



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



Jornal de Distribuição Mensal | n. 69 | Setembro 2013

# CLD

nid.aeestesc@hotmail.com

# ESTES

## **BOAS VINDAS DA AE-ESTESC**

(pág. 3)

## **NÚCLEOS DA AE- ESTESC**

(pág. 4-5)

## **REGRESSO DA RU- BRICA "DIZCURSO"**

(pág. 6)

## **EM DESTAQUE: RO- TEIRO POR COIMBRA**

(pág. 8-9)

## **DIZ LÁ O QUE PENSAS SOBRE... O AUMENTO DAS PROPINAS**

(pág.11)

# **AZAR ERA NÃO IR PARA A ESTESC!**



# **WELCOME!**



caloiro

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

- > Notícias do NID
- > Convívios dos Cursos
- > NAQ
- > Tu Na D'ESTES
- > Concilium Praxis
- > Núcleo de Desporto
- > DizCURSO: logurtes e Probióticos

- > Preto no Branco
- > Interessa-te
- > Cultura
- > Ciência Hoje
- > Sabias que...
- > Passatempos
- > Cartoon do Mês
- > Frase do Mês

## EDITORIAL

**Coimbra também tem encanto na hora da chegada.**

Caros leitores, as férias já lá vão e por isso o Núcleo de Informação e Divulgação (NID) voltou com várias novidades e com mais uma edição fresquinha do nosso (L)ESTES.

Esta edição de setembro, como habitual, é especialmente dedicada aos Caloiros do ano letivo 2013/2014. Não é só de praxe que é feito o dia-a-dia de um caloiro (mas também). Chegas cá e não conheces ninguém! É agora que a tua (in)sanidade psicológica vai ser testada! Conhecer pessoas completamente diferentes, estar longe de casa (na maioria dos casos), não ter a mãezinha para fazer o comer e limpar tudo... É o início da tua independência. A praxe ajuda-vos, sendo um meio de integração nesta nova etapa, portanto aproveitem aquilo que a praxe tem de melhor. Vida académica como deve ser tem isto tudo. Este é o primeiro ano do resto da tua vida! Enjoy it!

**A Coordenadora  
Carla Correia**



## Notícias do NID

Olá Colegas!

O Núcleo de Informação e Divulgação (NID) veio de férias com novas ideias (e a recuperar outras velhas também!) . Vai estando atento à nossa página no facebook (<https://www.facebook.com/estesc.nid>) para te ires constantemente atualizando. O NID é o núcleo responsável pela divulgação dos eventos e novidades da ESTeSC. A nossa principal iniciativa é o (L)ESTES—um dos únicos jornais académicos, totalmente gratuito, com tiragem mensal. O NID ainda organiza vários concursos de fotografia, sessões de cinema e mostra-te as principais fotos das grandes festas organizadas pela AE-ESTeSC e pelos seus núcleos na sua página do facebook. Podes ainda contar com as Entrevistas FLASH, disponíveis online no Facebook e no Youtube.

Podes ainda receber em exclusivo o (L)ESTES no teu e-mail mensalmente, basta, para isso, enviáres um e-mail para [nid.aeestesc@hotmail.com](mailto:nid.aeestesc@hotmail.com) e efetuar o pedido.

Se te quiseres divertir e ajudar-nos a divulgar as informações da tua escola, junta-te a nós. O NID precisa de ti! Dirige-te à tua Associação de Estudantes e pede uma ficha de inscrição, ou contacta-nos diretamente através do nosso e-mail.

**Carla Correia**

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

# Boas Vindas da AE-ESTeSC

Bem vindos à melhor ESTES do país!

É com todo o gosto que recebo os novos alunos nesta casa, e também com todo o agrado que felicito o regresso daqueles que já dela fazem parte.

Para uns é o início de uma jornada de 4 anos, para outros o continuar ou terminar dela, mas todos sairão daqui maiores, quer a nível académico, quer pessoal.

A AE-ESTeSC tenta assim auxiliar nesta tarefa proporcionando aos alunos as oportunidades, dando-lhes voz e representando e defendendo os seus interesses.

Para tal contamos com o apoio dos vários núcleos: núcleo de ambiente e qualidade (NAQ), núcleo de desporto, núcleo de música (onde está inserida a Tu Na D'ESTES), núcleo de informação e divulgação e núcleo de apoio e integração ao estudante (que contempla o *Concilium Praxis*). Tu podes fazer parte deles e

podes melhorar e inovar através do teu contributo pessoal.

A AE-ESTeSC está disponível para ti. Não somos apenas um grupo, somos todos os alunos da ESTeSC.

Que este seja dos melhores anos da tua vida.

Saudações Académicas

**João Ramalho**

Presidente da AE-ESTeSC



**NÃO PERCAS!**

## Convívios dos Cursos

O NID quer aproximar-se das comissões dos cursos da ESTeSC para vos ajudar nas vossas atividades. Por isso, se quiseres que os convívios do teu curso e restantes eventos organizados por vós sejam publicitados no (L)ESTES e na página do facebook do NID, envia mensagem privada para o facebook ou um mail para [nid.aeestesc@hotmail.com](mailto:nid.aeestesc@hotmail.com) com o teu curso e a data e local dos teus convívios.

