



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



Jornal de Distribuição Mensal | n. 68 | Maio-Junho 2013

CLDESTES

nid.aeestesc@hotmail.com

NOTÍCIAS DA AE

(pág. 3)

NAQ

(pág. 4)

EM DESTAQUE: FESTIVAIS DE VERÃO

(pág. 4-5)

PRETO NO BRANCO: A CANTINA

(pág. 6)

(IN)SANIDADES

(pág. 7-8)

//COIMBRA: COISAS E SABORES

(pág. 9)

**AVISO
EXAMES**



E AINDA....

- > Notícias do NID
- > Interessa-te
- > Historiae Fabularis
- > Ciência Hoje
- > Cultura

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

EDITORIAL

Caro Leitor,

Chegámos novamente ao final de mais um ano lectivo, e como tal, de mais uma edição do (L)ESTES.

Foi com um enorme prazer que, mais uma vez, fizemos parte desta actividade, deste empreendedorismo (como diriam os nossos amigos do CIE), desta Associação de Estudantes e desta Escola.!

A mensagem que deixamos, quer aos velhos, quer aos novos alunos, é que não deixem este projecto morrer e mais uma vez apelamos a que se juntem a esta tão grande família... Àqueles que nos deixam, porque já é tempo de partida, queremos desejar a maior sorte de mundo. Foi um gosto ter-vos connosco.

A si, caro leitor, uma boa época de exames e recursos (se for o caso) e acima de tudo, umas óptimas férias.

Até para ano!

A coordenadora,
Marta Leal



maio 2006



junho 2006



maio-junho 2010



maio 2008



junho 2008



maio-junho 2012

Notícias do NID

"Sentes que o tempo acabou"?

Mas enganaste-te! Para o (L)ESTES isto é apenas uma pausa para descanso. Para o próximo ano lectivo continuaremos aqui, cheios de novidades e projectos, todos só para ti.

Se és finalista e já estás de partida, não te preocupes. Podes continuar a acompanhar o (L)ESTES através da internet.

A quem connosco fica, vem juntar-te a esta grande família e fazer parte de um dos únicos jornais académicos de tiragem mensal... Contamos contigo!

Marta Leal

Notícias da AE

Olá Colegas!

Antes de mais, esperemos que as frequências tenham corrido bem! Depois destas semanas intensivas de estudo, que tal desanuviars um bocado e apareceres na nossa festa de final de semestre? Este ano esta festa vai decorrer em moldes diferentes. A partir das 18h até às 24h, a AE-ESTeSC vai oferecer pão e febras e vender finos a 0,50€! O dinheiro que deres pelas febras reverterá inteiramente para o Fundo Solidário do Estudante do Ensino Superior. Que tal, no final das aulas, passares por lá e jantares connosco? Não vai faltar música, animação, comida e bebida! Vem despedir-te deste semestre na melhor companhia!

E já agora, não queres participar como monitor da Escola de Verão? Basta inscreveres-te no link da página do face da AE-ESTeSC. Participa, indica as tuas preferências e aparece para aqueles que serão os melhores dias da tua vida. "A queima é para meninos!".

Por último, boa sorte para as frequên-

cias que te faltam e para os exames que fores (se fores) fazer.

Para os finalistas: foi um gosto ter-vos nesta escola como colegas. Boa sorte para o vosso futuro e lutem! Nunca desistam dos vossos sonhos.

Aos primeiranistas: guardem bem as memórias do vosso ano de caloiro, sejam bons doutores e, acima de tudo, divirtam-se e façam os próximos caloiros divertirem-se.

A AE-ESTeSC não tira férias, por isso fiquem sempre atentos ao mail de turma e à nossa página do facebook. Prometemos novidades!

A vocês e a todos os outros, boas férias e até setembro.

Saudações Académicas

Pela AE-ESTeSC

Carla Correia



n i d . a e e s t e s c @ h o t m a i l . c o m

Núcleo de Ambiente e Qualidade

Em maio, Dia Mundial do Meio Ambiente!

Desde 1972 é comemorado o Dia Mundial do Meio Ambiente no dia 5 de Junho, tendo como objetivo:

- Apresentar o lado humano das questões ambientais;
- Capacitar as pessoas a tornarem-se agentes ativos do desenvolvimento sustentável;
- Promover a compreensão de que é fundamental mudar atitudes em relação ao uso dos recursos e das questões ambientais;
- Potencializar parcerias para garantir que toda a humanidade desfrute de um futuro mais seguro e próspero.

