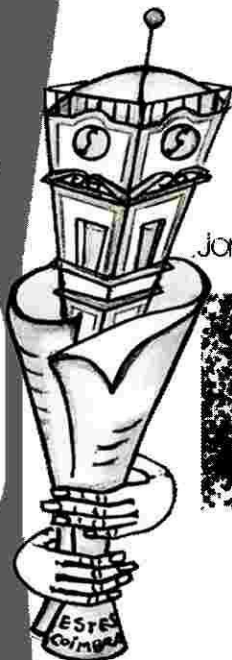




Associação de Estudantes da
Escola Superior de Tecnologia da
Saúde de Coimbra



Jornal de Distribuição Mensal | n. 67 | Abril 2013

CL

nid.aestes@uportugal.pt

ESTES

NOTÍCIAS DA AE

(pág. 3)

NAQ

(pág. 4)

EM DESTAQUE: 25 DE ABRIL

(pág. 5-6)

PRETO NO BRANCO: A FALTA DE SALAS DE AULA!

(pág. 6)

(IN)SANIDADES

(pág. 7-8)

CIÊNCIA HOJE: FMUP RECEBE PRÉMIO!

(pág. 11)



SCAS2013

SEMANA DAS CIÊNCIAS APLICADAS À SAÚDE

15-20 DE ABRIL

DOLCE VITA COIMBRA



E AINDA....

- > Notícias do NID
- > Notícias da AE
- > Interessa-te
- > In Coimbra
- > Historiae Faluraris
- > Cultura

- > Diz lá o que pensas sobre...
- > Sabias que...
- > Passatempos
- > Cartoons do Mês
- > Frase do Mês

EDITORIAL

Caro leitor,

Chegámos finalmente ao mês das SCAS, que este ano traz consigo uma grande novidade da ESTeSC, a primeira edição da Coimbra Health Shcool.

Por isso mesmo, e para acompanhar as novidades que aí vêm, o NID vai lançar uma edição especial este mês, por isso fique à espreita que ela está quase a chegar.

E chegada a época do ano em que as frequências e os trabalhos começam realmente a apertar, resta-nos desejar-lhe boa sorte e bom trabalho.

A coordenadora,
Marta Leal



abril 2006



abril 2008



abril 2009



abril 2011



abril 2012

Notícias do NID



Sabias que... este mês o (L)ESTES vai ter duas edições?

É verdade, a pedido do Clube de Inovação e Empreendedorismo o NID vai dedicar um edição especial ao Empower Your Future!

Não percas também a nova rubrica digital, Notícias Flash!



Marta Leal

nid.a@estesc@hotmail.com

Notícias da AE

E chegámos ao grande mês de abril, um mês muito importante para a nossa instituição e para toda a comunidade escolar! Vem aí um grande evento, organizado por várias equipas de vários órgãos funcionais da tua escola: o Anual Meeting Coimbra Health School! Este evento de grande relevo a nível não só nacional mas também internacional decorrerá entre os dias 13 e 21 de abril e agrupa vários outros eventos: a SCAS 2013 (de 15 a 20 de abril), as Jornadas Científicas dos oito cursos da escola (13, 14, 20 e 21 de abril), o Empower Your Future (19 de abril) e IV Seminário de Educação pelos Pares subordinado ao tema Estilos de Vida Saudáveis e Hipertensão (17 e 18 de abril). Todos estes eventos já bem teus conhecidos vão te ajudar não só em termos científicos, melhorando o teu currículo e os teus conhecimentos, bem como ajudar-te-ão a nível de postura e empregabilidade, para que possas rapidamente fazer aquilo para o qual estás a estudar. No próximo dia 10 de abril, quarta-feira, haverá uma AGA onde serão definidos todos os pormenores e esclarecidas todas as dúvidas relacionadas com os eventos do Anual Meeting Coimbra Health School, nomeadamente os transportes para a SCAS. Um dos pontos da ordem de trabalhos será também as futuras eleições para a Assembleia de Representantes da ESTeSC. Serão motivos mais que suficientes para apareceres? Eu acho que sim! Estes eventos são bastante importantes e se fores ativo na tua escola, mostrar-te-ás ativo no teu futuro como profissional de saúde.