**Ajuda-nos a ajudar-te!**

### ANÁLISES CLÍNICAS E SAÚDE PÚBLICA

19 de setembro - Guitarras  
24 de setembro - Rock Planet

### CARDIOPNEUMOLOGIA

24 de setembro - JP24  
26 de setembro - Rugby  
31 de outubro - Rock Planet

### DIETÉTICA E NUTRIÇÃO

17 de setembro - Shots

### FARMÁCIA

17 de setembro - Rock Planet  
1 de outubro - JP24  
17 de outubro - JP24

### FISIOTERAPIA

17 de setembro - JP24  
19 de setembro - Rock Planet  
24 de setembro - JP24  
26 de setembro - JP24

### SAÚDE AMBIENTAL

19 de setembro - JP24

**Carla Correia**

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

# Núcleos da AE-ESTeSC

## Núcleo de Ambiente e Qualidade



O Núcleo de Ambiente e Qualidade (NAQ), durante o ano letivo 2012/2013, esteve em reestruturação e atualização para arrancar novamente após longa paragem. Após remodelado e impulsionado, está aberto a toda a comunidade da ESTeSC, garantindo que sejam adotadas, na instituição e sua envolvente, medidas e iniciativas no âmbito do ambiente e da qualidade, salvaguardando a saúde das pessoas que neste espaço desenvolvem as suas funções. Este núcleo tem também como funções coordenar todas as atividades relacionadas com o ambiente e qualidade realizadas pela AE-ESTeSC.

Qualquer assunto, não hesitem em contactar os representantes do núcleo (Daniel Eloy e Patrícia Matos de Saúde Ambiental), ou até mesmo através do nosso email: [naq.estescoimbra@sapo.pt](mailto:naq.estescoimbra@sapo.pt).

A partir de 1 de outubro de 2013, podes inscrever-te no núcleo para o ano letivo 2013/2014. Aproveita esta oportunidade (de trabalho) para um dia poderes voar!

Para este ano, o NAQ propõe, entre muitas atividades (ainda por confirmar), a publicação pontual das notícias sobre o ambiente no Jornal (L)ESTES, atividades relacionadas com o

**Daniel Eloy & Patrícia Matos**

Responsáveis NAQ

## Tu Na D'ESTES



Eis o novo ano letivo! Apenas mais um para uns, o primeiro de quatro para outros, o primeiro de muitos mais para alguns e, como não poderia deixar de ser, mais um a juntar à contagem da Tu Na D'ESTES.

Este é mais um ano que se adivinha promissor, não só pela convicção de continuar com os ótimos desempenhos e prestações obtidas, mas também pela vontade de fazer sempre mais e melhor. Por isso mesmo, a Tu Na D'ESTES trabalha incansavelmente para fazer chegar ao mais vasto público aquilo que nos move: a música, a amizade, o companheirismo e, ainda, o forte espírito da tradição Coimbrã.

O legado musical e cultural pela Tu Na D'ESTES deixado dará para sempre voz aos valiosos e saudosos tempos de estudante, lembrando as loucuras da juventude a todos aque-

les que experimentaram a vida académica, e teletransportando todos os que se deixarem envolver para esses tempos, que a memória não deixará nunca esquecer.

Inevitavelmente, este é também um ano que já não é para os que viram chegar ao fim o seu percurso académico, sendo por isso indispensável a entrada de "sangue novo". Se gostas de boa música, muita festa e ainda mais diversão, vem juntar-te a nós! Se te sentes curioso, passa pelo nosso blog em <http://www.tunadestes.blogspot.pt/> ou consulta a nossa página em [facebook.com/tunadestes](https://www.facebook.com/tunadestes). Vem fazer parte desta família!

**Fernando Silva**  
(Porn Service)

Magister Tu Na D'ESTES

# Núcleos da AE-ESTeSC

## Concilium Praxis



Um novo ano letivo se avizinha e com ele um novo ciclo de Praxe. O *Concilium Praxis*, órgão máximo na vigência da PRAXE na ESTeSC, representa uma secção definitiva da AE-ESTeSC. Um dos seus principais objetivos é zelar pela PRAXE, que constitui um conjunto de tradições académicas, fruto de uma vivência especial e diferente, gerada e desenvolvida em Coimbra ao longo de séculos e gerações.

O *Concilium Praxis* é constituído por dois elementos representantes dos diversos cursos e um da AE-ESTeSC, perfazendo um total de dezasete elementos.

Entre as competências do *Concilium Praxis* encontram-se regulamentar, aconselhar e acompanhar qualquer atividade da PRAXE, ajuizar e dar sentença sobre casos de infração, organizar o Batismo dos Caloiros, realizar o Tribunal de PRAXE, sempre que necessário, inspecionar periodicamente o Traje para zelar pelo seu bom uso, bem como organizar a eleição do "Miss e Mister Caloiro" e do "Caloiro do Ano".