Desta forma, este ano vai ser realizada uma atividade no Pavilhão Multiusos da Câmara

Municipal de Coimbra (Junto ao Dolce Vita), dinamizada pela Proteção Civil da CMC em parceria com a DSA/ESTeSC, com o tema subordinado "Quem quer ser Ambiental?". Apelamos à participação de toda a comunidade da ESTeSC, pois as questões ambientais não dependem apenas de quem as estuda, mas de todos que coabitam o espaço Terra.

Não esquecer, que as inscrições para o NAQ continuam abertas, por isso passa na Associação de Estudantes da ESTeSC e inscreve-te, não deixando escapar esta oportunidade! Saudações ambientais,

Daniel Eloy

Patrícia Matos

Em Destaque:

Festivais de Verão

Chegou a altura dos festivaleiros aproveitarem a época do ano por que tanto esperaram. Já demos início à temporada de 2013 dos Festivais de Verão, com calor, amigos e música numa junção perfeita para se passarem uns bons dias.

Desde os finais de maio aos finais de agosto, desde o reggae ao rock, estes festivais percorrem o país espalhando o melhor da música e satisfazendo os fãs da música ao vivo. Para os mais aventureiros que não se contentam com uma noite de festa, alguns festivais dispõem



Marés Vivas
- Vila Nova de Gaia
18/07 - 20/07

The Smashing Pumpkins
David Guetta
James Morrison
Orelha Negra
30 Seconds to Mars

Bilhete diário: 30 euros
Passe: 60 euros

em de parques de campismo onde os nossos festivaleiros podem ficar "alojados", sendo

n i d . a e e s t e s c @ h o t m a i l . c o m

Em Destaque:

Festivais de Verão



Meo Sudoeste

- Zambujeira do Mar
07/08 – 11/08

SOJA

Richie Campbell

Pete Tha Zouk

Calvin Harris

Tiago Bettencourt

Bilhete diário: 48 euros
Passe: 95 euros

Uma solução mais económica e bastante agradável. Dentro dos mais aclamados temos: o **Optimus Alive**, prometendo agitar o Passeio Marítimo de Algés; o **MEO Sudoeste**, onde o espírito festivo e boa convivência estão sempre presentes; o **Sumol Summer Fest**, com reggae ao poder; o **Festival Marés Vivas**, que já se tornou um ponto de paragem obrigatório no Verão; entre muitos mais. Contudo, o facto que



Optimus Alive

- Oeiras
12/07 – 14/07

Steve Aoki

Vampire Weekend

Green Day

Two Doors Cinema Club

Kings of Leon

Bilhete diário: 53 euros
Passe: 105 euros

mais pesa na adesão aos festivais de Verão são os preços. Apesar da diversão estar garantida, nem todas as carteiras podem fazer frente aos custos exigidos. Deixamos uma lista com os festivais com mais afluência de visitantes, onde já

podem tomar conhecimento de alguns artistas confirmados, assim como as datas e preços dos eventos.



Super Bock Super Rock

- Sesimbra - Meco
18/07 – 20/07

Arctic Monkeys

The Killers

Kaiser Chiefs

QOFS

Gary Clark Jr

Bilhete diário: 48 euros
Passe: 90 euros



Paredes de Coura

- Paredes de Coura
13/08 – 17/08

Alabama Shakes

The Vaccines

Belle & Sebastian

Calexico

Iceage

Bilhete diário: Não confirmado
Passe: 80 euros



Optimus Primavera Sound

- Porto
30/05 – 02/06

My Bloody Valentine

James Blake

Local Natives

Nick Cave & The Bad Seeds

Grizzly Bear

Bilhete diário: 45 euros
Passe: 125 euros

Para mais informações consulte:

festivalsdeverao.pt

Katia Silva

Preto no Branco

A cantina...

Os alunos mais atentos provavelmente devem ter reparado que a empresa que está a gerir atualmente a cantina mudou há uns tempos. O facto de esta alteração ter acontecido não é, por si só, motivo de notícia. O que o LESTES se propõe a fazer é uma análise dos aspetos positivos e negativos desta mudança.

