serem sócios que a atenção dispensada a cada um dos alunos é menor.

Somos todos iguais e só seremos mais fortes se puxarmos todos para o mesmo lado.

Sempre que quiserem estou disponível para vos atender a ajudar em tudo o que for possível.

Sem vocês não vale a pena!



Ana SNa

# EM DESTAQUE :

## História do Dia dos Namorados

A história do dia de São Valentim remonta ao século III, na Roma antiga, aquando das guerras Romanas. Neste período, os jovens encontravam-se cada vez mais relutantes em abandonar as suas mulheres e filhos para servir o exército. Como resultado, o imperador Cláudio II proibiu o casamento durante as guerras entre os jovens.

O bispo Valentim foi contra as ordens do imperador, continuando a realizar casamentos secretamente. Esta prática foi descoberta e Valentim foi preso e condenado à morte. Muitos jovens revoltaram-se com a prisão de Valentim e começaram a fazer manifestações em nome do amor e da união. Enquanto Valentim aguardava o cumprimento da sua sentença, a filha cega do carcereiro que cuidava dele teve a permissão do pai para o visitar. A história diz que os dois apaixonaram-se e Valentim, milagrosamente, devolveu a visão à filha do carcereiro. Antes de partir, Valentim escreveu uma mensagem de adeus para ela na qual se assinava como "Seu Namorado".

No dia 14 de fevereiro do ano de 270, Valentim foi decapitado. Posteriormente, acabou por se tornar um santo da igreja católica. Esta data também marca a véspera de Iupercais, um festival celebrado na Roma antiga em honra de Juno (deusa da mulher e do matrimónio).

No século XVII, os ingleses e franceses passaram a celebrar o dia de São Valentim, como o Dia dos Namorados. Data esta que foi adotada um século depois nos Estados Unidos.

Jéssica Rodrigues

## Amor

Segundo o dicionário de língua portuguesa Amor é o sentimento que induz o aproximar, o proteger ou o conservar a pessoa pela qual se sente afeição ou atração. Sendo assim, Amor traduz-se numa grande afeição ou afinidade forte por outro ser. Alguém se identifica com esta ideia? Pois bem, até S. Valentim – o cupido – que passava a vida a «contagiar» as pessoas com o amor, se apaixonou. É o amor que nos faz partilhar as emoções e sentimentos com as pessoas de quem mais gostamos, nem fazia sentido não o ser, pois a vida só é vida quando é vivida e envolvida na vida de outra vida.

Sara Barreirinhas





# DIA DE S. VALENTIM

## PRENDAS ORIGINAIS PARA O DIA DOS NAMORADOS

O Dia dos Namorados vai-se aproximando a passos largos e o ideal é ter algumas opções e ideias sobre o que oferecer. Por isso, o LESTES deixa aqui as suas sugestões para os mais indecisos.

### Mensagens em chocolate:

Porque não surpreender quem mais gostas? O que aconselhamos é que envies a tua mensagem personalizada, em forma de telegrama, em chocolate. Cada quadrado é uma letra, número ou símbolo e, normalmente, as palavras em chocolate de leite são separadas por quadrados de chocolate branco. Mas podes também optar por uma imagem ou fotografia para ser "impressa" no chocolate. Chocolate é sempre bom e são raros os que não gostam. Associado a uma mensagem/imagem deve ser ainda mais delicioso! Claro que os preços estão dependentes das opções de cada um: número de caracteres da mensagem, número de linhas, altura do ano, entre outras. As empresas que criam estas prendas especiais prometem um chocolate de qualidade e um serviço eficiente. Deixamos aqui o site de uma das empresas que realiza este tipo de trabalho: <http://www.mysweets4u.com>.