E falando no teu futuro e em melhorar o

teu currículo, está aí a chegar o Ciclo de Workshops! Todos os representantes de cada curso na AE-ESTeSC estão a organizar e dinamizar vários workshops para cada curso, de forma a desenvolver o conhecimento científico e complementar os conteúdos das licenciaturas.

Por fim, para mostrar que não estivemos parados nos últimos tempos, fica a saber que no passado dia 21 de março, em plenas férias escolares, a ESTeSC e a AE-ESTeSC estiveram presentes da receção aos estudantes de Erasmus – Welcome IPC Erasmus Activities – com os cursos de Cardiopneumologia, Dietética e Nutrição e Farmácia. Mostrámos uma apresentação com um pouco da nossa escola e de cada curso da ESTeSC e ainda cada um dos representantes dos cursos que marcou presença teve a oportunidade de fazer rastreios e aconselhamento aos estudantes e ainda de desenvolver o seu inglês!

Para além disto, a sala da AE já foi pintada e arrumada e está pronta para te receber novamente! Como vês, a tua AE não está parada e está sempre preparada para o que aí vem. Prepara-te também para este próximo mês de abril e participa nas atividades! Ajuda-nos a mostrar que esta escola está a evoluir com os próximos eventos que se avizinham!

Qualquer dúvida, vem à tua AE ou contacta diretamente um dos elementos da AE que estejam a representar o teu curso! Já sabes como o fazer! Até já!

Carla Correia

Núcleo de Ambiente e Qualidade

Março, mês dedicado ao ambiente!

Março é um mês em que se comemoram numerosas ações ambientais com vista a preservar o nosso planeta Terra. Neste mês, foram comemorados o Dia Mundial da Árvore (21 de março), o Dia Mundial da Água (22 de março), a Hora do Planeta (23 de março) e o Limpar Portugal (24 de março).

Todas estas atividades pretendem sensibilizar para as problemáticas ambientais, devido à falta de cuidado que o Homem tem na utilização dos recursos que dispõe. Relembrando, é necessário preservar e cuidar dos recursos que temos, pois apesar de serem considerados

renováveis, uma má utilização destes, pode ameaçar a sua capacidade.

Deste modo, o NAQ não quis ficar indiferente a estas comemorações, e como meio de participação, utilizou a página no Facebook de forma a alertar os cidadãos para tais problemáticas!

Não se esqueçam de visitar a nossa página no Facebook:

<https://www.facebook.com/pages/NAQ>

Daniel Eloy

Patrícia Matos



nid.aeestes@hotmai!.com

Em Destaque:

25 de abril

Provavelmente nenhum aluno desta escola seguiu o ramo das línguas, literatura e história no secundário (até porque esta é uma escola de saúde, do ramo das ciências, e tal não faria muito sentido...), contudo não é preciso ser-se um entendido nesta área para se saber o que foi o 25 de abril. Bom, com certeza há quem se lembre pior de nomes, datas ou locais, mas acredito que todos sabemos, pelo menos, o mínimo: o que foi o 25 de abril.

Em breves palavras, este dia, que ficou marcado como Revolução dos Cravos, pôs um fim ao regime ditatorial que se vivia na altura e trouxe uma nova visão para o futuro português. É importante lembrar que os estudantes universitários participaram nesta revolta e foram também uma peça importante. É justamente aqui que eu fico a pensar se nós, os atuais estudantes, algum dia, se necessário, teríamos coragem (ou o que quer que fosse necessário) para agir como os nossos "antepassados". Infelizmente, começo cada vez mais a duvidar disso... Voltando ao cerne da questão, no dia 25 de abril de 1974 foi dado o grande passo para a implementação de um regime democrático. Na verdade, pela definição, uma democracia é um regime do governo onde o poder de tomar importantes decisões políticas é dos cidadãos (povo), direta ou indiretamente, ou seja, as decisões podem ser feitas por representantes eleitos. Não deixa de ser irónico, não é verdade? Afinal quem é que neste país exerce a soberania? É que não somos nós nem os nossos representantes... Mas provavelmente é o