Sabemos que nem todas as aulas dos alunos da Estesc acabam ao meio dia, ou por volta dessa hora, fazendo com que estes não sejam os primeiros da fila. Isto não seria um problema se às 13h-13h30 ainda houvesse comida no refeitório, o que nem sempre acontece. Melhor dizendo, comida não falta, existem sempre hambúrgueres de reserva...os pratos que a empresa se propõe fazer é que acabam muito cedo, principalmente o prato de peixe. Seria interessante se a empresa fizesse uma melhor gestão da quantidade dos diferentes pratos que confeciona. Se durante vários dias o número de pratos de peixe é pouco para a procura, o mais lógico será cozinhar mais pratos de peixe e, conseqüentemente, diminuir proporcionalmente o número de refeições de carne. A alface e os legumes frescos também não são alimentos que abundam na cantina, principalmente com o adiantar da hora. Repor os legumes frescos sempre que estes acabam no expositor também seria uma mudança muito bem-vinda! Os temperos (azeite e vinagre) também estão, na maioria das vezes, vazios.

Esta empresa, como também já devem ter constatado, não tem os talheres embalados em sacos de papel, e faz muito bem porque diversos estudos comprovam que existe maior

contato entre os manipuladores de alimentos com os talheres, havendo assim uma maior contaminação dos alimentos. Portanto, a adoção da exposição dos talheres sem a proteção dos sacos é um aspeto positivo. O senão é que em alternativa aos sacos, deverá existir uma proteção que só deixe os cabos dos talheres visível para evitar que as mãos das centenas de pessoas que passam pela cantina toquem nos talheres, coisa que não acontece.

Outro aspeto um tanto ou quanto intrigante é o facto de as ementas normalmente serem expostas no próprio dia. Isso não facilita a vida dos alunos pois estes não sabem com a devida antecedência quais os pratos que vão ser servidos, podendo ser fator decisivo para comerem ou não na cantina. Expor durante a semana inteira a ementa, poderá, quem sabe, fazer com que mais alunos almocem na cantina, gerando mais lucro para a empresa.

A Circular nº14, onde está descrita como deve ser a composta uma ementa escolar, refere que o pão deve ser de mistura e estar embalado. Ora, se bem se lembram, este parâmetro não era cumprido quando a empresa se instalou na cantina, mas felizmente agora é e por isso a empresa está de parabéns! É também aspeto a louvar a qualidade da comida. Quando comparada com empresas anteriores, as refeições confeccionadas têm um sabor muito mais agradável.

O Lestes espera que a empresa consiga corrigir os aspetos menos bons para que todos os alunos, funcionários e professores desfrutem de uma refeição agradável e com qualidade.

Z

(In)sanidades

Super-homens?

Quantos de nós já quisemos ter super-poderes? Duvido que haja alguém que não tenha pensado nisto nem sequer uma vez na vida... Nem que seja para sair das situações mais embaraçosas ou para tornar a vida mais fácil e divertida, tenho a certeza que não fui a única a pensar qual o poder que mais gostaria de ter. Mas, então, e se eu disser que existem pessoas que parecem verdadeiros super-homens com aptidões fora de série? Vê os exemplos abaixo, para quem os super-poderes não são apenas sonhos.

Ma Xiangang, o anti-choque

É um homem capaz de entrar em contato com fios elétricos sem o menor problema. Tudo começou quando a sua televisão avariou. Ma Xiangang resolveu consertá-la e, durante o processo, tocou acidentalmente num dos fios não protegidos. Esta acção causaria alguns danos a uma pessoa dita "normal", mas não provocou absolutamente nada em Ma Xiangang.



O próprio achou a situação estranha e resolveu fazer testes noutros tipos de fios, com voltagens ainda mais elevadas, e descobriu que não é capaz de levar choques! Além disso, quando experiencia estas situações fica com

mais energia e disposição. Cientistas testaram os efeitos de descargas elétricas no corpo de Ma Xiangang e descobriram que ele suporta este tipo de energia 8 vezes mais do que o resto das pessoas.

Stephen Wiltshire, a câmara humana

Imagina que tens a missão de ir para uma cidade desconhecida, olhar e ver tudo a partir duma vista aérea, reparar nos mínimos detalhes e depois desenhar o que recordas. É bem provável que não te lembres nem de metade do que viste, muito menos desenhar ou descrever com precisão. Bom, mas isto não é problema para Stephen Wiltshire. Ele consegue lembrar-se de todos os detalhes e mais alguns depois de apenas uma olhadela no panorama. Mas o melhor ainda está para vir... Além de se recordar de tudo o que viu, consegue ainda dar a proporção correta a todos os prédios, construções e detalhes quando os transpõe para o papel.

