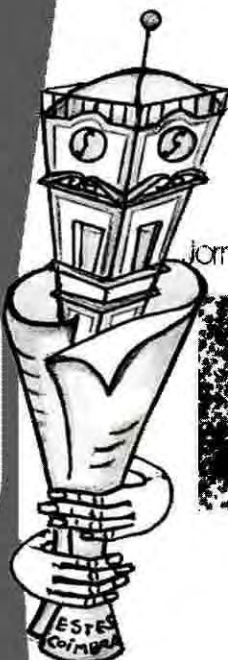




Associação de Estudantes da
Escola Superior de Tecnologia da
Saúde de Coimbra

CL

nid.aeestesc@hotmail.com



Jornal de Distribuição Mensal | n. 64 | dez./jan 2012/13

ESTES



NOTÍCIAS DA AE

(pág. 3)

EM DESTAQUE: MÉTODOS DE ESTU- DO

(pág. 4)

PRETO NO BRANCO

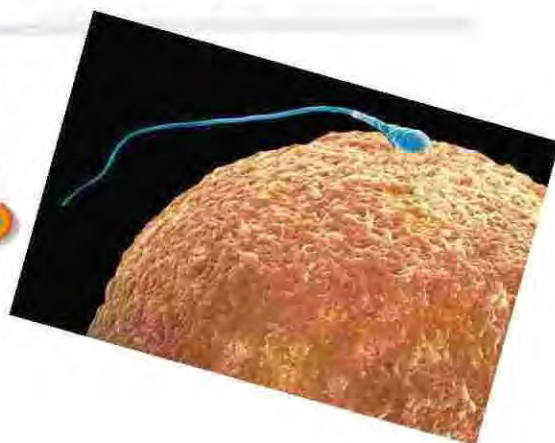
(pág. 7)

CIÊNCIA HOJE

(pág.9)

PASSATEMPOS

(pág. 11)



E AINDA....

- > Notícias do NID
- > Notícias AE
- > TUNA
- > Interessa-te

- > Cultura
- > Sabias que ...
- > Cartoon do mês
- > Frase do mês
- > Poema do mês

EDITORIAL

Caro leitor,

O NID deseja-lhe o melhor dos anos e que ao contrário do que a nossa conjuntura económica atual possa fazer pensar, que seja cheio de aventuras e principalmente de sonhos concretizados.

Apesar de esta ser uma edição que trata de dois meses, a crise também nos bate à porta e por isso chegamos em formato reduzido e mais económico... Mas não é só a falta de dinheiros que nos afflige! Repare que uma das secções eliminadas é aquela onde os outros núcleos da escola podem participar e divulgar-se a si próprios.

No meio desta crise parece que também os alunos da ESTES foram apanhados e já nem estão dispostos a ter iniciativas ou a colaborar.

Esperamos nós, que todos estes "estados de alma" sejam apenas fruto da época que se aproxima e não da apatia tão característica dos portugueses. De qualquer forma, o (L) ESTES cá continuará, pronto a fazer-lhe chegar as melhores informações da escola e do mundo.

A Coordenadora
Marta Leal



dezembro 2007



dezembro 2008



janeiro 2008



janeiro 2010

Notícias do NID



O NID chega ao novo ano com ideias fresquinhas para todos vocês! Desde entrevistas a professores e alunos premiados e distinguidos, dentro e fora da escola, como novos concursos para participares!

A partir de agora, para além de estar disponível no site da AE, podes sobrescrever-nos e passas a receber a nossa versão digital no teu e-mail.



Não nos percas de vista e está atento ao que te espera!

Marta Leal

Notícias da AE

Olá colegas! Não sei se já reparaste, mas a sala de estudo da AE está agora sempre aberta e à tua disposição! Agora que estamos a entrar na época mais dura do semestre – a das frequências –, que tal pegares nos teus apontamentos e ires estudar um bocado para lá? Está arrumada e organizada a pensar em ti, aberta todos os dias, das 9h às 18h. Depois desta hora, a sala só fecha caso houver alguma reunião. A sala está também disponível para todo o tipo de reuniões, caso seja necessária, bastando, para isso, falarem com um membro da Associação de Estudantes.