que recebemos quando, durante anos, foram colocadas pessoas no poder que não estavam lá com o intuito de dar a cara por nós, de expor as nossas vontades e muito menos de lutar pelo melhor para o povo. Acho que todos sabemos bem o que andaram lá a fazer todo este tempo, está bem à vista. Pois então quem é que "governa" este país atualmente? A resposta, de uma forma simples, foi dada pelo comentador da SIC (sem querer estar a fazer "publicidade"), José Gomes Ferreira. Durante as férias, as verdades ditas por este jornalista estiveram, mais uma vez, em destaque pelas redes sociais. Para José Gomes Ferreira "em vez de andarmos todos a discutir que o Estado se endividou muito e que agora é preciso mudar de política (...) devíamos dizer todos assim: nós, portugueses, estamos a pagar por um setor ou vários setores que não sentem a crise, que continuam a cobrar como se não houvesse crise. (...) Andamos todos a proteger os grandes grupos, vivem juntinhos com o Estado e isto já vem desde o tempo de Salazar, está cada vez pior.". Pois é, será que o 25 de abril trouxe assim tantas mudanças? O ideal seria, além de ter mudado o regime político da altura, ter mudado também mentalidades. O carácter do "típico" português parece manter-se e ninguém sabe como governar este país ou parece ter aptidões para tal, e os poucos que realmente têm fogem de cargos de chefia a sete pés, fogem dum sistema corrompido. Portanto, vale a pena refletir: aquilo pelo que se lutou e se conseguiu no dia 25 de abril de 1974 man-

Em Destaque:

25 de abril

têm-se nos dias de hoje?

Para ver o comentário de José Gomes Ferreira basta colocar no youtube: www.youtube.com/watch?v=go0DPd5N-Wk.

(Um aparte: nem vale a pena falar do novo tempo de antena destinado a José

Sócrates. E é engraçado que antes de escrever este nome ainda ponderei se deveria colocar "Sr." ou "ex-primeiro ministro", mas rapidamente cheguei à conclusão que não é adequado ou acertado).

Mafalda Oneira

Preto no Branco

A falta de salas de aula

Quantas vezes é que quiseste repor uma aula e não conseguiste devido ao facto de não haver sala? Quantas vezes já tentaste conciliar o teu horário, com o horário do teu professor e não conseguiste nenhuma sala livre?

Há quatro anos, esta escola aceitou um novo curso, o curso de Dietética e Nutrição. Este é o primeiro ano que existe os primeiros quatro anos do curso, e isto significa que de há quatro anos para cá existe mais quatro turmas para além daquelas que existiam. Qual é a lógica de o número de salas que existia há quatro anos, ser o mesmo que existe agora? Para além disso a escola está em obras em duas salas, roubando ainda mais espaço livre para ter aulas.

Acho inadmissível haver aulas, onde existe mais que uma turma e a sala que consta no horário ser tão pequena, que alguns alunos têm que se sentar no chão. Onde é que já se viu assistir a três horas (ou mais) de aula, sentado no chão, pelo facto de não existir salas livres, e as que estão livres supostamente estão

Quan-

para obras. Falando por mim, isto já me aconteceu e não foi uma, ou duas vezes.

Tocando também num assunto pertinente, já repararam que existe quase tantos gabinetes de professores como salas de aulas? Se formos a contar os professores que lecionam aqui na escola, certamente são muito menos que os alunos. Por acaso já vos tinha passado pela cabeça este assunto? Não? Então deixovos aqui uma boa questão para refletirem sobre isso.

Não querendo alongar mais neste assunto, deixo aqui um apelo. PESSOAL, se alguma vez já vos aconteceu passar por estas situações que referi anteriormente, protestem, e não tenham medo, porque é a reclamar que exprimimos os nossos direitos e deveres como alunos que somos, e exigir mais salas de aulas, aumentando o espaço ou então explorando lugares que existem na escola que possam servir para uma sala de aula, (se pagamos propinas como todos os outros, ao menos que tenhamos as condições essenciais).