Mas qual a razão para esta memória espectacular e capacidade de desenho? A verdade é que Wiltshire não se lembra das paisagens apenas no momento de desenhá-las, mas retém cada imagem na sua mente para sempre, aparentemente, tudo porque possui Síndrome de Savant. Os savants têm capacidades de memória extraordinárias, contudo este tipo de condição dificulta a comunicação entre as partes do cérebro, o que faz com que algumas áreas fiquem para segundo plano, enquanto que outras são demasiado desenvolvidas.

Isao Machii, o super samurai

Este japonês é dotado de ultra reflexos, o que faz com que consiga fazer as proezas mais

(In)sanidades

Super-homens?

incríveis. É detentor de dois recordes no Guinness, tudo porque consegue ser o mais rápido e mais preciso na arte de manobrar uma espada (katana). Isao Machii é capaz de cortar maçãs voadoras com exactidão e, ao se considerar a velocidade de alguns objetos que lhe são atirados, fica-se realmente sem se perceber como é que ele consegue fazer este tipo de coisas.

Os cientistas afirmam que o seu reflexo é francamente superior ao da média da população e que o que trabalha, neste caso, não é a visão mas, sim, outro nível sensorial capaz de prever movimentos. Este processo acontece com muita gente, principalmente com quem pratica desporto, mas o que diferencia todos os outros mortais de Isao Machii é a velocidade dos objetos que ele consegue fixar e despedaçar sem erro. É caso para dizer que é um verdadeiro ninja.

Wim Hof, o iceman



Enquanto que os portugueses estão mal habituados e, ao mínimo sinal de frio, saem logo de cachecol e luvas, os holandeses, por outro lado, já estão mais habituados a esta situação. Ou, pelo menos, existe um holandês que sim... Wim Hof é capaz de ficar praticamente sem roupa na neve sem sentir ponta de frio. E, se achas que isto já soa a absurdo, então fica a saber que ele tentou escalar o Monte Everest apenas de calções! Há quem morra a fazer esta escalada mesmo com todas as precauções e proteções, por isso é normal que o pensamento de "este tipo é maluco" venha à ca-

beça. Na verdade ele não chegou ao topo, mas simplesmente devido a uma lesão num pé e não por causa de problemas térmicos.

Wim Hof já participou em várias experiências bizarras, como manter-se mergulhado em água extremamente gelada. Nesses casos, foi notório que a temperatura do corpo de Hof praticamente não diminuía. Ele explica que usa a meditação para evitar pensar no frio como uma ameaça. Os pesquisadores investigaram a sua incrível resistência ao frio e descobriram que, de facto, ele consegue controlar o seu sistema nervoso central autónomo e as suas respostas imunes apenas com meditação, o que significa que ele é mesmo capaz de comandar a resposta do próprio corpo ao frio! Wim Hof é considerado um mestre da meditação e foi a primeira pessoa a alcançar validação científica para esta prática. Por isso, quando alguém te disser que o frio é psicológico, é provável que tenha razão.

Kim Peek, o megasavant

Mais acima já foi referido um caso de Síndrome de Savant e agora temos outro. A diferença reside no facto de Kim Peek não ser dotado para o desenho, a sua habilidade reside na lembrança de praticamente tudo. Tudo mesmo.

Kim Peek, infelizmente, morreu em 2009, mas ainda é considerado um dos homens com a melhor memória do mundo. Ele conseguiu memorizar 12 mil livros e, inclusive, lia duas páginas de uma só vez! No esquema de um olho lia a página esquerda e no outro a direita. Estudos já confirmaram que ele era capaz de memorizar 98% de toda a informação que recebia. A sua história até serviu de inspiração para o filme "Rain Man".

E tu, se pudesses escolher, qual o poder que gostarias de possuir?

Mafalda Oliveira

In Coimbra

Coisas e Sabores

Se gostas de produtos de qualidade e com especial atenção ao detalhe, então este é o espaço a visitar.

Localizada na rua 8 de maio, na baixa de Coimbra, esta loja tem disponíveis produtos como queijos, compotas, vinhos, azeites, biscoitos, ervas aromáticas, enfim, um sem número de pequenos tesouros, que poderiam perfeitamente ter sido guardados no tempo desde a época dos nossos pais e avós e estarem ali expostos apenas para decoração. Mas não, estão ali para venda, e ao alcance da maioria.