Aos novos Doutores, o apelo de que salvaguardem o prestígio da PRAXE, da Capa e

Batina e o orgulho de ser Estudante de Coimbra, praticando-a com a noção de que PRAXE é INTEGRAÇÃO.

Aos recém-Caloiros, desejo que embarquem nesta aventura sem medos, motivados e com grande espírito, pois aqui terão algumas das experiências mais marcantes e enriquecedoras das vossas vidas, onde serão criados laços e amizades que perdurarão para sempre. Aproveitem e divirtam-se, pois é sentimento mútuo de todos que o melhor ano do Curso Académico é o ano de Caloiro!

"Coimbra é uma lição  
De sonho e tradição  
(...)  
Só passa quem souber  
E aprende-se a dizer saudade"

**Dura Praxis Sed Praxis**

**Catarina Costa**

*Concilium Praxis*

## Núcleo de Desporto



O Núcleo de Desporto da Associação de Estudantes da ESTeSC é o núcleo responsável pela dinamização do desporto na ESTeSC.

Uma das principais atividades promovidas e organizadas por este núcleo é o torneio de futebol, quer masculino quer feminino, e que conta com uma grande participação dos alunos. Para além disso, também organizamos o torneio de sueca e outros torneios em que os alunos demonstrem interesse de participar.

O núcleo conta com Diogo Maia, do 3º ano de Cardiopneumologia como presidente, Edna Mendes do 3º ano de Audiologia co-

mo vice-presidente, Ana Patrícia do 3º ano de Farmácia como tesoureira e Carla Oliveira do 3º ano de Farmácia como secretária. Como vês, o núcleo é pequeno e o trabalho não é pouco, por isso, se estiveres interessado por desporto, já sabes. O núcleo do desporto conta contigo. Assim como aceitamos as tuas sugestões e críticas para que mais um ano letivo seja de arromba.

**Carla Oliveira**

Núcleo de Desporto



# DizCURSO

## Iogurte e os Probióticos

## Dietética e Nutrição

Primeiro, o que são probióticos? É simples. Toda a gente sabe que no nosso intestino coexistem várias espécies de bactérias, permitindo ao nosso organismo manter-se saudável e protegendo-o. Às estirpes que aumentam esta proteção dá-se o nome de probióticos.

Então e se se englobasse estes probióticos nos alimentos, não era o ideal? Sim. Aliás, com o objetivo de aumentar o valor comercial de certos produtos, o Homem começou a manipular algumas destas bactérias e a adicioná-las aos alimentos, para que estes pudessem ser rotulados como benéficos para a saúde. O alimento mais conhecido por conter probióticos será, provavelmente, o iogurte. Os produtos com probióticos, quando consumidos com regularidade e em doses adequadas, reforçam o sistema imunológico facilitando a defesa do organismo, podem aumentar a absorção do cálcio (presente nos iogurtes) e de outros minerais e vitaminas, reduzem os níveis de colesterol total e

também o colesterol LDL. E não esquecer de referir os evidentes e benéficos efeitos ao nível do trânsito intestinal. Neste sector, as bactérias mais usadas e que melhor parecem suprimir ameaças de bactérias prejudiciais no intestino são as *Bifidobacterium* e *Lactobacillus*. Por isso, procura bem na embalagem dos iogurtes e fica atento a estes nomes.

Apesar das melhorias introduzidas para enriquecer nutricionalmente o iogurte, este é por si só um alimento muito interessante. Em geral, é uma maior fonte de proteínas que o leite e, além da quantidade, estas proteínas são também mais facilmente digeríveis. Este alimento é melhor tolerado por indivíduos com intolerância à lactose que o leite, uma vez que a concentração de lactose é significativamente inferior. Agora já sabes algumas das razões do iogurte ser um bom alimento para lanchar a meio da manhã ou à tarde, e ficaste a saber um pouco mais sobre o curso de Dietética e Nutrição.



**Carolina Marques**

**Daniel Cipriano**

**Laura Marques**

**Mafalda Oliveira**

**Marta Leal**

(para saber mais sobre alimentação, consulte o blog Reality Bites You, na página do face <https://www.facebook.com/therealitybitesyou>)

# Preto no Branco

## O aumento das propinas (outra vez)

Ano novo, propinas novas (que escândalo mencionar tal tema, atrevo-me a entrar num clichê)! Esta mudança nem causaria pruridos se as minhas entidades pagantes estivessem a chegar agora da sua viagem às Bahamas depois de um negócio milionário. No entanto, nem eu me faço passear com um motorista privado nem vocês passaram, com bastante certeza, as férias em hotéis de luxo.

O valor das propinas voltou a subir attingindo, este ano, os fantásticos mil euros. Depois das subidas dos anos anteriores, seria de esperar que já nada nos surpreendesse, mas aqui estamos nós de queixo caído e... carteira (quase) vazia.