PS.

(In)sanidades

Em tempos de crise...

O tempo que se vive é de crise, austeridade, desemprego e falta de dinheiro. Isto leva a que as pessoas tentem arranjar atividades extra para poderem subsistir. Umas procuram um segundo emprego, outras optam por fazer trabalhos manuais ou bolos caseiros para vender e depois existem aquelas que têm ideias completamente estapafúrdias. Neste caso falamos de Billy Gibby, um americano de 32 anos que ficou conhecido por ganhar a vida com publicidade. Até aqui nada de curioso, a questão foi a forma como ele entrou neste mundo dos negócios. Em 2007, este americano proveniente de **Anchorage** (Alasca), decidiu começar a vender partes do corpo a empresas que paguem para que este faça uma tatuagem com publicidade do seu negócio! Billy, ou Billy-TheBillboard como é mais conhecido, tem um blog onde divulga o serviço que presta e onde tem os seus preços. Sim, os preços. Dependendo da parte do corpo em que estamos a falar, esta tem um preço diferente em relação à outra. Trocando por miúdos, se a tatuagem for numa parte menos visível do corpo é mais

barata, no entanto, se for uma zona que se destaca mais, como a cara, esta tem um preço muito superior. Estamos a falar de valores entre os 2200\$ americanos e os 20000\$ americanos. O outdoor humano acumulou 25 tatuagens publicitárias, sendo que a maior encontra-se nas costas.

Agora, Billy Gibby está a fazer um leilão das partes do seu corpo que ainda não foram tatuadas para arranjar dinheiros para remover as tatuagens que tem na cara. Resta saber se é por estar arrependido ou se é para ter mais espaço para fazer novas tatuagens.

Mas pelos vistos, este senhor não foi o único a ter esta ideia mirabolante. Em 2005, Karolyne Smith fez uma tatuagem na testa com o logotipo de uma empresa, como forma de a publicitar. Ela criou um espaço no eBay oferecendo a sua testa como espaço publicitário. O leilão chegou a número dois da lista dos mais vistos e terminou quando ofereceu 10000\$ americanos pelo espaço publicitário. Ela alegava que precisava do dinheiro para pagar a escola dos seus filhos.



Laura Marques

(In)sanidades

Os problemas de sono dos super heróis

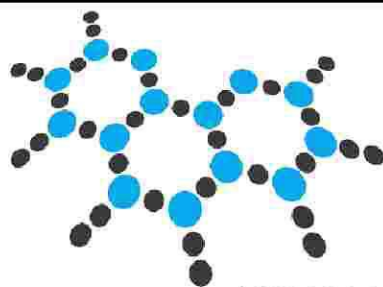
Num artigo publicado no [The Huffington Post](#), o neurologista especializado em medicina do sono, Dr. Christopher Winter, descreveu como trataria os problemas dos super heróis mais conhecidos.

Por exemplo, o Batman, apresenta sintomas de quem sofre da "síndrome de atraso de fase", pois estes indivíduos preferem ficar acordados até tarde, têm dificuldades em acordar de manhã e têm problemas em manter-se relaxados. Nesta situação o doutor explica que primeiro era importante estabelecer uma rotina de sono, fixar uma hora para acordar de manhã e, após acordar, evitar luzes mais fracas (como a bat-caverna), preferindo aquelas mais potentes para o cérebro perceber que já está na hora de levantar!

Para o Hulk, devido ao seu peso elevado e por ter o pescoço largo, o diagnóstico estabelecido pelo Dr. Winter foi de apneia do sono. É caracterizada por paragens respiratórias e ronco, e faz com que a pessoa se sinta esgotada por não ter dormido e descansado bem. Neste caso, o melhor é sempre procurar um especialista.

O Flash é conhecido pela sua velocidade em deslocar-se, sendo esta proeza impossível nas leis humanas. Para o neurologista, esta personagem tem a síndrome das pernas inquietas. Este problema é hereditário e pode tornar as noites bastante cansativas. Felizmente existe tratamento, por isso, mesmo se o Flash eventualmente tivesse este problema, conseguia livrar-se dele!