No passado mês de novembro houve a tão esperada AGA com a mudança das cores dos cursos da escola como um dos pontos-chave da ordem de trabalhos. A mudança foi votada a favor pela maioria dos alunos presentes. Apesar de o número de pessoas presentes não ser significativo, a votação deste assunto tão importante foi realizada. Assim, a partir do próximo ano, os alunos que entrarem nesta escola adotarão as cores azul e amarelo como suas, cujos tons são iguais às cores da escola. Os alunos atuais da escola só mudarão as suas cores para azul e amarelo se quiserem. Caso não seja da sua decisão, quem começou a sua vida académica com as cores cinza e amarelo acabará igualmente cinza e amarelo. A Associação de Estudantes ficou responsável por avisar as entidades responsáveis e realizar todas as alterações necessárias.

Nesta AGA, a AE ficou igualmente responsável por decidir quais as melhores ações para defender os alunos, em parceria com as restantes associações das escolas superiores do IPC, das medidas drásticas do Orçamento de Estado de 2013. Depois de organizar a marcha lenta até ao ISCAC para a reunião do

IPC, cuja afluência dos alunos superou todas as espetativas, a AE colocou uma faixa preta em torno da escola como forma de protesto. Não nos conformamos, lutamos pelos vossos (que também são nossos) direitos.

A 20 de dezembro também se realizou o tão aguardado Jantar de Natal da ESTeSC, cujas fotos estão disponíveis na página do facebook da AE. Todos os alunos receberam uma bola antisstress com a imagem de um pai natal! Este brinde alusivo ao natal não podia ter vindo em melhor altura, para nos livrarmos de todo o stress resultante das frequências, trabalhos e exames, característicos desta altura!

E por falar em stress, as inscrições para a sessão psicoeducativa "Como transformar a crise/stress em oportunidade?" dinamizada pelo Dr. João Quental, ex-coordenador do serviço de Psicologia Clínica do Centro Hospitalar de Coimbra, ainda estão abertas! Esta sessão de apenas 4 horas ajudar-te-á a lidar com situações de stress ao longo de toda a tua vida profissional. Porque não vens à tua AE inscrever-te? A sessão tem um custo de 22€ para sócios e 25€ para não sócios. Inscreve-te!

O mandato na AE-ESTeSC desta lista está a terminar. Em breve haverá eleições para escolher uma nova equipa para mais um ano de trabalho. A campanha eleitoral será durante as primeiras semanas de janeiro onde poderás conhecer a(s) lista(s) candidata(s) a um novo mandato. As eleições serão no próximo dia 22. Está atento e não deixes de votar! A Associação de Estudantes trabalha por ti e para ti! Todos os votos são importantes.

Carla Correia

Em Destaque... DICAS PARA ESTUDAR

Estamos em janeiro, uma das alturas do ano mais temidas pelos estudantes. Os exames e a maior parte das frequências estão marcados para esta altura e isto, muitas das vezes, pode deixar os alunos stressados e sem saber como fazer para estudar toda a matéria. Por isso mesmo, o jornal da escola, que está sempre a pensar nos alunos da ESTESC, decidiu dar algumas dicas para que o estudo dos alunos desta instituição seja mais rentabilizado e bem-sucedido.

O primeiro passo é tão simples quanto possível: dormir! Sim, dormir. É fulcral dormir durante pelo menos, oito horas, para que o cérebro esteja pronto para trabalhar ao máximo na hora de estudar.

Planear o estudo também é uma medida que deve ser cumprida. Ao fazer uma planificação do estudo está-se a organizar o tempo, para que desta forma seja possível estudar várias matérias diferentes no mesmo dia e ainda ter algum tempo de lazer. Estar durante três a quatro horas de volta dos livros não é tão eficaz quanto estar 45 minutos a estudar e ter 10/15 minutos de descanso.

Para quem tira apontamentos durante as aulas, deve passá-los a limpo assim que chega a casa, para evitar que se acumulem de um dia para o outro. Os apontamentos devem ser claros, concisos e objetivos.

Esta tarefa vai facilitar encontrar a matéria pretendida na hora de estudar, perdendo-se assim menos tempo. Para quem tem memória visual (facilidade em lembrar-se do que vê) deve dar ênfase a imagens, gráficos. Sublinhar a vermelho determinada parte vai ajudar o cérebro a memorizar. Se o estudo tiver como ferramenta principal um livro, fazer um resumo da matéria pode ser uma ajuda valiosa.

Ter falhas de memória durante os exames é frequente, por isso, fazer esquemas e gráficos pode ser uma ajuda para evitar que tal aconteça. Criar as tais relações, faz com que as ideias fluam naturalmente e mesmo que haja esquecimento de uma determinada informação, o cérebro faz a ligação com outra informação sobre o mesmo assunto.