A ideia que me ocorre é a daquelas provas de resistência onde os concorrentes suam as estopinhas para alcançar a meta. Ainda assim, no caso que aqui se apresenta, o fator a ser testado é a resistência dos nossos cintos que talvez tenham de ser apertados mais um buraco.

Os nossos amados (des)governantes

acharam por bem reduzir (ainda mais) as verbas atribuídas ao ensino superior. Inversamente proporcional a estes valores, aumenta a carga de propinas a pagar pelos alunos. Como consequência, e para que os filhos consigam terminar o seu ensino superior, as mesas das famílias ficam cada vez menos compostas arriscando-nos, deste modo, a reclamar como bem de luxo um simples papo-seco.

Num país outrora magnificante, detentor de um "império" considerável, chegam-se a estes valores risíveis como estes. Será um incentivo ao analfabetismo? Talvez os parâmetros de excelência que o governo queira perpetuar sejam os de formar excelentes serventes de pedreiro ou caixas de supermercado. Ou simples "sanguessugas" que, em vez de contribuírem para o desenvolvimento, façam buracos no casco do navio da pátria. Ou talvez o ensino superior seja um luxo. Ou a inteligência dos "políticos" um bem privado que não deva ser manifestada em público. Talvez...

**S. Judas Tadeu**

(O Santo das Causas Impossíveis, dos Aflitos e dos Casos Desesperados)

facebook

Nid Estesc

Adicionar como amigo(a)

O NID TEM FACEBOOK!  
ADICIONA-O JÁ COMO AMIGO E FICA ATENTO ÀS NOVIDADES!

ATIVIDADES, EVENTOS, NOTÍCIAS,  
TUDO O QUE PRECISAS DE SABER,  
ESTÁ AQUI!

WENIDYOU

nid.estesc@hotmail.com

nid.aeestesc@hotmail.com

## Em Destaque...

### Roteiro por Coimbra

De ruas estreitas, pátios, escadinhas e arcos medievais, a "encantada e fantástica Coimbra" de Antero de Quental, repleta de história e, desde há muito, considerada o centro cultural e intelectual de Portugal, outrora o ponto de inspiração de poetas e escritores aclamados, atrai milhares de visitantes por ano, ansiosos por descobrir os segredos escondidos por detrás das velhas fachadas dos prédios e das capas negras estudantinas que desfilam pela cidade.

Ainda este ano, a 22 de Junho de 2013, os portugueses tiveram o privilégio de assistir a **Universidade de Coimbra**, a **Alta** e a **Rua da Sofia** ascenderem a um estatuto de Património Mundial, declarado pela UNESCO. A Alta é a zona da cidade que abraça o velho centro do saber, enquanto que a Sofia trata-se de uma rua com pouco menos de 500m de comprimento e 12,5m de largura, construída no século XVI, que albergava, antigamente, os Colégios Universitários.

Para quem quiser visitar este rico património histórico e cultural e não souber por onde passar, aqui ficam algumas sugestões:

[Universidade de Coimbra e Biblioteca Joanina](#)



Uma das mais antigas universidades ainda ativa do mundo e a mais antiga de Portugal. Originalmente fundada em Lisboa no reinado de D. Dinis, foi transferida para Coimbra em 1537, onde ainda se mantém. Para além da grandiosa

arquitetura de todo o complexo, a biblioteca Joanina do século XVIII é o seu maior tesouro. Refletindo uma inspiração barroca, as pinturas trompe d'oeil e as infindáveis prateleiras de livros são impecavelmente preservadas com a ajuda de uma colónia de morcegos que habita a biblioteca e se alimenta dos insetos durante a noite.

[Quebra-Costas](#)

O Quebra Costas – uma longa escadaria que conduz desde a Alta de Coimbra ao centro histórico, na Baixa – tornou-se por si só numa atração turística. Durante o percurso, a Sé Velha, a Câmara Municipal e a Igreja de Santa Cruz são algumas das principais atrações que podemos encontrar, assim como ruas animadas, repletas de restaurantes típicos e bares, lojas de todos os géneros e muitos cafés.

[Quinta das Lágrimas](#)

Repleta de árvores e fontes antigas, com um palácio do século XIX e ruínas neogóticas, este jardim romântico



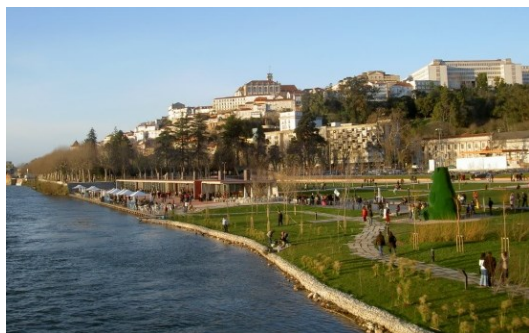
envolto pela mais pura beleza ecoa a trágica história de amor entre D. Pedro e Inês de Castro – uma lenda que inspirou a literatura, poesia e música. A famosa Fonte das Lágrimas, bem como a vegetação escarlate que nela se encontra, evocam simbolicamente as lágrimas e o sangue derramados por Inês quando foi tragicamente executada em 1355 por ordem do pai de D. Pedro, o rei D. Afonso IV.