Laura Marques



JORNADAS CIENTÍFICAS
ONCOLOGIA

nid.a@estesco@hotmail.com

In Coimbra

Feito Conceito

No primeiro andar de uma casa do princípio do século XX, situa-se o Feito Conceito, um espaço polivalente, em regime *open space*, situado na Rua Alexandre Herculano, 16, em Coimbra, perto da praça da república.

Vintage e retro são as melhores definições para este espaço polivalente alternativo. Prima pela escolha criteriosa de mobiliário e objetos vintage. Abusa e muito bem do papel de parede, na pintura dos móveis e dos detalhes antigos. Encontra-se dividido em diversas salas com um conceito e temática específicos. Uma perfeita conjugação do antigo e novo, que se traduz num espaço jovem, alternativo, com uma música ambiente agradável e com pessoas das mais distintas classes sociais e económica.

O Feito Conceito contempla um bar e

um salão de cabeleireiro, um projeto de Christine F, inspirado no glamour dos anos 40 e 50. É possível ainda, assistir a espetáculos, assim como a noites de fados. As suas salas também podem ser alugadas para diversos eventos.

Um espaço diferente para se iniciar a noite em Coimbra, com um bom atendimento.



Tânia Santos

Historiae Fabularis

Há um ditado popular que diz: "Em abril águas mil". Pegando neste ditado, certamente saberão que várias são as culturas que idolatram vários deuses, nomeadamente da chuva.

O deus que vos apresento hoje é da cultura Maia e chama-se Chac. Era o deus da chuva, representado por um guerreiro cujas lágrimas caem na terra. As chuvas ajudavam as plantações e Chac tornou-se o deus da agricultura. Era adorado como quatro entidades diferentes - cada uma representa um dos pontos cardeais.

O Deus da Chuva



Luís Costa

Interessa-te

Geral

Seminário em Prática de Investigação em Epidemiologia
ESTeS Lisboa
10 de abril

Sessão de Reflexão sobre Saúde, Aconselhamento e Tendências de Consumo
ESTeS Lisboa
13 de abril

Coimbra Health School
ESTeS Coimbra e Dolce Vita Coimbra
13-28 de abril

"Prioridades em Saúde"
Escola Superior de Saúde de Viseu
17 de abril

Epidemiologia e bioestatística aplicadas à investigação em saúde (4ª edição)
INSA, Lisboa
6 a 9 de maio

Análise Clínicas e Saúde Pública

Ciclo de Seminários de Análises Clínicas e Saúde Pública
Escola Superior de Saúde Ribeiro Sanches
13 de março a 29 de maio

II Simpósio sobre diagnóstico laboratorial diferenciado de doenças infecciosas
INSA, Lisboa
19 de abril

Cardiopneumologia

VIII Jornadas de Cardiopneumologia
ESTeS Porto
12 e 13 de abril

Encontro de Reflexão em Cardiopneumologia
Auditório da ESTeS Lisboa
20 de abril

XXXIV Congresso Português de Cardiologia
Centro de Congressos do Algarve
28 a 30 de abril

Dietética e Nutrição

Workshop Infecção Urinária e Bons Hábitos Alimentares e de Higiene
ESTeS Porto
6 de abril

1ª Edição CAP em Suplementação e Perda de Peso
6 de abril - Lisboa
20 de abril - Porto

1st Fish and Cooking Aveiro Festival
Escola de Formação Profissional em Turismo de Aveiro
17 de abril

Ciclo de Seminários "Doenças relacionadas com a Obesidade"
Escola Superior de Saúde -Leiria
20 de março a 8 de maio

Farmácia

IX Colóquio de Farmácia da ESTeSP
ESTeS Porto
19 de abril

3º Curso APFH—Medicamentos manipulados para uso em Pediatria
Sede APFH
19 e 20 de abril

Radiologia

I Congresso de Radiologia da ESS do Algarve
Escola Superior de Saúde do Algarve
26 e 27 de abril