### Dia no Spa:

Como será voltar completamente novo e cheio de energia depois de um momento spa? Talvez devesse experimentar juntamente com a pessoa especial e ideal. O site <http://www.avidaebela.com> oferece diversas massagens, circuitos de água com jacuzzi, sauna, banho turco e muito mais. Até porque a simplicidade destas sensações de bem-estar são, por vezes, o melhor presente. As despesas não são grandes e há todo um leque de opções a explorar, até para aqueles que preferem uma aventura e um Dia dos Namorados mais agitado.

### Rótulos de vinhos personalizados:

O vinho é uma prova de prazer para a maioria e, pelo menos, deixa-nos sempre mais alegres e bem-humorados! Então se o combinarmos com um rótulo de memórias e palavras nossas, a sensação torna-se única. O processo não é complicado e é feito online. É só escolher um dos vinhos disponíveis, elaborares a tua história ou ideia do que pretendes, encomendar e a empresa responsável transforma o teu pedido num presente inesquecível. Contudo, este é um processo dispendioso, até porque os vinhos são de qualidade. Ideal para quem adora um bom vinho, deseja trazer requinte ao Dia dos Namorados e está disposto a pagar um pouco mais do que o normal por uma prenda exclusiva.

Mafalda Oliveira





## **VIOLÊNCIA NO CASAL**

### **AMOR?**

Provavelmente já todos assistimos a uma briga de um casal (desconhecido ou não) e já tivemos também desentendimentos e divergências com a pessoa que nos é mais querida. Contudo, procuramos resolver a situação da melhor maneira, sendo por vezes até difícil "dar o braço a torcer", pedir desculpa e aceitar que poderíamos estar errados. Mas se realmente gostamos da pessoa e nos preocupamos, acabamos por chegar à conclusão do que é melhor para ambos.

O verdadeiro problema surge quando deixa de haver este relacionamento normal entre marido/mulher, namorado/namorada e surge agressor/agredida (ou vice-versa). Os casos de **violência doméstica** não deviam permanecer escondidos e as vítimas precisam de grande força e coragem para revelar a realidade em que vivem. É verdade que começam a ter cada vez mais noção da necessidade de denunciar os casos, mas continuam a não os sinalizar às forças policiais. O que é também compreensível, quem é que ainda acredita na justiça deste país?! Enfim, adiante... Estes episódios de violência tendem a começar com a descarga das frustrações quotidianas do agressor na vítima. Ela tem culpa de tudo, até se choveu ou não naquele dia. Posteriormente vêm os ataques, em que o agressor maltrata física, psicológica ou verbalmente o seu companheiro/a. Naturalmente, a maioria de nós retaliaria ou recusava sujeitar-se a tal situação. Mas o que acontece nestas situações é que a vítima apenas procura defender-se e esperar que passe toda a fúria ao companheiro. E per-

doa. Acredita que foi algo do momento, desculpando e atribuindo as suas ações ao álcool, por exemplo! "Eu sei que ele/a gosta de mim, ele/a é assim, não tem culpa...", penso que esta será uma frase familiar a todos. Não deixando de ser absurda, porque estes acontecimentos não irão ocorrer só uma vez, já que a vítima não se impõe. O agressor, depois dos seus atos, tende a desculpar-se e a prometer que nunca mais volta a fazer aquilo.

Ou seja, a vítima vive numa constante de esperança, medo e amor. Além de tudo isto, escusado será dizer que é rigorosamente controlada, acusada injustamente, ridicularizada...

E como o Dia dos Namorados está quase aí, é importante também realçar que estes acontecimentos entre namorados não são tão raros como pensamos. Segundo um estudo desenvolvido por investigadoras da Universidade do Minho há poucos anos, um em cada quatro jovens, com idades entre os 13 e os 29 anos, reconheceu ter sido vítima de comportamento abusivo. "De pequenino se torce o pepino", já dizia o ditado, e se questões como estas são desculpadas agora não é no futuro que a questão vai melhorar, creio eu. Portanto, sim, o caminho para se libertar de um companheiro possessivo é bastante longo, semelhante ao da libertação de um vício. E como este tema é demasiado vasto, fica aqui apenas o essencial, para pensarmos um pouco se realmente isto é amor ou apenas doença.