## Em Destaque...

### Roteiro por Coimbra

#### Parque Verde do Mondego



Trata-se de um imenso espaço verde onde os visitantes podem simplesmente desfrutar da sua tranquila localização à beira-rio, praticar desporto ou ainda conviver nos cafés e restaurantes das docas com amigos. A ligar as margens esquerda e direita existe a Ponte Pedonal Pedro e Inês, definida como uma estrutura anti-simétrica com 275m de comprimento, que apresenta no centro uma praça com 8m de largura, definida como local de pausa e de meditação.

#### Mosteiro de Santa Clara-a-Velha



Localizado na margem esquerdo do Mondego, o mosteiro representa um momento de experimentação do estilo gótico no país. Fundado no século XIV pela Rainha Santa Isabel, após a morte do rei D. Dinis, este monumento marca também o local onde Inês de

Castro seria tragicamente assassinada por tentar prosseguir com o seu amor pelo futuro rei de Portugal, D. Pedro.

#### Portugal dos Pequenitos

Localizado na margem sul do rio, trata-se de um local maravilhoso, onde os visitantes podem explorar réplicas de aldeias tipicamente portuguesas, monumentos nacionais e edifícios em miniatura.

Muitos outros locais também são dignos de visita, não devendo ficar fora da viagem turística a Coimbra, tais como: o Jardim Botânico, a Mata Nacional do Choupal, as antigas ruínas de Conímbriga, a Igreja de Santa Cruz, entre muitos outros esplendores que esta cidade tem para oferecer.

Para além do habitual roteiro por monumentos e jardins que nos contam os segredos de Coimbra, não podemos deixar de referir as tão aclamadas noites da "Cidade dos Estudantes". A presença e animação dos estudantes com os seus trajes académicos é uma constante em Coimbra. Durante a noite, a movida estudantil sente-se com força nos bares e cafés típicos da cidade. Para ajudar, deixamos alguns dos locais de referência para melhor aproveitar estas noites: Bigorna, NL, Shots, JP24, Rock Planet, Gula, Moelas e NB.

Depois do roteiro estabelecido, não podemos deixar Coimbra à espera. Há tanto por descobrir...

Katia Silva

## Interessa-te

### Geral

20 de setembro  
9ª Edição da "Promoção da Cultura de Segurança  
na Prestação dos Cuidados de Saúde"  
ESTES Coimbra

31 de outubro  
III Edição da EXPO SAÚDE&TECNOLOGIA  
ESTES Lisboa

### Análises Clínicas e Saúde Pública

8 a 10 de outubro  
Métodos moleculares de diagnóstico de doenças  
infecciosas  
INSA, Lisboa

14 a 25 de outubro  
Curso de micologia e parasitologia médica  
INSA, Lisboa

25 e 26 de outubro  
IV Congresso Nacional de Virologia - VIII Encontro  
da Sociedade Portuguesa de Virologia  
Laboratório Nacional de Engenharia Civil

### Cardiopneumologia

28 de setembro  
II Edição do Workshop em Dispneia - O que há de  
novo?  
ESTeS Lisboa

15 a 27 de outubro  
XXIX Congresso de Pneumologia  
Centro de Congressos Epic Sana—Algarve

### Dietética e Nutrição

20 de setembro  
Seminário Comportamento Alimentar: da Biologia  
à Patologia  
Hospital de Santa Maria, Lisboa

04 de outubro  
Workshop "Aleitamento Materno e Diversificação  
Alimentar"  
Matosinhos

7 de outubro  
Rotulagem: novidades na prestação de informa-  
ção ao consumidor  
INSA, Lisboa

**Carla Correia e Marta Leal**

15 a 16 de outubro

10º Congresso da Sociedade Portuguesa de Ciên-  
cias da Nutrição e Alimentação—2º Congresso Low  
Cost de Nutrição  
Faculdade de Desporto da Universidade do Porto

22 a 24 de outubro  
17º Congresso Português da Obesidade  
Porto

25 de outubro  
Seminário "Dieta Mediterrânica: Estilos de Vida, Ali-  
mentação e Saúde"  
ESS Algarve

### Farmácia

18 de setembro  
Ciclo de Conferências Apifarma—Inovação biofar-  
mácia e biossimilares  
Salão Nobre da Reitoria da Universidade de Lisboa

17 de outubro  
Ciclo de Conferências Apifarma—Modelos de Fi-  
nanciamento dos Medicamentos  
Salão Nobre da Reitoria da Universidade de Lisboa