IV Jornadas de Radioterapia "A imagem em Radioterapia"
ESTS Porto
25 de maio

1º Curso de Ressonância Magnética Musculo-Esquelética
Hospital da Luz - Lisboa
24 e 25 de maio

Marta Leal

Ciência Hoje

FMUP recebe prémio de Investigação Clínica

Estudo pretende encontrar fatores preditores de risco para Diabetes Mellitus tipo 2

A um grupo de investigadores da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto foi atribuído o Prémio de Investigação Clínica, pela Sociedade Portuguesa de Endocrinologia, Diabetes e Metabolismo (SPEDM). Foi premiado pelo júri o trabalho intitulado «Características ante e pós-parto preditoras de diabetes Mellitus tipo 2 em mulheres com diabetes gestacional» da autoria de Sandra Belo, Ângela Magalhães, Joana Queirós, Cristina Gâmbôa e Davide Carvalho.

De acordo com a primeira autora e investigadora Sandra Belo, o trabalho preten-

de "encontrar fatores preditores de risco para diabetes Mellitus tipo 2 em mulheres com diabetes gestacional, no fundo na tentativa de avaliar que mulheres se encontram em risco e devem efetuar prova de reclassificação, e identificar mulheres com baixo risco nas quais poderia ser eliminada a necessidade de prova de reclassificação".

O galardão foi atribuído no âmbito do XIV Congresso Português de Endocrinologia/64.ª Reunião Anual da SPEDM.

Jéssica Rodrigues

Sabias que...

A síndrome de Estocolmo ocorre em pessoas sequestradas que, após a situação de risco pela qual passaram, começam a nutrir um certo tipo de simpatia pelos seus sequestradores.

As células da pele renovam-se a cada 20 a 30 dias. Isso significa que ao longo da vida trocamos de pele cerca de mil vezes.

O consumo diário de café estimula o cérebro a ponto de prevenir doenças como o Alzheimer.

O único alimento que não apodrece é o mel.

O corpo tem cerca de 96 mil quilómetros só de veias, mais do que duas vezes a circunferência da Terra.

Katia SNa

nid.aeostesc@hotmail.com

Cultura

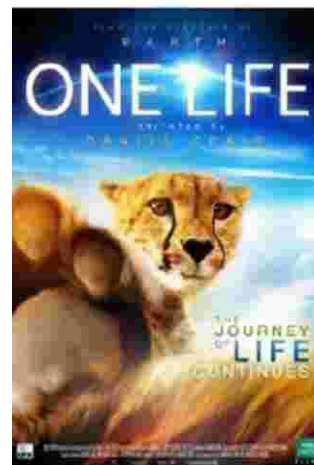
FILMES A ESTREAR



Ladrões com Estilo
Comédia



O Expatriado
Ação



One Life
Documentário

CONCERTOS EM MARÇO

Data	Artista	Local	Hora	Entrada
18 de abril	A Jigsaw & Birds Are Indie	Conservatório de Música	21:30	Desde 5€
30 de abril	Tora Tora Big Band	Teatro Municipal Gil Vicente	21:30	Desde 5€

LIVRO DO MÊS

O BOM INVERNO

JOÃO TORDO
Viveram na Pequena Lenda
JOÃO SARAMAGO

Quando o narrador viaja até Budapeste para um encontro literário, conhece Vincenzo Gentile, um escritor italiano que o convence a ir da Hungria até Itália, onde um famoso produtor de cinema tem uma casa de província na qual passa a temporada de verão e à qual

chama de "O Bom Inverno". Entre personagens inusitadas, estranhos acontecimentos, e um corpo que o atraiçoa constantemente, o narrador apercebe-se que em casa de Metzger as coisas não são bem o que parecem.

Cristina Correia

Diz lá o que pensas sobre...

A qualidade dos estágios

Em relação aos estágios de Análises Clínicas e Saúde Pública na minha opinião estão todos bastante bem, pois temos oportunidade de pôr em prática tudo que aprendemos na teoria, em áreas bastante diversificadas. A única desvantagem que muitos de nós nos apercebemos é que o período de estágio para cada módulo é muito curto (5 semanas), sendo que em alguns módulos precisávamos de muito mais tempo para conseguirmos aprender tudo em profundidade.