**Mafalda Oliveira**



### Dia dos Namorados: O consumismo

Fevereiro é o mês em que os cafés enchem-se de corações, os restaurantes apresentam pratos para degustar como os "crepes da paixão" ou a "poção mágica do amor", as lojas de roupa íntima expõem peças provocadoras e são raras as lojas que não têm um cantinho especial para as prendas do Dia dos Namorados. Em suma, passamos por uma época com muitos corações, muito vermelho e muitos peluches "Amo-te".

Existe um vasto leque de escolha, para todos os gostos e para todas as carteiras. Em média, no dia dos namorados, um programa a dois que inclua jantar, cinema e um presente ronda os 100€, valor calculado com base em preços médio – baixos.

É evidente o comércio que existe à volta deste dia, desde, restaurantes, cafés, lojas, hotéis e motéis. A correria aos devidos locais para reservar a melhor mesa, o melhor quarto ou até escolher a melhor prenda é vulgar nes-

ta data.

O dia 14 de fevereiro, dia dos namorados, quase que podia ser, o dia do consumismo amoroso.

Não entendo o porque de inventar uma data, para mostrarmos o afeto que temos pelo nosso mais que tudo, ou simplesmente, para passarmos o dia com ele.

Supostamente, o dia dos namorados não deveria ser todos os dias!?

Será necessário haver uma data para oferecer uma prenda ou para ter um programa diferente a dois?

Há coisas que não me assistem e o porquê deste dia é uma delas! Mas se eu fosse comerciante e pudesse lucrar nesta data a conversa já seria outra.

Tânia Santos

## Diz CURSO

### AUDIOLÓGIA

A maioria de nós, estudantes universitários, tem uma grande afinidade pela vida noturna especialmente por locais bastante ruidosos.

Nestes locais estamos expostos a elevados níveis de ruído o que nos provoca então perda auditiva temporária (TTS). Esta vai-se recuperando gradualmente após a exposição terminar e tende a ficar completa cerca de 16h

depois.

O aumento de intensidade do ruído e a duração da exposição aumentam a TTS e determinam o tempo necessário para ocorrer recuperação.

Quando a TTS não é recuperada completamente surge uma PTS...

Mas isto já é assunto para outro dizcurso.

Sara Braganças

### DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

**Laranja de manhã é ouro, de tarde é prata e à noite mata".**

Este é um dos mitos alimentares mais difundidos e perpetuados ao longo de muitas gerações. Acredita-se que este mito tenha surgido porque, antigamente, as pessoas mais pobres roubavam laranjas à noite nos campos e para evitar esses roubos noturnos surgiu o mito de que a laranja à noite mata.

Tal afirmação não tem suporte científico. A laranja é da família dos citrinos, como tal, destaca-se em termos nutricionais pelo seu eleva-

do teor de vitamina C (aproximadamente 57 mg/100g). A vitamina C é um poderoso antioxidante. Existem estudos que demonstram uma relação entre a ação antioxidante da vitamina C e um aumento ligeiro da pressão arterial. Este aumento de pressão poderá causar uma "excitação" no organismo. Contudo, a laranja à noite não mata, apenas ocorre um efeito estimulante no organismo que acontece a qualquer hora do dia, não havendo provas científicas de que este provoca perturbações específicas à noite.

Jéssica Rodrigues

## CULTURA

## FILMES A ESTREAR



## CONCERTOS EM FEVEREIRO

## The Gift

Data: 24 de fevereiro  
Local: Teatro Académico de Gil Vicente  
Horário: 21:30  
Preço: desde 12,50 €

Crushing Sun + Echidna + Drop D  
+ Chaos in Paradise  
+ Tales for the Unspoke

Data: 25 de fevereiro  
Local: Massas  
Horário: 22:30  
Preço: 5€

## Fitacola

Data: 24 de fevereiro  
Local: States Club



## LIVRO DO MÊS

O Amor Wabi Sabi, de Arielle Ford, é considerado o novo feng-shui do amor.

O Amor Wabi Sabi ensina a viver um novo modelo de relação em que o enfoque passa do que está errado para o que está certo.

Wabi Sabi é uma filosofia japonesa que encontra a beleza no que é imperfeito. Aplicada às relações, ajuda o casal a abandonar a ideia ilusória de perfeição e a aceitar a relação naturalmente imperfeita que vive.

Sara Barreirinhas

nid.a00st0sc@hotmail.com





## Estórias da História

### QUINTA DAS LÁGRIMAS

Designada antigamente por "Quinta do Pombal", outrora a Quinta das lágrimas foi palco das caçadas da Família Real. Reza a lenda que D. Constança, mulher de D. Pedro I, tinha pedido uma dama de companhia que pudesse ajudá-la a cuidar dos seus filhos. Essa dama de companhia viera de Espanha, e chamava-se Inês de Castro. D. Inês, portanto, passava os dias a cuidar dos filhos de D. Pedro I, e cruzava-se com ele numa dessas caçadas. Aos poucos foram-se conhecendo e gerou-se entre eles uma grande paixão e um grande amor.

A Quinta das lágrimas é conhecida pela *Fonte dos Amores*,



res, nome esse que se deve aos vários encontros destes dois apaixonados. Outro ponto turístico que pode ser encontrado neste local é a *Fonte das Lágrimas*, que permitiu a renomeação da Quinta. Diz a lenda que foi nesta fonte que D. Inês foi assassinada pelos servos de D. Afonso IV, e que chorou tanto que derramou lágrimas de sangue que terão ficado gravadas nessa mesma fonte.

Além destas duas fontes a Quinta das Lágrimas é um recanto de jardins e memórias de um grande amor, que se situa na margem esquerda do Mondego ao qual tu não podes perder!

Sara Barreiras

## Ciência Hoje

### CAULOBACTER CRESCENTUS

Já viste certamente propaganda em que, provam o poder de aderência de algumas colas. Apesar da qualidade desses produtos, nenhum deles se compara à substância semelhante ao açúcar produzida pela bactéria *Caulobacter crescentus*.

Com uma força adesiva de quase cinco toneladas por polegada quadrada, só um pouco da "cola" tem poder o suficiente para suportar o peso de vários automóveis unidos. O material também tem a vantagem de ser imune à água e, de alguma maneira, a bactéria consegue aplicá-lo no momento e local mais oportuno, evitando assim qualquer espécie de desperdício do seu precioso açúcar.

A capacidade de se "colar" a uma superfície é essencial para a sobrevivência da *Caulobacter*

*crescentus*, que se manifesta na forma de resíduos pegajosos que se fixam a banheiras ou até mesmo à dentição humana. Pesquisadores da Universidade de Indiana e da Universidade Brown juntaram-se para estudar o comportamento do microrganismo, trabalho que reuniu informações que podem ajudar a combater infeções num futuro próximo e quem sabe a fazer uma cola super - aderente. A pesquisa descobriu que pelo menos duas outras espécies de bactérias possuem comportamento semelhante na hora de se fixar a um determinado local, o que pode desempenhar um papel fundamental no processo de contágio de diversas doenças. Com isso, abre-se a possibilidade de desenvolver medicamentos que bloqueiem o processo e evitem um aumento do contágio.

Luís Soares

**Geral**

Curso «Cultura de células nervosas (Implementação e caracterização - 2ª edição)»  
6 e 10 de fevereiro  
Faculdade de Farmácia da Universidade de Lisboa

9º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde  
9, 10 e 11 de fevereiro  
Universidade de Aveiro

V Jornadas sobre Tecnologia e Saúde  
27 de abril de 2012  
Guarda

2º Congresso Internacional de Qualidade em Saúde e Segurança do Doente  
25 e 26 de maio de 2012  
ESTeSL

Expo Saúde & Tecnologia 2012- II Edição  
19 de abril  
Espaços Multiusos da ESTeSL

Ciclo de Conferências Tecnologias da Saúde nos Cuidados de Saúde Primários  
17 de abril  
Auditório da ESTeSL

**Audiologia**

9as Jornadas de Otorrinolaringologia  
Hospital Garcia de Orta  
16 e 17 de Março

**Análises Clínicas e Saúde Pública**

Seminário «Desafio à atividade em análises clínicas»  
17 e 18 de fevereiro  
Hospital S. João, no Porto

XII Jornadas de Análises Clínicas e Saúde Pública  
20 e 21 de abril  
ESTeSC

IV Congresso Análises Clínicas e de Saúde Pública  
2 de março  
Campus da Talagueira, Castelo Branco

Seminários em Imunologia  
29 de fevereiro  
ISAVE

**Cardiopneumologia**

IX Jornadas de Cardiologia de Guimarães/XVIII Jornadas de Cardiologia do Minho  
24 e 25 de fevereiro

II Congresso Novas Fronteiras em Cardiologia  
24 e 26 de fevereiro  
Hotel Vila Galé Erciceira

19º Congresso de Pneumologia do Norte  
29 de fevereiro e 3 de março de 2012  
Porto Hotel

6º Congresso Português de Hipertensão  
9 e 12 de fevereiro de 2012  
Tivoli Marina Vilamoura.

**Dietética e Nutrição**

Congresso Português de Dietética e Nutrição 2012  
16 e 17 de março  
Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas, Lisboa

Simpósio de Pediatria: «Dificuldades Alimentares no Primeiro Ano de Vida»  
19 de março  
Hospital da Luz

1º Workshop - Panificação Sem Glúten  
25 de fevereiro  
Instalações da ACPP

IV Congresso Português de Alimentação e Autarquias  
19 e 20 março  
Lisboa

Curso "Técnicas Teatrais e Alimentação  
5 de maio  
Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto (FCNAUP)

Formação - "Workshop de alimentação saudável e vegetariana"  
19 de fevereiro  
Leiria

Workshop – Alimentar o amor  
A importância da alimentação na construção do primeiro vínculo afetivo entre a mãe e o bebé  
2 de março  
Renovar Clinipied Almada

Workshop – alimentação e nutrição da grávida  
21 de maio  
Renovar Clinipied Almada

Workshop – Alimentação e Nutrição infantil  
23 de março  
Renovar Clinipied Almada

XI Congresso de Nutrição e Alimentação:  
Uma base sustentável de Saúde  
24 e 25 de maio de 2012  
Centro de Congressos da Alfândega, Porto

Nutrição Infantil e Distúrbios Frequentes  
17 de fevereiro  
Santarém hotel

Jéssica Rodrigues e Tânia Santos

nid.ae@estesc@hotmail.com





**Farmácia**

III Jornadas do Departamento de Farmácia da ESTeSC  
3 de março  
I Jornadas de Farmácia da ESSa-IPB  
16 e 17 de março

Workshop Dermofarmácia e Cosmética  
18 de fevereiro  
Auditório Santa Clara da ESTeSC

Simpósio de Farmacologia Neonatal  
9 de março  
Hospital da Luz

XI congresso Educacional Associação Portuguesa Estudantes de Farmácia  
2 a 4 de março  
Coimbra

Ciclo de Conferências SRL 2012 – A regulação do Exercício Farmacêutico – Inspeção e licenciamentos  
16 de março  
Hotel Sana Malhoa, Lisboa

Antibioterapia – Atualização de Conceitos e Resistências  
24 de fevereiro

Lti, pestana Grand Hotel, Funchal  
23 de março  
Hotel Turismo São Mamede, Portalegre

Interações Alimento – Medicamento – Suplemento Alimentar  
30 de março  
Sede da Ordem dos Farmacêuticos, Lisboa

**Fisioterapia**

I jornadas do grupo de interesse em Fisioterapia Cardio-Respiratória da APF  
14 de abril  
Auditório de ESTeSL