### Fisioterapia

28 e 29 de Setembro  
Workshop em Vacuoterapia  
Coimbra

28 e 29 de Setembro  
Auriculopuntura para Fisioterapeutas  
Porto

### Radiologia

7 e 8 de novembro  
VIII Jornadas Temáticas da SPRMN: Radiologia da  
Cabeça e do Pescoço  
Auditórios do Hospital da Universidade de Coimbra

### Saúde Ambiental

20 de setembro  
Avaliação dos níveis de iluminância de postos de  
trabalho no interior de edifícios  
INSA, Lisboa

23 de outubro  
Substâncias prioritárias no domínio da política da  
água: uma questão emergente em Saúde Ambien-  
tal  
INSA, Lisboa

# Diz lá o que pensas sobre...

## ...o aumento das propinas.

Acho mal, é absurdo um aumento tão grande.

**Francisca Santos: 2ºAno Farmácia**

Acho que é um ultraje, visto que é o valor mais alto de sempre, se não me engano, e que não encaixa na realidade que neste momento as famílias portuguesas vivem para que os seus filhos possam ter acesso a uma boa educação, acabando alguns destes por vezes ter que abandonar a faculdade.

**Rui Domingues: 3ºAno ACSP**

Penso que é uma medida que não beneficia em nada os estudantes que em vez de, como devo dizer, "dar" maior lucro à escola a médio prazo, vai acabar por se tornar numa má medida, uma vez que, infelizmente, vários estudantes se poderão ver obrigados a abandonar os estudos por serem incapazes de pagar as propinas...

**Gonçalo Melo: 2ºAno Fisioterapia**

É ridículo. O nosso panorama Nacional não está famoso e este aumento irá sobrecarregar ainda mais as famílias. E por conseguinte, o Ensino Superior irá ser barrado aos mais carenciados. Para não falar nos cortes nas Bolsas de Estudo...e isso é inadmissível! Penso que deveriam tentar encontrar outras soluções...

**Micaela Domingues 3ºAno ACSP**

Acho que com o aumento que tem havido todos os anos podíamos ter mais condições e materiais na escola.. Apesar de facilitarem o pagamento por prestações não se justifica.

**Núria Carvalho: 4ºAno Radiologia**

Com uma palavra digo: injusto

Aliás eu justifico o injusto. Injusto porque há pouco tempo descobri que membros da presidência têm os seus próprios carros. Se há dinheiro para carros de luxo, também há para despesas da própria escola. Talvez se no inverno não gastassem tanto no aquecimento também poupassem, pois não vejo nenhuma melhoria em relação as condições escolares. Por este caminho a ES-TeSC poderá ser uma escola com cada vez menos alunos ou então com médias injustas, uma vez que com a crise os alunos não têm dinheiro para estudar, há menos concorrência, logo as médias diminuem e será outra vez uma injustiça para quem não conseguiu num ano entrar num curso que gostaria por causa da media, mas passado dois anos poderia ter entrado e talvez como o primeiro da lista, não esquecendo que estudamos num politécnico e não numa universidade.

**Filipa Eugénia Lopes: 4ºAno Radiologia**

**Luís Costa**

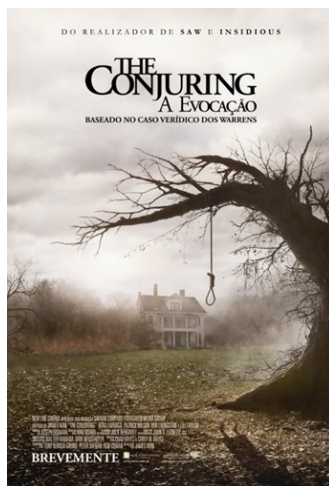
# Cultura

## Filmes a estrear

★ Q.I. elevado, Zero experiência Sexual!



**A Lista dos Prazeres**  
Estreia 12 de setembro  
Comédia



**A Evocação**  
Estreia 19 de setembro  
Terror

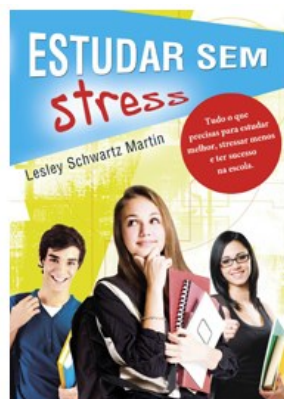


**Jogos de Risco**  
Estreia 26 de setembro  
Drama

## CONCERTOS EM SETEMBRO

Song of the Soul (Jazz)		
Dia: 25 de setembro		
Local: TAGV		
Horário: 21:30		
Entrada Gratuita		
Fernando Tordo & Rogério Charraz		
Dia: 28 de setembro		
Local: Casino da Figueira da Foz		
Horário: 21:30		
Entrada 10€		
MOOD		
Dia: 21 de setembro		
Local: Casino da Figueira da Foz		
Horário: 22.00		
Entrada 4€		

## O NID RECOMENDA: Livro do Mês



**Sara Matias**

Regresso às aulas também significa regresso aos dias de estudo e ao stress que nos consome na altura das frequências e exames. Por esta razão, o NID não poderia recomendar melhor livro senão "Estudar sem stress", de Lesley Schwartz Martin.