Preciosa Sousa, Análises Clínicas e Saúde Pública

Em dietética e nutrição penso que ainda não se deve falar em qualidade dos estágios, uma vez que é o primeiro ano que estes se realizam. Porém, pelo que experienciei até agora, dois locais diferentes de estágio, na minha opinião a qualidade depende em parte do local e do que este proporciona e em parte da adaptação do estagiário e da sua capacidade de inovar e propor tarefas, mostrando-se útil e aproveitando ao máximo o que cada estágio tem para oferecer.

Mariana Teixeira, Dietética e Nutrição

É certo que o estágio curricular do 4º Ano é muito importante. A qualidade pelo que me tenho vindo a aperceber tem vindo a melhorar de ano para ano devido a uma maior preocupação dos docentes com a opinião dos alunos em relação à sua estadia nos respectivos locais. Muitas vezes os centros de estágio podem ser muito bons, no entanto se o monitor não tiver a disponibilidade necessária para orientar isso de nada vale. É de extrema importância que o significado de estágio se cumpra "passar algum tempo nalgum lugar para aprender pela prática.

Rita Luís, Saúde Ambiental

Temos o privilégio de estudar na "Capital da Saúde" e numa das melhores instituições de ensino da cidade e vemos que há cursos em que temos de nos deslocar para outro sítio para estagiar.

Compreendo que alguns módulos de estágio, pela sua especificidade ou pela qualidade comprovada pelos locais de destino devam ser fora da cidade, mas não me parece lógico que haja cursos cujo estágio esteja centralizado, maioritariamente fora de Coimbra.

No caso de Cardiopneumologia, nada tenho a apontar à organização do plano de estágio.

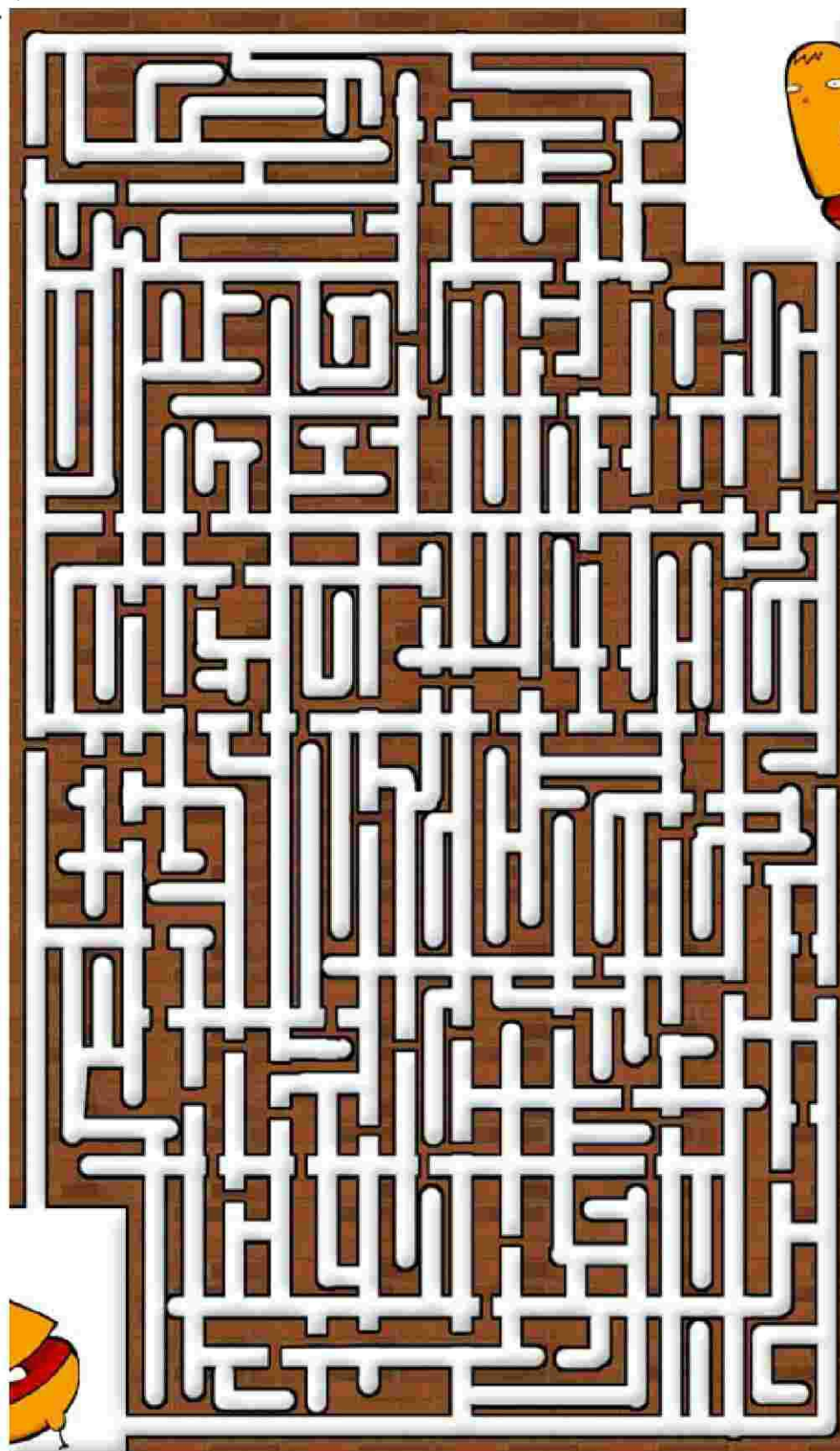
Ivo Andrade, Cardiopneumologia

Ana Sina

n. 67

Passatempos

Labirinto

nid.aeestesc@hotmail.com

Passatemplos

n. 67

Sudoku

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

Jéssica Rodrigues

Soluções dos Passatemplos: pag.16

nid.aeestes@hotmai!.com

Cartoon do Mês

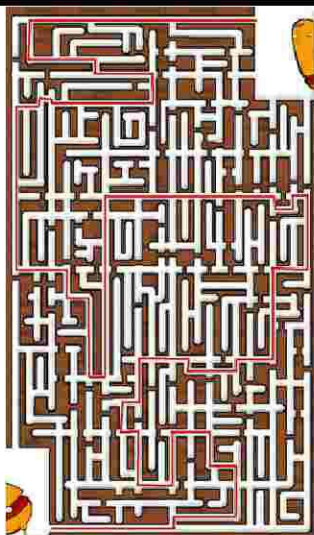


Frase do Mês

"Quando fores crescido, hás de querer ser feliz. Por enquanto não pensas nisso e é por isso que o és. Quando pensares, quando quiseres ser feliz, deixarás de sê-lo" – **José Saramago em Claraboia**

Daniel Cipriano

Soluções Passatempos



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

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Marta Leal;
Secretária: Mafalda Oliveira;
Responsável Financeiro: Luís Costa;
Redação: Ana Silva, Carla Correia, Cristina Correia Daniel Cipriano, Daniel Eloy, Jéssica Rodrigues, Katia Silva, Laura Marques, Luís Costa, Mafalda Oliveira, Marta Leal, Patrícia Matos, Tânia Santos, Sara Matias.
Logótipo: Ana Carvalho Fonseca;
Imagem: Cristiano Cunha, Daniel Cipriano.
Colaboradores Permanentes: Ana Silva, Carla Correia, Cristina Correia, Daniel Cipriano, Katia Silva, Laura Marques, Luís Costa, Jéssica Rodrigues, Mafalda Oliveira, Marta Leal, Tânia Santos Sara Matias.
Impressão: Centro de cópias RR; Tiragem: 150 exemplares;
Supervisão: Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTES;
Propriedade: Associação de Estudantes da ESTES Coimbra; Agradecimentos: Associação de Estudantes da ESTESCO.