Workshop Fisioterapia respiratória na paralisia cerebral infantil: assistência mecânica à tosse e expetoração  
13 abril  
ESTeSL

Workshop Gadgets e outros pequenos aparelhos úteis em Fisioterapia Respiratória  
13 abril  
ESTeSL

Workshop Ventilação Mecânica Não Invasiva: noções gerais para principiantes  
13 abril  
ESTeSL

24º Curso "Fisioterapia Respiratória guiada pela Auscultação Pulmonar"  
6,7 e 8 de abril  
Hospital Particular do Algarve

**Euro Prevent 2012**

The European meeting place for science in preventive cardiology  
2 a 5 de maio 2012  
Dublin, Ireland

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

13<sup>th</sup> Internacional Conference On Home Mechanical Ventilation

4<sup>th</sup> European respiratory care Association Congress  
Palau de Congressos Barcelona – Spain  
15 a 17 de março

13º Curso Básico de Hidroterapia- Fisioterapia no meio aquático  
2,3,4 de março  
Nemus Espaço Saúde – Póvoa do Varzim

2º Curso Intermédio de Fisioterapia Aquática – Hidroterapia

1º Curso "Deep water running assessment and treatment for chronic disorders"  
25 a 30 de abril e 1 de maio de 2012  
Santa Casa da Misericórdia de Setúbal  
Piscinas Municipais do Pinhal Novo

1º Curso "Deep water running assessment and treatment for chronic disorders"  
27 e 28 de abril de 2012  
Piscinas Municipais do Pinhal Novo

Curso de Constraint Induced Movement Therapy (CIMT)  
21 a 24 de março  
EsteSL

**Radiologia**

CNR 2012 XI Congresso Nacional de Radiologia  
9-12 maio  
Hotel Tivoli Marina Vilamoura, Algarve

Curso Teórico-Prático de Imagiologia Mamária  
22, 23 e 24 março  
Auditório do I.P.O.L.F.G., Lisboa

Estro 31  
09-13 maio  
Barcelona, Espanha

**Saúde Ambiental**

International Congress on Environmental Health, Know (ing) the Environment to Protect Human Health (ICEH 2012)  
29 maio e 1 junho  
ESTeSL

INTERESSANTE

Jéssica Rodrigues e Tânia Santos

nid.aeestesc@hotmail.com



## SABIAS QUE...

Em cada ano letivo podes te inscrever em 70 unidades ECTS, incluindo os do próprio ano curricular, os de anos curriculares anteriores e do ano curricular subsequente e se não transitares de ano podes te inscrever-se APENAS a um máximo de 60 unidades ECTS.

É assegurada a não coincidência temporal dos exames correspondentes ao ano curricular, bem como a anos curriculares consecutivos, segundo o regulamento!?

Não transitas de ano se o número de créditos ECTS correspondentes às unidades curriculares em atraso for igual ou superior a 10 unidades ECTS.

As classificações de TODOS os elementos de avaliação realizados por ti devem ser tornadas publicas pelo docente responsável, ATÉ 5 dias úteis antes do início do exame.

Tens o direito de ter acesso às provas de avaliação escritas, corrigidas e classificadas, bem como aos critérios de classificação até ao 7º dia após fixação das classificações.

Jéssica Rodrigues e Tânia Santos

## Diz lá o que pensas sobre...

### O TEU HORÁRIO

O meu horário não é muito coerente! Tenho dois dias preenchidos, em que o horário de cadeiras de anos diferentes coincidem, e em contrapartida tenho dois dias em que só tenho duas ou quatro horas de aulas por dia... no entanto não me posso queixar, podia ser pior!

**João Rodrigues, Fisioterapia**

É bom! Compreende-se a dificuldade em agradar a professores e alunos. Tendo em conta que os professores têm uma vida para além da faculdade. E ter um dia livre (segunda-feira) já é bastante positivo.