Todos sabemos que para termos sucesso nos estudos não basta saber, controlar o stress também se torna um fator bastante preponderante para

se atingirem bons resultados. Manter os trabalhos escolares em dia, organizar-se e adaptar o método de estudo à matéria em questão são ferramentas importantes para o sucesso de qualquer aluno. Para te ajudar a alcançar estes objetivos, "Estudar Sem Stress" analisa a semana de aulas do teu ponto de vista e apresenta soluções e técnicas realistas para resolver os problemas mais comuns dos alunos.



# Ciência Hoje

## Ocean Cleanup Array

É sabido que a poluição dos oceanos é um problema ambiental que atinge o planeta há já muitos anos. Estes milhões de toneladas são responsáveis pela morte de centenas de milhar de animais aquáticos anualmente, que confundem o plástico com alimento. Para além disso, servem como meio de transporte de poluentes (incluindo os PCBs e o DDT) acumulando-se assim na cadeia alimentar e, consequentemente, atingindo o ser humano.

Para além desta questão ambiental, os elevados custos para resolver esta problemática são também muitos. Os governos e as indústrias têm prejuízos de milhões de dólares por existirem praias sujas, afetando diretamente o turismo, e ainda gastam imenso dinheiro nas tentativas fracassadas de limpar o areal e os oceanos.

A prevenção é um ponto fulcral para que este assunto acabe de uma vez por todas mas, mesmo que, de um momento para o outro, os indivíduos deixem de poluir, a quantidade de plásticos nos oceanos vai continuar a existir. Portanto, é necessário conjugar a prevenção com a limpeza dos oceanos.

Assim sendo, Boyan Slat, um estudante holandês de engenharia, juntou os seus conhecimentos de diversas áreas e pensa ter encontrado a solução para limpar os oceanos. Pretende, então, desenvolver o *Ocean Cleanup Array*, uma máquina em forma de raia que será equipada com barreiras laterais. De

acordo com os seus conhecimentos, as barreiras são mais eficazes que as redes, sendo capazes de capturar os detritos mais pequenos e ainda oferecem menos ricos à vida marinha. De acordo com alguns investigadores, seriam necessários 79 mil anos para reverter este problema, já Boyan acredita que serão apenas necessários 5 anos para limpar os oceanos com algumas destas plataformas em vários pontos do planeta.

Questões como as emissões de poluentes que esta máquina poderá vir a emitir ou os seus custos também foram pensados. Este equipamento será, então, autossustentável, recebendo energia solar, das ondas e marés. Relativamente aos custos, como se prevê que será recolhido muito plástico, prevê-se que o dinheiro gerado com a sua venda dê para colmatar o investimento e, muito provavelmente, ainda gerar lucro.

Esta solução ainda está a ser investigada, pelo que, ainda não pode ser considerada viável. No entanto, são muitos os engenheiros, técnicos e alunos a trabalhar para que esta ideia venha a ser concretizada.

Ficamos todos a torcer para que esta ideia siga para a frente.

Se quiserem saber mais vejam a sua apresentação no TEDx aqui: [http://www.youtube.com/watch?feature=player\\_embedded&v=ROW9F-c0klQ](http://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ROW9F-c0klQ), e ainda no site do projeto aqui: <http://www.boyanlat.com/>.

Laura Marques





## Sabias que...

A inteligência animal é cada vez mais uma evidência e está a surpreender muito os próprios cientistas:

Alex, um papagaio cinzento africano conseguia distinguir e dizer entre vários objectos quais as suas cores, as diferentes formas, diferentes tipos de texturas e contar quantos objectos existiam com as mesmas características? Este animal intelectual faleceu com 31 anos, nos Estados Unidos.

Um grupo de pombos residentes em Chicago, surpreendeu os cientistas ao mostrarem que são capazes de reconhecer um determinado símbolo que não pertença a um determinado conjunto de símbolos. (Exemplo: "9,8,k,1,5" aqui as ditas aves seriam capazes de retirar o "k" do conjunto de números).