Quando se está a estudar está-se a aprender. E aprender é diferente de memorizar. Compreender o que se está a ler permite que as ideias se mantenham no cérebro durante mais tempo. Estudar de uma maneira mais dinâmica, em voz alta, traduzir as ideias para uma situação real ou criar histórias são formas que ajudam a entender melhor a matéria. Explicar a ti próprio o que acabas de ler é a maneira mais simples de saber se compreendeste o assunto.

Em Destaque...

DICAS PARA ESTUDAR

O local de estudo deve preencher alguns requisitos para evitar distrações. É conveniente que computadores, telemóvel, televisão, livros, revistas, etc., estejam o mais afastado possível da zona de estudo. É essencial que seja um local calmo, claro e bem ventilado, e de preferência agradável.

É importante estar bem nutrido porque a fome prejudica o raciocínio e a compreensão do conteúdo. No entanto, comer enquanto se estuda não é uma boa opção. Praticar atividades físicas e manter uma boa alimentação são sempre conselhos importantes, pois um corpo saudável reflete uma mente saudá-

vel.

O (L)ESTES espera que todas estas dicas



sejam úteis para todos.

Laura Marques

Historiae Fabularis

Certamente já ouviram falar do unicórnio, mas sabem qual a sua origem?

O mundo medieval na Europa era condimentado com seres sobrenaturais de todas as espécies. Um dos mais importantes era o unicórnio, tanto pela sua utilização prática como pelo seu simbolismo religioso. Normalmente era representado como um cavalo branco com um único corno na testa. Diz a lenda que quem bebesse pelo corno do unicórnio ficaria protegido contra envenenamentos e epilepsia e, devido a esta proteção, era considerado como um animal excecionalmente puro.

Este animal de fábula, conhecido das fontes clássicas, desenvolveu a sua própria mitologia. Sendo este animal considerado como o mais puro, vários o tentavam capturar para obter os benefícios que este dava, con-

tudo não era qual-

quer um que o apanhava e poucos conheciam o método para o capturar. Os contos medievais do unicórnio descrevem-no como um lutador feroz. A única maneira de este animal ser capturado era se uma rapariga virgem fosse deixada sozinha no seu território. Nesse caso, o animal pousaria a cabeça no seu regaço e adormeceria, até que os caçadores o capturassem. A sua pureza deriva daí, pois se a rapariga não fosse virgem, este já não pousaria a cabeça na jovem.

Depois de capturado, o chifre era, na maior parte das vezes, vendido aos governantes medievais, pois este era considerado um tesouro valioso pelos motivos referidos anteriormente. Agora pergunto, será que existiram mesmo unicórnios?

Luís Costa

Onde está o unicórnio?

Interessa-te

Geral

Atualizações em Oncologia 2013 e 2º Congresso do CIMAGO

Auditório dos Hospitais da Universidade de Coimbra

23 e 25 de janeiro

II Congresso Internacional de Esclerose Múltipla 2013

Porto

25-26 de janeiro

Análises Clínicas e Saúde Pública

Curso Teórico-Prático de Morfologia em Hematologia

Auditório do Hospital Pediátrico de Coimbra
23, 24 e 25 de janeiro

24ª Sabatina de Hematologia

Auditório do Hospital Pediátrico de Coimbra
26 de janeiro

Bactérias de Gram Negativo Produtoras de Beta-Lactamases

Instituto Nacional de Saúde Doutor Ricardo Jorge
12 e 13 de março

Audiologia

Curso de Língua Gestual Portuguesa para a Comunidade Ouvinte – Nível Inicial

Associação de Surdos do Porto
12 de janeiro (data provisória)

I Simpósio sobre a Aquisição da Língua Gestual

Instituto de Ciências da Saúde da Universidade Católica Portuguesa
21 e 23 de março

Cardiopneumologia

XXIV Jornadas de Atualização Cardiológica do Norte para a Medicina Geral e Familiar

Sheraton Porto Hotel, Porto
23 e 25 de janeiro

XX Congresso de Pneumologia do Norte

Porto

7 e 8 de março

Dietética e Nutrição

3º Congresso da Associação Luso Galaica de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo

Hotel Tiara Park Atlantic, Porto
11 e 12 de janeiro

4ª edição do Curso de Atualização Profissional em Nutrição Clínica

Lisboa

19 de janeiro

5ª edição do Curso de Atualização Profissional em Nutrição Clínica

Porto

9 de fevereiro

Farmácia

1º Curso APFH – Cuidados Farmacêuticos ao Doente VIH

Sede APFH – Coimbra
11 e 12 de janeiro

Fisioterapia

XIV Congresso da Sociedade Portuguesa de Medicina Física e de Reabilitação

Cascais
7 a 9 de março

Radiologia

O Técnico de Radiologia nos cuidados de saúde primários

ESTeSC
2 de fevereiro

Saúde Ambiental

Seminário "Ambiente e saúde em creches e infantários"

Centro de Congressos do LNEC
18 de janeiro

Carla Correia

Preto no Branco

SISTEMA DE CLIMATIZAÇÃO

Já todos nos deparamos com o desconforto de estar a ter aulas e sermos simultaneamente sufocados pelo calor que se faz sentir. Não me refiro ao verão nem a esse tipo de temperaturas elevadas mas, sim, ao sistema de aquecimento da escola. Basicamente a minha questão é: será o aquecimento assim tão necessário? Ou, pelo menos, será necessário em tal medida e de forma tão exagerada?

O sistema de climatização está ligado em praticamente todas as salas, durante quase todo o dia. A maioria das vezes cria um "efeito de estufa" tão grande que, além de ser desagradável, chega a dar dores de cabeça. E, claro, a temperatura é o principal problema, mas o barulho que os aquecedores fazem também é bastante incomodativo. Isto tudo não seria uma preocupação se fosse possível regular manualmente os aquecimentos, mas bem que podemos estar uma aula inteira a tentar rodar o manípulo, ou a tentar perceber o sistema, sem obter resultados. Não digo com isto que a escola deva deixar de apostar no sistema de aquecimento, acho simplesmente que deve apostar de forma diferente... E creio que os colegas de Saúde Ambiental concordam mais do que ninguém com este propósito. Além das óbvias vantagens para o ambiente, a escola também lucraria bastante a nível económico, até porque já não é a primeira vez que ouvimos que

as propinas subiram... para

"manter as funções básicas da escola". Irónico até... Bom, o que interessa é que se a temperatura fosse melhor controlada todos beneficiaríamos.

As salas são pequenas e não precisam de uma quantidade de aquecimento tão grande ou, então, não precisam que o fornecimento de calor seja contínuo, podendo haver intervalos. Por outro lado, há uma ou outra sala sem o suporte deste sistema e pode-se dizer que se nota bem a diferença! Se não estou em erro, são alguns anfiteatros que não contam com o aquecimento e, como são salas maiores, são mais frias por si só. O que se nota aqui é uma certa discrepância que podia perfeitamente ser evitada, até porque passar de salas extremamente quentes para um anfiteatro frio é uma oscilação a evitar pelo bem da nossa rica saúde.

Com isto tudo, quero só realçar que se devia pensar neste assunto e procurar medidas para resolver este problema. Sim, porque isto é, de facto, um problema. Em vez de se terem aquecimentos ligados e janelas abertas ao mesmo tempo, por causa do calor insuportável, talvez fosse melhor economizar um pouco e quiçá arranjar o ar condicionado do auditório, que há tanto tempo se "arrasta". Mas isto é uma outra história...

Mafalda Oliveira

CULTURA

FILMES A ESTREAR



Guia Para um Final Feliz
Comédia/Drama

Sinopse: Pat Solatano perdeu tudo, a casa, o trabalho e a mulher. As coisas complicam-se quando Pat conhece Tiffany, que se oferece para o ajudar a reconquistar a mulher, mas em troca ele terá de fazer algo muito importante para ela. Este acordo acaba por estabelecer uma inesperada ligação entre os dois ...



Os Miseráveis
Drama/Musical

Sinopse: O filme é baseado no famoso clássico literário de Victor Hugo. Fala sobre um ex-condenado, Jean Valjean, que é posto em liberdade e que altera a vida dos indivíduos com quem se cruza, através dos seus atos de humanidade e sacrifício. No entanto, um rígido inspetor da polícia fará de tudo para o voltar a colocar atrás das grades.



Lincoln
Biografia/Drama

Sinopse: Lincoln é baseado no best-seller Team of Rivals, do vencedor do prémio Pulitzer, o historiador Doris Kearns Goodwin (que adaptou o roteiro ao lado de Tony Kushner). A história centra-se na vida do ex-presidente, com foco na sua ascensão à política e o seu papel na Guerra Civil.