**JJ, Dietética e Nutrição**

Eu não concordo com o meu horário lectivo do 2º semestre, visto que, tenho muitas horas livres entre cada aula, e como não moro perto de casa, é um bocado constrangedor estar à espera para ter aula, pois nem sempre tenho autocarro. Estar à espera 5h ou 6h só para ter uma aula é muitas vezes desmotivante, falando por experiência própria.

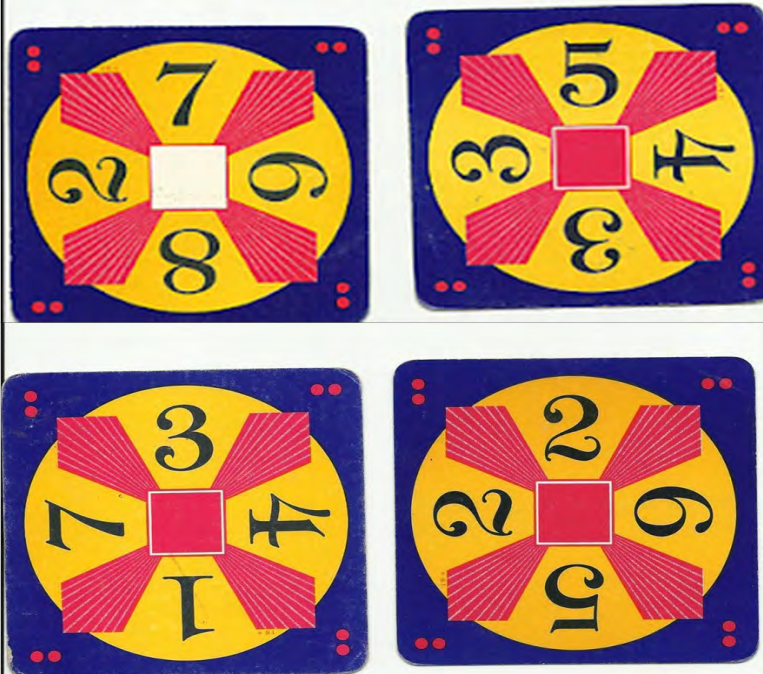
**Fábio Alves, Radiologia**

Acho que existem muitos furos no meu horário. Por exemplo na quinta feira temos aulas de manhã até às 12h e depois uma aula de uma hora às 18h.

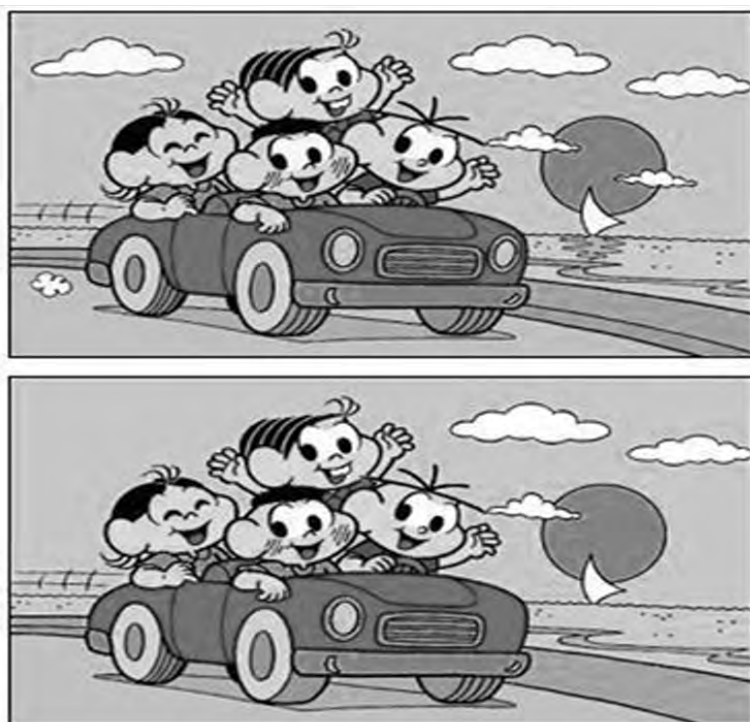
**Vanessa Domingues, Radiologia**

## PASSATEMPOS

## Jogo do 24



## Descobre as 7 diferenças



## Adivinhas?

1 - Qual é coisa, qual é ela,  
que é redonda como o Sol,  
tem mais raios do que uma trovoad  
e anda sempre aos pares?