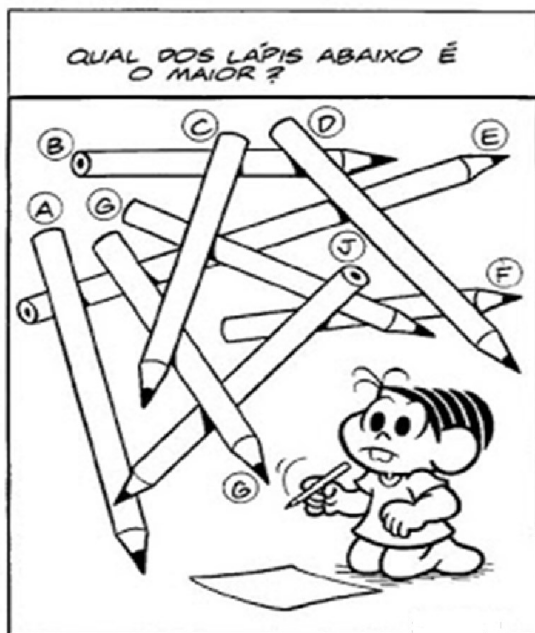
Eddie era só mais um cachorro abandonado até ser adoptado por uma nova família. O novo dono sofre de ataques epiléticos que o Eddie inexplicavelmente consegue prever e prevenir o doente minutos antes de ocorrer. Mas como o faz?? Alguns cientistas defendem que pressente um odor diferente no dono, outros falam em captação de expressões corporais que os humanos nem dão conta, outros ainda pensam que talvez existam alterações do campo eléctrico do cachorro quando o dono está prestes a ter uma crise. Como o antevê não sabemos, mas temos um herói!

Cristina Correia

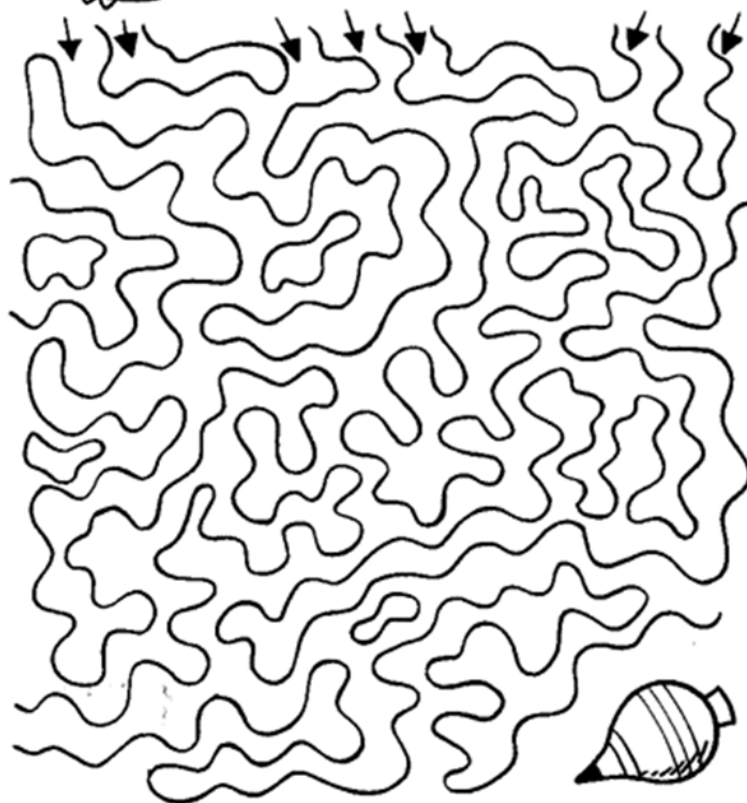
## Passatempos



# Passatempos



AJUDE O  
CEBOLINHA A  
CHEGAR ATÉ  
O PIÃO.



Luís Costa

## Cartoon do Mês



## Frase do Mês

*"Tem em mente que tudo o que aprendes na escola é trabalho de muitas gerações. Recebe essa herança, honra-a, acrescenta-lhe e, um dia, fielmente, deposita-a nas mãos dos teus filhos."*

**Albert Einstein**

**Sara Matias**

## Soluções dos Passatempos

Quantos envelopes de carta existem nesta cena? R: 14

Qual dos detalhes abaixo não corresponde à figura ao lado? R.: 3

Qual dos lápis abaixo é o maior? R: E

Qual dos gatinhos abaixo tem maior cauda? R.: 4

**SETEMBRO 2013**

**CILD**

### FICHA TÉCNICA

**Coordenadora:** Carla Correia; **Responsável Financeiro:** Luís Costa; **Secretária:** Katia Silva; **Redação:** Carla Correia, Cristina Correia, Carla Oliveira, Carolina Marques, Catarina Costa, Daniel Cipriano, Daniel Eloy, Fernando Silva, João Ramalho, Katia Silva, Laura Marques, Luís Costa, Mafalda Oliveira, Marta Leal, Patrícia Matos, Sara Matias, Tânia Lopes. **Logótipo:** Ana Carvalho Fonseca; **Imagem:** Cristiano Cunha, Daniel Cipriano. **Colaboradores Permanentes:** Carla Correia, Cristina Correia, Daniel Cipriano, Daniel Eloy, Katia Silva, Laura Marques, Luís Costa, Mafalda Oliveira, Marta Leal, Sara Matias, Tânia Lopes. **Impressão:** Centro de cópias RR; **Tiragem:** 250 exemplares; **Supervisão:** Núcleo de Informação e Divulgação da AE-ESTESC; **Propriedade:** Associação de Estudantes da ESTeS Coimbra; **Agradecimentos:** Associação de Estudantes da ESTeS