Apesar de a loja estar localizada numa zona fortemente frequentada por turistas, e poder ter estes como principal alvo, não deixa de ser um sítio de interesse para nós estudantes, devido à riqueza cultural que pode proporcionar. Além de que aqui facilmente vão encontrar um presente que encante um vosso familiar. Por isso não te esqueças, quando passares pela baixa de Coimbra está atento ao Coisas e Sabores!

Daniel Cipriano



Historiae Fabularis

Rá é o deus do Sol do Antigo Egito. No período da Quinta Dinastia tornou-se uma das principais divindades da religião egípcia, identificado primordialmente com o sol do meio-dia.

O principal centro de seu culto era a cidade de Heliópolis (chamada de Inun, "Local dos Pilares", em egípcio), onde era identificado com o deus solar local, Atum. Através de Atum, ou como Atum-Rá, também era visto como o primeiro ser, responsável pela origem da Enéade, que consistia de Shu e Tefnut, Geb e Nut, Osíris, Seth, Ísis e Néftis.

Nos textos das pirâmides, Rá e Hórus são claramente distintos (por exemplo, Hórus remove para o sul do céu o trono de Rá), mas em dinastias posteriores Rá foi fundido com o deus Hórus, formando Re-Horakhty ("Rá, que é o Hórus dos Dois Horizontes"), e acreditava-se que era soberano de todas as partes do mundo criado (o céu, a terra e o mundo inferior.) É associado com o falcão ou o gavião.

No Império Novo o deus Amon tornou-se proeminente, após se fundir com Rá e formar Amon-Rá.

Durante o Período de Amarna, Akhenaton reprimiu o culto de Rá em favor de outra

Rá

divindade solar, Aton, o disco solar deificado, porém com a sua morte o culto de Rá foi restaurado.

O culto do touro Mnévis, uma encarnação de Rá, também teve seu centro em Heliópolis, onde existia um cemitério oficial para os touros sacrificados.

Segundo uma das versões do mito, todas as formas de vida teriam sido criadas por Rá, que as chamou à existência pronunciando os seus nomes secretos. De acordo com outra das versões, os seres humanos teriam sido criados a partir das lágrimas e do suor de Rá, motivo pelo qual os egípcios se chamavam de "Gado de Rá". No mito da Vaca Celestial se descreve como a humanidade teria tramado contra Rá, e como ele teria enviado seu olho, na forma da deusa Sekhmet, para puni-los, que acabou por se tornar sedenta por sangue, e só foi pacificada com a mistura de cerveja e tinta vermelha.

Luís Costa

Interessa-te

Geral

Epidemiologia e bioestatística aplicadas à investigação em saúde
INSA, Lisboa
3 a 6 de junho

Análises Clínicas e Saúde Pública

17ª Jornadas Científicas de Análises Clínicas
Complexo ICBAS/FFUP, Porto
5 de outubro

Cardiopneumologia

Congresso Europeu de Cardiologia 2013
Amesterdão, Holanda
31 de agosto a 4 de Setembro

Dietética e Nutrição

Avaliação do estado nutricional do desportista
Centro EPAP, Porto
14 a 15 de junho

8th International Conference on Culinary Arts and Sciences Global, National and Local Perspectives
Reitoria da UP, Porto
19 a 21 de junho

VI Fórum de Projetos de Prevenção da Obesidade
FMUL, Lisboa
21 e 22 de junho

Genética da obesidade
Centro EPAP, Porto
5 a 7 de julho

IUNS 20th International Congress of Nutrition
Granada, Espanha
15 a 20 de setembro

Symposium on traceability in chemical, food and nutrition measurements
INSA, Lisboa
22 a 25 de setembro

Farmácia

4ª Jornadas Atlânticas em Cuidados Farmacêuticos
Palácio do Freixo, Porto
15 de junho

2ª Conferência da European Society of Pharmacogenomics and Theranostics
Lisboa
26 a 28 de setembro

Radiologia

2013 AIRP Course in Portugal Radiologic Pathologic Correlation Course
IPO Lisboa
15 a 17 de junho

Curso de Tomografia Computorizada Cardíaca
Hospital Prof. Doutor Fernando Fonseca, EPE
22 de junho

Saúde Ambiental

Validação de métodos – determinação de agentes químicos no ar
INSA, Lisboa
20 e 21 de junho

Qualidade do ar interior
INSA, Lisboa
13 de setembro

Carla Correia

Ciência Hoje

Peixe transgênico no combate ao flagelo da subnutrição mundial

Na Universidade de Edimburgo (Reino Unido), os investigadores do Roslin Institute, intentam o apoio do governo para a disseminação de Salmão Geneticamente Modificado como resposta ao flagelo da subnutrição mundial.