2 - Qual é coisa, qual é ela,  
que atravessa todas as portas  
sem nunca entrar  
nem por elas sair?

3- Qual é coisa, qual é ela,  
que tem uma perna mais comprida  
que a outra  
e noite e dia anda sem parar?

4 - O que será, que será,  
que sendo preto ou branco,  
de noite é sempre pardo,  
escaldado, tem medo de água fria  
e dizem ter mais de oito vidas?

5 - Qual é coisa, qual é ela,  
que respira sem pulmões  
e tem pés mas não anda?



Lúís Costa

Soluções Passatempos: pag.20

nid.aeestes@hotmai.com



## Cartoon do Mês

### Savage Chickens

by Doug Savage



## Frase do Mês

A ciência serve para nos dar uma ideia de quão extensa é a nossa ignorância.

Félicité Robert de Lamennais

## Poema do Mês

(...) Recolhi a lágrima com todo o cuidado num tubo de ensaio bem esterilizado. (...) Mandei vir os ácidos, as bases e os sais, as drogas usadas em casos que tais. Ensaiei a frio, experimentei ao lume, de todas as vezes deu-me o que é costume: nem sinais de negro, nem vestígios de ódio. Água (quase tudo) e cloreto de sódio.

António Gedeão (1961),

Lágrima de Preta

Mafalda Oliveira

## Soluções Passatempos

### JOGO DAS DIFERENÇAS

- 1-Nuvem do lado esquerdo
- 2-Nuvem da direita junto ao sol
- 3-A poeira libertada pelo tudo de escape
- 4-Farol esquerdo
- 5-Roda da Direita
- 6-Corrente de água junto a vela
- 7-Linha do muro a esquerda junto ao carro

### ADIVINHAS

- 1-A roda da bicicleta
- 2-A fechadura
- 3-O relógio
- 4-O gato
- 5-A planta



### JOGO DO 24

1  
 $7-6=1$   
 $2+1=3$   
 $8 \times 3=24$

2  
 $3:3=1$   
 $5+1=6$   
 $6 \times 4=24$

3  
 $7 \times 3=21$   
 $21+4=25$   
 $25-1=24$

4  
 $2:2=1$   
 $5-1=4$   
 $6 \times 4=24$

FEVEREIRO 2012

CLD

### FICHA TÉCNICA

**Coordenadora:** Ana Silva;

**Responsável Financeira:**

Sara Braganças

**Secretária:** Sara Barreirinhas;

**Redação:** Ana Silva,

André Oliveira, Jéssica

Rodrigues, João Pedro

José, Liliane Jesus, Luís

Costa, Mafalda Oliveira,

Rui Cruz, Sara Barreirinhas,

Sara Braganças, Tânia

Santos. **Logótipo:** Ana Car-

valho Fonseca; **Imagem:**

Cristiano Cunha. **Colabo-**

**radores Permanentes:**

Ana Silva, Diogo Castro,

Luís Costa, Jéssica Rodri-

gues, Mafalda Oliveira,

Marco Pinheiro, Marta

Leal, Sara Barreirinhas,

Sara Braganças; Tânia

Santos. **Impressão:** Centro

de cópias RR; **Tiragem:**

150 exemplares; **Supervi-**

**são:** Núcleo de Informa-

ção e Divulgação da AE-

ESTESC; **Propriedade:** Asso-

ciação de Estudantes da

ESTES Coimbra; **Agradeci-**

**mentos:** Associação de

Estudantes da ESTESC