CONCERTOS EM JANEIRO

Data	Artista	Local	Hora	Entrada
12 de Janeiro (Sáb)	Ian Pace	Coimbra - Teatro Académico Gil Vicente	21:30	Desde 3,5 €
19 de Janeiro (Sáb)	Escola de Jazz do Porto	Fnac	22:00	livre
26 de Janeiro (Sáb)	The Partisan Seed	Fnac	17:00	livre
27 de Janeiro (Dom)	Sebenta	Fnac	17:00	livre

Daniel Cipriano

Ciência Hoje

VIDA COMEÇOU NO

Que Vasco da Gama, aquele que ajudou a pôr o mundo redondo, era alentejano, de Sines, já é dado como certo. Que Cristóvão Colombo, que ajudou a completar o mundo, era também alentejano, de Cuba, é menos certo, embora haja maduros com essa ideia. Mas essas teorias alentejano-cêntricas estão em vias de se tornar modestas comparadas com a atual parada: agora, é a NASA que suspeita que foi em Cabeço de Vide, também vila alentejana, que começou a vida na Terra.

Pode ter sido algures na zona que hoje é o Alentejo que começou a vida na Terra. Embora possa parecer insólita, esta é uma suspeita da NASA que, em conjunto com investigadores portugueses, está a analisar o ambiente geológico e termal de Cabeço de Vide que tem características idênticas ao de uma região dos EUA e de Marte.

Até ao momento, os cientistas já confirmaram a presença de dezenas de meteoritos oriundos de Marte no nosso planeta - o último terá caído em Marrocos, em Julho de 2011 - que têm sido exaustivamente analisados.

A informação recolhida destes meteoritos foi relacionada com dados obtidos pelas sondas que estiveram no Planeta Vermelho e que serão agora completados com o trabalho do robô Curiosity - que se encontra neste momento a realizar uma missão de dois anos

em Marte.

Graças a estes estudos, os cientistas sabem que "algumas rochas marcianas têm elementos e características hidrogeológicas idênticas às rochas e às águas de Cabeço de Vide e às de The Cedars, uma zona termal nos EUA", salienta José Marques.

As rochas de Cabeço de Vide conferem às águas locais uma composição particular e o seu cheiro característico. Devido àquelas rochas, estas águas têm um pH de 11.5, sendo consideradas únicas a nível Europeu e somente comparáveis às que correm numa montanha norte-americana e às dos indícios de água detetados em Marte pelos cientistas



Marta Leal

SABIAS QUE...

Enquanto a maioria dos países segue o calendário gregoriano, a China segue o lunar. Isso faz com que as comemorações do Ano Novo sejam, a cada ano, numa data diferente do calendário gregoriano.

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

O último lugar do mundo a festejar o início de um ano novo é a Ilha de Samoa, no Pacífico.

A partir de 1952, o Ano Novo passou a ser comemorado no dia 1 de janeiro, quando as nações cristãs adotaram o calendário criado pelo papa Gregório VIII. Antes disso, festejava-se o recomeço do ciclo anual no período que equivale ao atual 23 de março.

Jéssica Rodrigues

Diz lá o que pensas sobre...

RETRAIEM O PRATO DE DIETA DA CANTINA

Estão a ver o fim do mundo? Esses episódios terríveis? Então, a retirada do prato de dieta da ementa na cantina é um desses episódios. Assim como eu, muitos dos estudantes que pela cantina passam para desfrutar de um hábito quotidiano, que é comer, vêem-se privados de menos uma hipótese de escolha para a nossa alimentação. A hipótese de escolha entre três pratos permitiria que o estudante pudesse comer barato e relativamente bem, mesmo que não gostasse de um dos pratos!

João Vintém, 4º ano de Radiologia

Não vou repetir o que se diz, escreve e discute diariamente: a crise. É um facto consumado, uma realidade dura e difícil para todos, ou quase. Observamos cortes em áreas essenciais, como neste caso, a da saúde, que influenciam diretamente a qualidade de vida das pessoas e as impedem de usufruir de serviços que lhes são necessários. Um exemplo disso é a retirada da ementa de dieta da cantina. Tendo em conta que se trata de uma cantina que abastece duas escolas da área de saúde, gerida por profissionais experientes e conhecedores da importância de uma alimentação equilibrada e saudável, é de estranhar e lamentar que não seja dada a devida importância aos indivíduos que, por vários motivos, dependiam deste tipo específico de alimentação.

Marta Malhó, 2º ano de Dietética e Nutrição

Passatempos

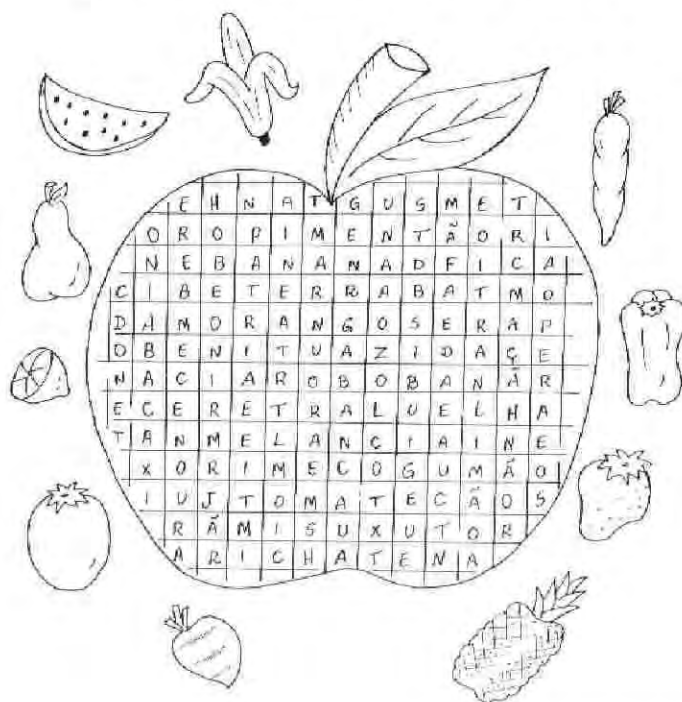
Descobre as diferenças

Descobre as 5 diferenças na imagem



Encontra as palavras

Encontra o nome das figuras desenhadas.



Adivinhas

1. Qual é coisa, qual é ela, que atravessa todas as portas sem nunca entrar nem por elas sair?
2. O que existe três vezes em um momento, duas vezes em um minuto e só uma vez em uma hora?
3. Quanto mais quente, mais fresco. O que é?
4. Qual é coisa, qual é ela, que está no exército, na vassoura e no mapa?

Mafalda Oliveira



Soluções dos Passatempos: pag.16

nid.aeestes@hotmail.com

Cartoon do Mês



Frase do Mês

"Inteligente é o homem que sabe valorizar o que tem, sem perder a ambição, e sem adquirir a ganância."

Alfredo Ananias Leonel Silva

Poema do Mês

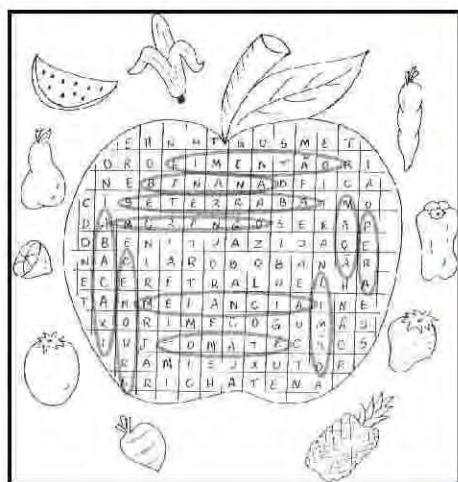
Esperança

Tantas formas revestes, e
nenhuma
Me satisfaz!
Vens às vezes no amor, e
quase te acredito.
Mas todo o amor é um grito
Desesperado
Que apenas ouve o eco...
Peco
Por absurdo humano:
Quero não sei que cálice
profano
Cheio de um vinho herético
e sagrado.

Miguel Torga

Ana Sina

Soluções Passatempos



1. Fechadura.
2. A letra "M".
3. O pão.
4. O cabo.

(L)ESTES escrito conforme o Acordo Ortográfico

nid.aeestesco@hotmail.com

DEZ/JAN
2012/2013

(L)

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Marta Leal; Responsável Financeira: Luís Costa; Secretária: Mafalda Oliveira; Redação: Ana Sina, Carla Correia, Daniel Cipriano, Jéssica Rodrigues, Laura Marques, Luís Costa, Mafalda Oliveira, Marta Leal; Logótipo: Ana Carvalho Fonseca; Imagem: Cristiano Cunha; Colaboradores Permanentes: Ana Sina, Carla Correia, Daniel Cipriano, Laura Marques, Luís Costa, Jéssica Rodrigues, Mafalda Oliveira, Marta Leal; Impressão: Centro de cópias RR; Tiragem: 150 exemplares; Supervisão: Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTESCO; Propriedade: Associação de Estudantes da ESTES Coimbra; Agradecimentos: Associação de Estudantes da ESTESCO