Se o Salmão Geneticamente Modificado for aprovado será possível produzir peixes de crescimento acelerado e mais resistentes às doenças e ao frio podendo reproduzir-se a temperaturas mais baixas. A produção comercial de peixe transgênico apresenta-se como uma oportunidade para aumentar a produtividade e os lucros na produção de peixe.

Segundo Helen Sang, especialista em modificação genética animal do Instituto de Roslin – onde a Ovelha Dolly foi clonada – refere que os receios relacionados com este

tipo de peixe como alimento são infundados. Assegura ainda que “as novas técnicas usadas são especialmente concebidas para criar animais destinados a serem parte da nossa alimentação”.

As dúvidas relativamente a esta nova opção de combater o flagelo da subnutrição ficam no ar:

- Será saudável alterar em pouco tempo o que a natureza levou milhões de anos a criar?

- A absorção de substâncias “não-naturais” com uma biodisponibilidade estranha ao organismo humano, cujas consequências a nível metabólico e estrutural se desconhecem, trará benefícios?

Tânia Santos

Sabias que...

Em 1997, as linhas aéreas americanas pouparam 40.000 dólares por eliminar uma azeitona de cada salada?

Ninguém consegue lambar o próprio cotovelo, é impossível tocá-lo com a própria língua? E que, aproximadamente, 70% das pessoas que lêem isto tentam lambar o cotovelo?

Uma girafa pode limpar as suas próprias orelhas com a língua?

É impossível espirrar com os olhos abertos?

O porco é o único animal que se queima com o sol além do Homem?

Ana Silva

n i d . a e e s t e s c @ h o t m a i l . c o m

Cultura

Filmes a estrear



Além da Escuridão: Star Trek
Ação/Aventura



Gangsters da Velha Guarda
Comédia



À procura de Sugar Man
Documentário

CONCERTOS EM MARÇO

Data	Artista	Local	Hora	Entrada
15 de junho	EggBox	FNAC	17:00	Livre
6 de julho	Gal Costa	Praça da Canção	—	—

Livro do Mês



Inferno marca o regresso de Robert Langdon, o famoso simbologista de Harvard que protagonizou *O Código Da Vinci*, *Anjos e Demónios* e *O Símbolo Perdido*. Este novo romance é passado em Itália e tem

ecos do clássico da literatura A *Divina Comédia*, de Dante Alighieri, a que vai buscar o título de uma das partes, o *Inferno*.

Marta Leal

Diz lá o que pensas sobre...

A Escola de Verão

Considero uma oportunidade única para alunos que se encontram indecisos e que podem, através desta oportunidade, perceber o que realmente querem fazer para o resto da vida.

Y

Como já vivi a experiência posso dizer que foi enriquecedora, quer a nível académico, quer a nível pessoal. Tanto os professores como os monitores que nos acompanharam foram excepcionais e receberam-nos muitíssimo bem. Esclareceram-nos as dúvidas e, de facto, foi uma mais-valia ter participado neste tipo de actividades. É uma semana que não serve só para contactar com os cursos que nos podem oferecer, mas sim uma semana em que conheces novas pessoas, todas diferentes e que deixam uma marca na tua vida. Levaram-nos a conhecer a bela cidade de Coimbra e toda a sua história. Tivemos actividades pedagógicas e houve tempo para a diversão com professores disponíveis e que nos motivaram a cada segundo, e monitores que facilitaram a nossa integração. Uma semana cheia de experiências e grandes emoções que fica na memória. Concluo que me ajudou a decidir o que queria ser, o que é ser estudante de Coimbra. Um muito obrigado não chega para os que passaram aquela semana comigo...

M

Acho que é um evento que reúne os alunos do 9º ao 12º ano, de forma a promover os cursos da ESTeSc e proporcionar aventuras diferentes e conhecer Coimbra e as suas tradições.

R

Inscrevi-me como monitora na Escola de Verão, porque acho que é uma forma de poder aprender novos conceitos e talvez ajudar os alunos do secundário nesta oportunidade que têm a ter uma orientação preferencial.

X

É uma boa iniciativa para mostrar a escola a pessoas interessadas, de modo a conseguirmos mais gente para os nossos cursos, a frequentar as nossas instalações, enriquecer a escola quer a nível económico, quer a nível social. Além disso, tira muitas dúvidas a alunos do secundário que nesta altura andam meios perdidos, sem saber para onde ir, que curso frequentar. É tudo novo! Conhecer uma instalação do ensino superior é uma grande ajuda...

A

Cristina Correia

Passatempos

Adivinhas

1. Qual a palavra que tem 3 sílabas e só usa 2 letras?
2. O que é que todos nós fazemos várias vezes ao dia, expresso em algarismos romanos?
3. Porque é que o louco coloca água no computador?
4. Qual a semelhança entre um padre e um martelo?
5. Qual foi a primeira planta que Adão pôs na terra (paraíso)?
6. O que é que toda a gente sabe abrir mas ninguém consegue fechar?
7. Qual é a coisa qual é ela que é macho e dá fêmeas?
8. Porque é que há pessoas que colocam o despertador debaixo da cama?
9. O que é que o homem tem atrás e a mulher na frente?
10. Qual a cidade portuguesa que tirando-lhe duas letras do meio fica animal rastejante?
11. Porque é que não convém uma mulher ser eletricista?
12. O que há em comum entre um homem e um micro-ondas?

Sudoku

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

Passatempos

Sopa de Letras

Descobre as palavras:

Amarelo, azul, castanho, ecoponto, embalagens, lâmpadas,
orgânicos, resíduos, separar, verde.

A	U	L	U	A	S	R	E	C	O	L	A	V	I	C	F	M	Z	U	L
Z	A	M	A	L	O	X	U	L	A	M	O	R	G	Â	N	I	C	O	S
U	W	U	S	I	L	V	I	A	X	I	R	E	S	I	D	E	N	T	I
L	E	T	L	Â	M	P	A	D	A	S	P	G	A	R	R	A	C	O	S
U	V	A	E	V	E	M	B	A	L	A	U	S	E	C	A	G	E	M	B
F	R	A	U	L	T	R	E	S	I	P	L	A	S	A	C	A	S	A	V
A	E	N	R	U	V	E	R	D	E	L	W	R	A	S	O	R	T	E	L
N	C	I	A	V	E	S	A	U	N	A	R	T	E	T	L	R	E	L	C
T	L	E	N	A	R	I	S	A	F	R	O	A	V	A	A	A	C	A	O
A	E	M	B	A	L	A	G	E	N	S	R	L	A	N	P	A	L	N	A
N	M	A	T	N	O	L	A	N	O	S	T	C	E	H	A	X	A	U	M
C	B	T	R	I	P	I	L	H	A	U	U	A	P	O	R	C	E	L	A
O	A	R	E	M	I	E	N	O	T	A	G	S	I	G	E	L	A	N	R
R	B	I	R	A	F	C	A	S	A	R	A	T	E	R	B	E	N	O	E
A	C	A	E	I	R	O	C	K	R	S	E	P	A	R	A	R	A	E	L
D	A	L	S	S	I	P	O	R	T	E	I	T	N	E	A	R	L	S	O
O	R	A	A	U	L	O	C	A	S	E	S	I	Â	L	R	A	I	C	P
M	C	R	M	L	A	N	C	A	B	R	E	S	I	D	U	O	S	L	O
A	B	N	A	U	P	T	A	Z	U	R	R	A	P	U	S	D	B	A	N
R	E	G	R	S	S	O	P	A	D	E	L	E	T	R	A	S	O	R	T

Soluções dos Passatempos: pag.16

Luís Soares

Cartoon do Mês



Frase do Mês

"Learn from yesterday, Live for today, Hope for tomorrow."

Albert Einstein

Sara Matias

Soluções Passatempos

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

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

- Arara
- XIXI
- Para navegar melhor na internet
- Ambos pregam
- Planta do pé
- Ovo
- Castanheiro
- Para acordarem em cima da hora
- A letra M
- Coimbra
- Porque demora 9 meses a dar à luz
- 30 Segundos e já está

FICHA TÉCNICA

Coordenadora: Marta Leal; **Secretária:** Mafalda Oliveira; **Responsável Financeiro:** Luís Costa; **Redação:** Ana Silva, Carla Correia, Cristina Correia Daniel Cipriano, Daniel Eloy, 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-ESTESC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeSC