

(L)ESTES

87ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC

Novo Ano, Novas Conquistas:
BEM-VINDOS À ESTeSC!



A palavra

Saudade
não se explica, não se traduz,
não se materializa...

Em Coimbra, a palavra

*+ Saudade
sente-se.*

(L)ESTES

87ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC

RECEÇÃO AO CALOIRO pág.3

Mensagens de Boas-vindas!

Mensagens dedicadas aos alunos recém-chegados de cada curso

Calendário de integração

Mantém-te a par de todas as atividades!

CIÊNCIA pág.6

Mensagens de
Licenciados na ESTeSC

Investigação Científica, Mercado de Trabalho
e Projetos de Investigação

pág.10 DESPORTO

Campeonatos Universitários

IPC CUP e FISU World University
Championship Canoe Sports 2024

MÚSICA pág.11

Músicas de Coimbra

Madalena, Traçadinho, Balada da Despedida

Entrevistas

Membros da tuna e duas alunas da ESTeSC
ligadas à música

pág.14 CULTURA

Sítios chave em Coimbra

Como navegar, onde tomar café, onde estudar,
onde comer e o que visitar

ENTRETENIMENTO pág.16

Pela noite de Coimbra

Bares de convívio e Noite de um estudante em Coimbra

Leitura

Sugestões de livros dadas por estudantes da ESTeSC

RECEÇÃO AO CALOIRO

Mensagens de Boas-vindas

O ano letivo 2024/2025 está finalmente a começar e, como não podia deixar de ser, a ESTeSC recebe de braços abertos os novos caloiros acabados de chegar. Deste modo, um estudante de cada curso elaborou uma pequena mensagem de boas-vindas àquela que é a melhor escola de Coimbra, do país e do Universo.



Bárbara Carvalho,
2º Ano (Audiologia)

“A todos os estudantes que chegam agora a Coimbra, Sejam muito Bem-Vindos à escola e à cidade que vos vai acolher nos próximos anos. É com grande certeza que digo que irão construir amizades e memórias que permanecerão para sempre nas vossas vidas. Aqui, terão acesso a uma formação completa, que vos preparará para serem excelentes profissionais na área que escolheram. O meu conselho é que aproveitem ao máximo todas as experiências e oportunidades que a ESTeSC tem para oferecer e tenho a certeza que não se vão arrepender de ter escolhido a melhor escola de Coimbra, do país e do Universo.”

Aos estudantes que pisam pela primeira vez a cidade de Coimbra, é com grande satisfação que presenciamos a vossa chegada à ESTeSC, a nossa casa, que se alegra de acolher uma nova geração. A ESTeSC é tradição, é amizade, é entreatajuda e virá a ser saudade. Nesta instituição terão acesso a uma formação completa, que vos abrirá portas para um futuro próspero na vossa área.

O curso de CBL deseja que tenham muito sucesso, sejam muito felizes, divirtam-se e que vivam todas as experiências ao máximo, com a certeza de que serão as mais marcantes da vossa vida... mas não se esqueçam, estudar também deve ser uma prioridade. E mais, quer seja na PRAXE, na AE ou nos Núcleos, sintam-se sempre acolhidos e à vontade para exporem as vossas dúvidas, pois haverá sempre alguém para vos ajudar.



Miriam Costa
2º Ano (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)

Sejam muito bem-vindos à escola e à cidade que vos acolherá, que vos desafiará e que vos fará sentir em Casa. A todos os estudantes que chegam agora a Coimbra, desamparados e com medo do desconhecido saibam que não estão sozinhos e encontrarão nesta escola um porto de abrigo. Tenho a certeza que irão viver dos melhores momentos das vossas vidas. Aqui, terão acesso a bem mais que formação profissional, criarão memórias para a vida.

Espero que se encantem pelo curso, DN é sobre prevenção e sobre autocuidado de dentro para fora. Por fim, escolheram a melhor cidade do mundo para esta fase inesquecível, é o momento certo para explorarem, perguntarem, descobrirem e crescerem. Por isso, aproveitem cada segundo e todas as experiências e oportunidades que a ESTeSC e que Coimbra têm para vocês.

Foram escolhidos a dedo para entrar na melhor escola de Coimbra, do país e do Universo!



Joana Rosa,
3º Ano (Dietética e
Nutrição)

RECEÇÃO AO CALOIRO

Ficaste colocado na ESTeSC? Muitos parabéns, acabaste de entrar na melhor escola de Coimbra, do país e do universo. Aqui, irás passar os melhores anos da tua vida e criar memórias inesquecíveis!

Entraste no curso de Farmácia? Fantástico! Encontrarás docentes e colegas que te ajudarão no teu percurso e tornarão tudo melhor! Neste curso, terás a oportunidade de entrar em contacto com as tuas possíveis saídas profissionais e aprenderás conteúdos essenciais do mundo da farmácia! Não te faltarão memórias para mais tarde recordar. Coimbra será eternamente a tua casa!

Uma vez Coimbra, para sempre saudade.

Sofia Lopes,
3º Ano (Farmácia)



David Silva,
2º Ano (Fisiologia
Clínica)

É com muito entusiasmo que te dou as boas vindas à ESTeSC.

Aqui vais aprender e consolidar conhecimentos sobre o curso que escolheste e que futuramente irás exercer. Vais ter a oportunidade de conhecer a magia que esta cidade tem para oferecer e entender o porquê de ela ser conhecida pelo seu espírito académico e de companheirismo.

Acima de tudo, lembra-te que são pelo menos 4 anos incríveis onde estudar é importante mas não é a tua única prioridade, por isso vive e diverte-te.

Em caso de alguma dúvida ou receio, não hesites em falar com um colega, docente ou com um membro da AE, que haverá sempre alguém disponível e pronto a ajudar-te.

Aos novos caloiros de Fisioterapia,

Sejam bem-vindos à escola e ao curso que vos vai acolher nos próximos 4 anos, e torná-los os melhores das vossas vidas. O início é turbulento, assustador e desafiante, mas Coimbra recebe-vos de braços abertos e deixa-vos sonhar alto. Aqui, a tradição encontra a sua morada mais bonita, por isso não deixem de a viver.

No curso, terão oportunidade de conhecer as várias vertentes da Fisioterapia e encontrar o lugar onde pertencem.

Na cidade dos sonhos, dos Doutores, das capas negras e dos amores, dos encantos, das tricanas, das tunas e das baladas, vão aprender a ser mais responsáveis, independentes, e vão criar as melhores memórias e amizades que alguma vez possam imaginar.

Passa muito rápido, a correr. Hoje são caloirinhos e amanhã Fisioterapeutas, por isso aproveitem cada segundo, vivam cada dia como se fosse o último, porque vão aprender que quando entram em Coimbra, a Saudade vai viver convosco para sempre.”



André Lucas e Filipa
Ribeiro, 4º Ano
(Fisioterapia)

RECEÇÃO AO CALOIRO



Filipa Simões,
3º Ano (Imagem Médica
e Radioterapia)

Olá caloirinhos! Antes de mais, bem-vindos à ESTeSC e a Coimbra!
Começa agora o vosso mais desafiante e inesquecível percurso onde, com o tempo, a palavra casa florescerá no meio de um turbilhão de sentimentos e emoções.
Ao longo deste ano, iremos fazer de tudo para que nunca duvidem que fizeram a escolha certa.
Assim, é com enorme orgulho e de braços abertos que, o curso de Imagem Médica e Radioterapia, vos recebe. Desejamos-vos um excelente ano letivo e aproveitem o que esta magnífica cidade tem para dar!

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra está de portas abertas para vos receber com toda a alegria e amor.

Sim, a universidade pode parecer assustadora, mas é aqui que vais encontrar uma verdadeira casa!

O curso de Saúde Ambiental é perfeito para ti, com disciplinas interessantes, colegas espetaculares e, claro, uma família unida que está pronta a ajudar. Não deixes de participar nas praxes divertidas e nas atividades da Associação de Estudantes! E para os que regressam, mais um ano, mais uma chance de fazer história.

Aproveitem ao máximo, porque estes são os melhores anos das nossas vidas!



Gustavo Enxuga,
4º Ano (Saúde
Ambiental)

SETEMBRO

calendário de integração

domingo	2ª feira	3ª feira	4ª feira	5ª feira	6ª feira	sábado
8	9	10	11	12	13	14
	<p>Primeiro Dia!</p> <p>RECEÇÃO PELA AE-ESTESC 9H</p>		<p>peddy paper 14h30</p> <p>Jantar de Caloiros 19h</p> <p>Festa de Integração 22h</p>	<p>RECEÇÃO PELO PRESIDENTE DA 14H ESTESC</p> <p>+ Entrega de Kit de Estudante ESTESC-IPC</p>		

CIÊNCIA

INVESTIGAÇÃO CIENTÍFICA: a arte de descobrir o desconhecido...



Ibraiham da Gama,
Licenciado (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)

A investigação científica é o instrumento essencial que nos permite mudar o status quo da ciência e reduzir a gap para o futuro. (...) tal como a arte, é um processo criativo de exploração e descoberta. É o caminho sistemático que percorremos para desvendar novos conhecimentos, envolve etapas como a formulação de hipóteses, a recolha e análise de dados, a interpretação dos resultados e a sua comunicação à comunidade científica. Este processo é fundamental para avançar o conhecimento em diversas áreas, como a biomedicina, permitindo o desenvolvimento de novos tratamentos e tecnologias. Em Portugal, ainda não entramos na “ Golden Age ” da investigação científica. Embora com um financiamento não tão brilhante, a investigação realizada em Portugal é de enorme qualidade. Os desafios incluem financiamento limitado, falta de reconhecimento público e burocracia excessiva. Para mudar essa situação, é necessário aumentar o investimento em ciência, promover uma cultura de valorização do conhecimento e melhorar as condições de trabalho para os investigadores tornando estas posições mais atrativas no âmbito salarial e estabilidade laboral. Para ingressar nesta área diria que o mais importante é ter curiosidade e gosto pela investigação. Gostar do processo de tentativa e erro, ter capacidade de trabalhar sozinho e em equipa. Depois com o tempo, o domínio do conhecimento científico, soft skills, comunicação escrita e oral são naturalmente adquiridas durante o processo. A investigação é um campo desafiante, mas recompensador, que contribui significativamente para o avanço da sociedade atual.

A investigação é uma área fundamental que impulsiona o desenvolvimento, estando no centro do progresso e da transformação. Constitui a base para a melhoria das condições de vida e a descoberta de novos conhecimentos, sendo, por isso, imprescindível. Contudo, considero que, em Portugal, a investigação é frequentemente subvalorizada, tanto pelos potenciais financiadores como pela população em geral, incluindo aqueles que poderiam ingressar nesta área. A criação de incentivos atrativos para despertar o interesse de futuros investigadores, assim como a promoção desta área como algo dinâmico e cativante, em vez de monótono, são essenciais para o crescimento do número de investigadores.

Além disso, é crucial reconhecer que um investigador deve nutrir um interesse por este tipo de trabalho, que é muitas vezes moroso, marcado por avanços e recuos, e que idealmente deve incidir sobre um tema que lhe seja relevante ou significativo. Deve-se também ponderar a possibilidade de investigar mesmo quando não é uma ocupação principal.

A investigação será sempre realizada e manterá a sua relevância, independentemente do apoio ou do número de investigadores. Contudo, quanto maior for o investimento, maior será o retorno obtido.



Patrícia Gouveia,
Licenciada (Imagem
Médica e
Radioterapia)

CIÊNCIA

INGRESSO NO MERCADO DE TRABALHO: o realizar de um sonho



Rui Peralta,
Licenciado
(Fisioterapia)

Chamo-me Rui Peralta e sou licenciado em Fisioterapia pela ESTeSC. Durante a minha licenciatura fiz parte do Núcleo de Apoio e Integração do Estudante (NAItE) da AE-ESTeSC e, atualmente, trabalho nas áreas da Músculo-Esquelética e Desporto, numa clínica e num clube de futebol. A transição da realidade de estudante para a realidade profissional, no meu caso, foi relativamente simples devido a 2 motivos:

Primeiramente, quero dar destaque à preparação que os estágios curriculares nos dão, são, sem dúvida, os momentos de maior aprendizagem. Por outro lado, a minha entrada no mercado também foi bastante fácil, uma vez que as ofertas foram surgindo e pude ser eu a fazer a escolha daquilo que queria para o meu futuro profissional e não o contrário.

Ao iniciar a minha vida profissional, as expectativas eram boas e a realidade tem ido de encontro a elas, dado que pude iniciar a minha prática numa das áreas que me desperta mais interesse, o Desporto. Trabalhar na área de maior interesse e naquilo que se gosta, aliado à procura permanente de nova informação e conhecimento, são as principais condições para se ter um futuro brilhante e com muito sucesso, quer profissional, quer pessoal.

Ao longo do meu percurso, sempre fui movido pela vontade e curiosidade de aprender. Dada por concluída a Licenciatura em Farmácia, desenvolvi um enorme interesse pela Farmacologia, área que escolhi para prosseguir um novo ciclo de estudos. Durante os 4 anos de licenciatura tive oportunidade de participar em diversos projetos entre eles o Núcleo de Apoio e Integração do Estudante (NAItE) da AE-ESTeSC, e também em diversos estágios curriculares, que me proporcionaram ter uma base sólida de conhecimento e prática profissional.

Entre no mercado de trabalho, na área de Farmácia Comunitária, uma experiência enriquecedora, contudo por motivos de realização profissional, mais tarde, ingressei na área de Farmácia Hospitalar. Qualquer mudança é desafiante, a transição da vida académica para o mercado de trabalho não foi exceção. Entrar num mercado dinâmico e competitivo exigiu uma rápida adaptação, onde existem situações imprevisíveis que requerem respostas práticas e imediatas, enquanto que no mundo académico os maiores desafios que me deparei foram a gestão de tempo e os métodos de estudo. No mundo do trabalho, esperava ter encontrado ambientes estruturados, onde o crescimento profissional fosse diretamente proporcional ao esforço/dedicação demonstrada, o que nem sempre acontece.

Destaco aspetos importantes para sucesso profissional, entre eles resiliência, capacidade de adaptação e a vontade constante de querer ser e saber, mais e melhor. Por fim, se pudesse recuar no tempo gostava tivessem dito que o sucesso não se faz de um dia para o outro, nem nunca será traçado em linha reta.



Rafael Macedo,
Licenciado (Farmácia)

CIÊNCIA

PROJETOS DE INVESTIGAÇÃO: um cheirinho do ano letivo passado...



Carolina Tavares,
Licenciada (Saúde
Ambiental)

No âmbito do programa de mobilidade para estudantes realizei um estágio na área de segurança alimentar durante três meses na capital da Eslovénia, Ljubljana.

Desde o início, enfrentei vários desafios, como a adaptação a um ambiente cultural e linguístico completamente novo e um clima totalmente diferente de Portugal. O frio e o idioma foram, sem dúvida, os meus maiores obstáculos. Contudo, a maior parte das pessoas sabe falar inglês o que facilitou bastante esta jornada.

Um dos aspetos mais gratificantes foi a oportunidade de trabalhar em projetos relacionados com a segurança alimentar. O facto de aplicar os meus conhecimentos em situações reais, especialmente num contexto internacional, foi extremamente enriquecedor a nível pessoal.

Tive a oportunidade de conhecer diferentes abordagens e práticas europeias, o que ampliou a minha perspetiva sobre a área.

Além do estágio, a melhor parte foi, sem dúvida, a convivência com pessoas de diferentes países e culturas, as viagens realizadas em diversos países da Europa, o preço da comida ser ridiculamente barato comparado com Portugal e as festas de Erasmus, claro.

Concluindo, esta experiência de Erasmus fez-me crescer tanto a nível profissional como a nível pessoal. Regressei a Portugal com uma visão mais ampla da minha área de atuação, aprendi a ser muito mais independente e criei memórias inesquecíveis que vou levar comigo para o resto da vida.

O meu projeto, intitulado "O Impacto da Esclerose Múltipla no Equilíbrio Postural", nasceu da vontade de explorar como a esclerose múltipla (EM) afeta o equilíbrio das pessoas na sua vida quotidiana. Para isso, conduzi uma investigação que envolveu a aplicação de testes específicos, como mCTSIB (modified clinical test of sensory interaction in balance) e a avaliação de nistagmo espontâneo, em 19 participantes, divididos entre aqueles com diagnóstico de EM e indivíduos saudáveis.

O processo de realização do projeto foi desafiante e enriquecedor. Desde a escolha dos participantes e dos métodos de avaliação até à obtenção da aprovação ética, cada etapa exigiu muita dedicação. Um dos maiores desafios que enfrentei foi a limitação de recursos técnicos, especialmente no que diz respeito ao equipamento necessário para os testes de equilíbrio. No entanto, a parte mais gratificante foi, sem dúvida, a execução dos testes e a análise dos resultados, que me permitiram compreender melhor o impacto da EM no equilíbrio.

Concluir este projeto foi uma experiência profundamente enriquecedora. Para além de expandir os meus conhecimentos científicos, também me ajudou a desenvolver competências analíticas e a reforçar a minha resiliência. Este trabalho não só me proporcionou um maior entendimento sobre a esclerose múltipla, como também me fez crescer a nível profissional e pessoal.



Marta Boiça,
Licenciada
(Audiologia)

CIÊNCIA



Joana Cortiço,
Licenciada
(Fisiologia Clínica)

Durante o 4º ano, desenvolvi um projeto de investigação intitulado "Variabilidade da Frequência Cardíaca em Desportistas Praticantes de Ciclismo de Competição". O objetivo do estudo foi avaliar a Variabilidade da Frequência Cardíaca (VFC) em atletas de ciclismo federado e acompanhar a sua evolução ao longo de uma época desportiva. As medições da VFC foram realizadas ao longo da época desportiva 2023/24, com três avaliações em diferentes momentos.

Ao longo do projeto enfrentei diversos desafios, especialmente na fase de recolha de dados, onde a obtenção de um número significativo de amostras não foi sempre possível em todos os momentos. Isso exigiu que eu trabalhasse com uma amostra menor do que a inicialmente prevista. No entanto, como ex-ciclista, foi gratificante voltar a estar presente na modalidade, convivendo com os atletas.

Com o projeto e os resultados obtidos, ficou evidente a complexidade dos mecanismos fisiológicos em atletas submetidos a uma prática desportiva intensa, regular e prolongada. Esse aprofundamento permitiu-me uma melhor compreensão sobre a influência da VFC no desempenho dos ciclistas.

O projeto consistiu em avaliar a prevalência de desnutrição nos utentes hospitalizados no Hospital Divino Espírito Santo (localizado na ilha de São Miguel, Açores) e relacionar essa prevalência com a diminuição da ingestão alimentar e com a suplementação nutricional oral, utilizando os dados dos questionários do NutritionDay®.

A recolha de dados foi efetuada no dia 08 de novembro de 2023 (...). Os dados foram obtidos através da aplicação dos questionários disponibilizados pelo site oficial do NutritionDay® (...) e, numa primeira instância, registados no software Excel® (...)

Para a análise estatística e o tratamento dos dados recolhidos, utilizou-se o software informático Statistical Package for the Social Sciences® (IBM SPSS Statistics) (...)

Relativamente aos desafios, um dos maiores desafios de qualquer trabalho de investigação, é de facto a investigação em si porque há a necessidade de ler e pesquisar MUITO de modo a corroborar o tema que nos propusemos investigar. Também foi um desafio, neste caso mais pessoal, o facto de sentir na pele pela primeira vez a sensação de estar a fazer algo "só meu", proposto por mim, e a responsabilidade de sentir que se algo correr menos bem a responsabilidade também é "só minha".

Das minhas partes preferidas do trabalho foi sem dúvida a recolha de dados, gostei imenso de comunicar com os utentes e recolher as informações dos mesmos.

Concluindo, acho que aprendi imenso, principalmente com os erros, aprendi muito a nível de pesquisa (nunca li tantos artigos científicos como no período de pesquisa para o trabalho de investigação) e a nível de estatística. Na verdade acho que de uma forma geral aprendi mesmo como funciona a realização de um trabalho de investigação. E apesar do que correu mal durante o processo, com esforço e persistência, no final, o resultado dá sempre certo!



Inês Fernandes,
Licenciada (Dietética
e Nutrição)

DESPORTO

IPC CUP

O **IPC CUP** é uma competição de carácter multidesportivo e periodicidade anual, organizada pelas estruturas estudantis das Unidades Orgânicas de Ensino do Politécnico de Coimbra em conjunto com o Gabinete de Desporto do Politécnico de Coimbra. Tem como principal objetivo incentivar a prática desportiva e promover a interação entre estudantes do Politécnico de Coimbra.

Para seres participante, é necessário estares matriculado em algum estabelecimento de ensino pertencente ao Instituto Politécnico de Coimbra, sendo essencial, a apresentação do Cartão de Cidadão ou outro documento de identificação, bem como, o certificado multiusos (que pode ser encontrado no InforEstudante > Balcão Académico > Documentos).

Se quiseres obter mais informações acerca do referido assunto, podes consultar o Instagram do IPC CUP (@ipccup).



IPCCUP

FISU WORLD UNIVERSITY CHAMPIONSHIP CANOE SPORTS 2024

Campeonato Mundial Universitário de Canoagem

O **FISU World University Championship Canoe Sports 2024**, também conhecido como Campeonato Mundial Universitário de Canoagem, teve lugar em Montemor-o-Velho nos dias 20 a 24 de agosto deste ano, contando com 250 participantes de 24 países diferentes.

Portugal não só fez parte de um desses 24 países como também fez história nesta competição, conquistando um total de 11 medalhas para o nosso país, o maior número de sempre neste evento!

É com muito orgulho que podemos afirmar que na prova “C2 Women 200m” a medalha de ouro foi para as alunas da ESTeSC Beatriz Fernandes e Inês Penetra e ainda, na prova “C1 Women 500m” a medalha de ouro também pertence à aluna Beatriz Fernandes, consagrando-se assim “Campeã Mundial Universitária de C1 500”.

Muitos parabéns a ambas as atletas! #orgulhoestesc



MÚSICA

MÚSICAS DE COIMBRA

Que todos os estudantes deviam saber...

Como já devem ter ouvido falar, “**Coimbra é uma lição, de sonho e tradição**” e claro que no que toca à música não podia ficar para trás. Desde o fado Coimbrã a tradições tunantes, Coimbra é conhecida como a cidade dos estudantes, estudantes esses que fazem jus à magia desta cidade. No meio de tantos anos de história, tantas tunas e grupos de fado, entre outros, não podíamos deixar passar as três músicas mais icónicas de Coimbra, que vais cantar inúmeras vezes com toda a pujança, sentimento e com a lágrima no canto do olho ao longo do teu percurso académico.

MADALENA

ESTUDANTINA
UNIVERSITÁRIA DE
COIMBRA

Chorar, como eu chorava
Ninguém pode chorar
Amar, como eu amava
Ninguém deve amar.
Chorava que dava pena,
Por amor a Madalena
Mas ela, me abandonou
E assim murchou em meu
jardim
Essa linda flor.
E Madalena foi
Como um anjo salvador
Que eu adorava com fé.
Um barco sem timão
Perdido em alto mar,
Sou Madalena
Sem ti amor.

TRAÇADINHO

ESTUDANTINA
UNIVERSITÁRIA DE
COIMBRA

Vejo a lua duas vezes
E o céu está a abanar
Que diabo aconteceu?
Como é que aqui vim parar?
As pernas estão a tremer
Isto agora vai ser bom
Queria cantar um fadinho
Mas não acerto com o tom
Refrão: (x2)
***Desta vez estou mesmo à
rasca***
Vou-me pirar de mansinho
Não volto àquela tasca
Não bebo mais traçadinho
Tenho a guitarra partida
Esta noite é p'rá desgraça
Não conheço esta avenida
Afinal o que se passa?
Esta vida é de loucos
Esta vida é ir e vir
Porque um homem bebe uns
copos
Começa logo a cair
Refrão (x2)

BALADA DA DESPEDIDA DO 5º ANO JURÍDICO

ESTUDANTINA
UNIVERSITÁRIA DE
COIMBRA , 1988/89

Sentes que o tempo acabou?
Primavera de flor adormecida
Qualquer coisa que não volta, que
voou
Que foi um rio, um ar, na tua vida
E levas em ti guardado
O choro de uma balada
Recordações de um passado
E o bater da velha cabra
Refrão: (x2)
Capa negra de saudade
No momento da partida
Segredos desta cidade
Levo comigo pra vida
Sabes que o desenho do adeus
É fogo que nos queima devagar
E no lento cerrar dos olhos teus
Fica a esperança de um dia aqui
voltar
E levas em ti guardado
O choro de uma balada
Recordações de um passado
E o bater da velha cabra
Refrão (x3)

MÚSICA

ENTREVISTAS

MEMBROS DA TU NA D'ESTES



Micael Lindo,
Tuno Honorário
Licenciado (Saúde
Ambiental)
Ex-membro do NID

1. Desde quando estás ligado à música e qual foi o teu primeiro contacto?

R.: “Já tinha tentado anteriormente aprender guitarra, por mim próprio, mas parei eventualmente. Depois disso só mesmo quando entrei para a tuna em 2014.”

2. O que te motivou a entrar na tuna?

R.: “Sempre gostei de estar envolvido em atividades extracurriculares e pessoalmente, a tuna sendo de uma área artística sempre me fascinou. O facto de não ter aptidão básica para música e achar que seria um consumo enorme de tempo, levaram a que não entrasse na tuna até ao meu terceiro ano de curso. Rapidamente me apercebi que essas duas questões anteriores, na verdade não são reais e que apenas eram obstáculos criados por mim próprio. Se soubesse o que sei hoje, teria entrado logo no início do primeiro ano (...). Já o que me motiva a continuar é outra história e dá pano para mangas, poderá ficar para outra altura.”

3. Tocas algum instrumento? Se sim qual e onde/quando começaste a tocar?

R.: “Neste momento aprendi a tocar pandeireta e contra-baixo. Só aprendi a tocar quando entrei para a tuna e foi aqui que aprendi. Inicialmente, apenas aprendi o necessário para atuar mas mesmo sem bases de teoria musical, criamos um à-vontade com o instrumento que nos permite, por iniciativa própria, ir além disso. Obviamente há sempre vontade de aprender novas coisas, e com a variedade de instrumentos que existe na tuna é apenas uma questão de escolher e por mãos há obra, que eventualmente haverá sempre alguém para nos ajudar.”



Rodrigo Tavares,
Tuno
4º Ano (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)

1. Desde quando estás ligado à música e qual foi o teu primeiro contacto?

R.: “Relativamente à minha primeira ligação com a música, acho que foi mesmo pelas atuações que a tuna realizou no meu primeiro ano e que eu adorei. Fiquei com o bichinho pela tuna e pela música que tem vindo a crescer cada vez mais. Anteriormente à minha vida académica nunca tinha tido qualquer ligação.”

2. O que te motivou a entrar na tuna?

R.: “O espírito académico e o querer muito aproveitar tudo o que a vida no ensino superior tem para me oferecer. Sempre tive um ligeiro medo de acabar a licenciatura e ficar com um desgosto por não ter participado no que me poderia vir a fazer bem.”

3. Tocas algum instrumento? Se sim qual e onde/quando começaste a tocar?

R.: “Curiosamente queria muito aprender a tocar guitarra, comecei na mesma, mas vi que não me estava a dar muito bem. Passei para a pandeireta e foi um grande desafio, adoro os ritmos e a adrenalina de saltar. Comecei também a pegar no cavaquinho que me tem dado muito gosto em aprender e em explorar. Por incrível que pareça comecei tudo na tuna com a ajuda do pessoal mais velho. Quem tiver receio não precisa de o ter pois o pessoal ajuda tanto no aprender como na motivação de querer continuar.”

MÚSICA

ENTREVISTAS

Decidimos também entrevistar outras duas alunas que possuem uma forte ligação à música: Ana Martins, aluna do 3.º ano do curso de Ciências Biomédicas Laboratoriais e Irina Lopes, aluna do 2.º ano do curso de Fisioterapia e Semifinalista do The Voice Gerações 2023.



Irina Lopes,
2º Ano (Fisioterapia)
Semifinalista "The
Voice Gerações 2023"

1. Desde quando estás ligada à música e qual foi o teu primeiro contacto?

Irina: Desde dos 5 anos quando comecei a dançar. Mas comecei a cantar aos 9 anos.

Ana: Desde muito cedo que a música fez parte da minha vida, por isso não sei situar ao certo qual o meu primeiro contacto. Os meus pais perceberam desde cedo que gostava muito de cantar, no entanto, a paixão surgiu mesmo quando, já crescida, percebi que precisava mesmo de ouvir e de aprender mais sobre música. Cresci numa aldeia e sou de uma família religiosa, que frequentava grupos corais, grupos etnográficos, e acho que foi a Ana que começou os pequenos passos.

2. Tocas algum instrumento? Se sim qual e onde/quando começaste a tocar?

Irina: Toco saxofone desde os 9 anos. Comecei o meu percurso no conservatório de música e também faço parte de uma filarmônica neste momento. Além disso, gostaria de aprender piano, mas o tempo fica escasso.

Ana: Sim, a primeira vez que realmente tive contacto com teoria musical foi por volta dos meus 12 anos, quando tive aulas de guitarra e formação musical numa escola vizinha da minha freguesia, não sou de todo uma ótima guitarrista, apenas toco o básico hoje em dia...Tive também algumas aulas de piano com um professor também da minha terra, mas sem dúvida a minha grande paixão e o que mais investi foi no canto lírico. Em 2020 entrei no conservatório Vale do Sousa em Lousada e iniciei na classe de canto lírico. Infelizmente, após dois anos tive de suspender, devido à minha atual licenciatura em Ciências Biomédicas Laboratoriais, atualmente tenho apenas praticado o que posso de vez em quando. No entanto, pretendo no futuro voltar a estudar ópera, mesmo que profissionalmente possa nunca vir a fazê-lo. Se pudesse escolher um instrumento novo para aprender, seria violoncelo, sem dúvida.



Ana Martins,
4º Ano (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)

3. Fazes parte de algum grupo/academia de música?

Irina: Eu produzo musicais. Sou mentora das áreas, do canto, da dança e do teatro. Também faço parte da Filarmônica Alhadense, tal como já tinha referido.

Ana: Neste momento, tenho feito alguns concertos solo e em duo, em diversos registos musicais para animações, festas, casamentos, etc. No registo da música sacra, tenho realizado também celebrações, que me permite ir um pouco ao encontro do canto lírico e do meu gosto pessoal. Após a licenciatura veremos o que poderá surgir, mas pretendo que a música não seja um mero hobby.

4. Se pudesses descrever o que sentes pela música com uma frase, o que dirias?

Irina: A música leva-nos a sítios que nunca imaginamos, leva-nos ao nosso mundo mágico.

Ana: Uma frase que certamente foi usada por muitas pessoas mas descreve exatamente o que para mim é propósito de uma arte: A música é o alimento da alma.

CULTURA

COMO NAVEGAR EM COIMBRA?

Em Coimbra tens várias maneiras de te movimentares, seja a pé, de Uber ou de autocarro, por isso, decidimos deixar algumas sugestões de locais que possam ser úteis para o teu dia a dia.

SMTUC (autocarros)

Existem duas maneiras de andar de autocarro em Coimbra, ou vais comprando **viagens**, ou fazes o **passe...**

Para comprares **viagens** basta dirigires-te ao Meu Super perto da nossa escola e carregar o cartão de viagens no pequeno café.

Já para adquirires o **passe** (seja ele o gratuito ou não - temos direito a passe gratuito até aos 23 anos) terás que te deslocar a uma loja SMUTC, por exemplo perto da ponte de Santa Clara (como indica no mapa) ou no Fórum Coimbra. Deves fazer-te acompanhar do teu Certificado Multiusos (que podes descarregar gratuitamente do teu Inforestudante, caso pretendas criar um passe gratuito. Para o carregares(terás de o fazer sendo ele gratuito ou não) podes fazê-lo através do site da SMTUC.

Comboios

Coimbra conta com duas estações ferroviárias principais:

- **Estação de Coimbra:** Localizada perto da Portagem, um ponto estratégico que facilita o acesso a vários autocarros da SMTUC.
- **Estação de Coimbra B:** A principal estação ferroviária da cidade, onde passam a maioria dos comboios de longo curso, como os intercidades e os alfa-pendulares.

Para consultar os horários dos comboios e planear a tua viagem, podes utilizar a App CP ou visitar o site da CP, plataformas atualizadas regularmente com informações sobre horários e tipos de comboios.

Compra de Bilhetes:

Compra Antecipada: Recomenda-se sempre a compra do bilhete com antecedência, seja online através da App CP ou do site da CP, ou presencialmente nas bilheteiras das estações. Comprar antecipadamente ajuda a evitar problemas, como a falta de bilhetes disponíveis, e evita o risco de multa. Lembra-te de que a multa por viajar sem bilhete válido pode variar entre 62,5€ e 175€ dependendo do comboio.

Política de Reembolsos: Caso não consigas apanhar o comboio para o qual já compraste bilhete, tens a opção de pedir um reembolso total até 15 minutos antes da hora de partida do comboio. O pedido de reembolso pode ser feito tanto na bilheteira da estação como no site da CP.



Além disso, também podes contar com um Terminal Rodoviário da **Rede Expressos** e outro da **Flix Bus** (Rua do Padrão) para fazeres viagens mais longas.

--> Para a Rede Expressos podes comprar bilhetes na bilheteira, no site da Rede Expressos online, ou na aplicação myRNE.

--> Já para a Flix Bus podes comprar ou no site online ou na app FlixBus.

CULTURA

ONDE ESTUDAR EM COIMBRA?

As **bibliotecas** de todas as universidades estão disponíveis para te receber para uma boa noite e tarde de estudo intensivo. Além disso, vais depararte também com muitos estudantes no **TAGV**, **Café Tropical**, **Café Moçambique**, **AAC**... tudo na mesma rua!

ONDE TOMAR CAFÉ?

Às vezes, o sitio onde estudas é também o sitio onde podes tomar café.

No chamado “outro lado do rio”, tens ainda mais opções.

Largo da portagem: Docas Coimbra, Cafeteria Pet&Tea, Café Montanha, Galeria Santa Clara

Sé velha: RS café, Cabido Bar

Praça da república: Moçambique, Tropical, Jardins da AAC, Casa das Caldeiras, Turbante

Zona Alta: Terraço da alta, Nau Coffee



ONDE COMER?

Vais visitar alguns restaurantes nos fatídicos jantares de curso, mas também tens opções para almoçar e jantar fora quando te apetecer.

Além do UberEats, Glovo e Bolt Food (aos quais recorreremos mais vezes do que queremos admitir), aconselhamos-te a visitar alguns fora de casa.

- Taberna Londrina
- Docas Coimbra
- Restaurante Japonês FU89º
- Sabores da Romeira
- Prazeres da Carne
- Praxis
- Tartufo
- O Papa
- Dona Elvira
- Zé Manel dos Ossos
- Mijação
- Couraça
- Peculiar
- Tenshi. Sushi Bar
- UATA!



O QUE VISITAR EM COIMBRA?

Coimbra é famosa pelo seu espírito académico e pelas saídas à noite mas a sua riqueza não se prende por aí...

Por amor à Tradição.

ENTRETENIMENTO

BARES DE CONVÍVIO

Para os nossos recém-chegados, passamos já a mostrar os pontos mais comuns onde podem conhecer e conviver com colegas dos outros cursos.

PETRUS: Mais conhecido pelos famosos aquários que ao invés da água e dos peixes, é somente uns litros de álcool. Algo a provar, não?! Não esquecendo a querida Dona Alice, que faz as melhores tostas do país, do mundo e do universo!!

FONSECA: Este segundo ponto de convívio é famoso pelos seus torneios de matrecos e bilhar, e sempre a acompanhar um fininho na mão para ajudar a concentrar :)

BAR DO VIGOR: Pouco temos a falar deste bar, porque as memórias são poucas. Todos nós já passámos por lá pelo menos uma vez para testar a nossa resistência.

ESTUDANTASKA: O nosso mais recente ponto de convívio que não pode ser deixado de parte, que é também é ótimo para atualizar as tuas fofocas com uma boa música.

NOITE DE UM ESTUDANTE DE COIMBRA



Embarca connosco numa noite agitada em Coimbra...

O ponto de partida é no **Guitarras**, onde para lá chegares, é tradição desceres o corrimão que te levará lá. Depois de teres bebido um (de cada vez) shot, podemos prosseguir caminho e a próxima paragem é o **Moelas**, onde podes experimentar a famosa bebida laranja mecânica que certamente te ajuda a subir as ruas de Coimbra. Quando já te sentires bem Mec Mec, podemos prosseguir para o **24**, que é considerado o aquecimento para o **NB**, onde podes ter a sorte de beber vodka de graça oferecida pela mascote do bar. Logo ao lado, no **NB** não podes cair na tentação de achar que a tua noite terminou, porque ainda não ouviste a Balada. A última paragem é na **AAC**, onde é certo que vais encontrar todos os estudantes abraçados, a chorar e a cantar a Balada, e acredita que não é do álcool.

Tal como gritamos no Haka da melhor escola do país do mundo e do universo, “começa no Guitarras e a balada é na AAC”. E o after? Em tua casa ou...

RECEITA ESPECIAL!!!! 🍷🍷

O vinho branco mais barato, porque caloiro é pobre, e um cheirinho de gasosa (porém melhor melhor é com sumo de ananás), juntas os dois numa garrafa, agitas levemente e tens o famoso **Traçadinho!!**

ENTRETENIMENTO

LEITURAS...

Para quem é fã de livros, guardámos um espacinho do nosso jornal para vocês com algumas recomendações de leitoras da ESTeSC:



“Como o nome indica é ‘Uma Boa História’, ou melhor, uma ótima história em que não consegues largar o livro até ele acabar e precisares de mais. As personagens realistas, a evolução da relação do Miles com a Daphne de uma proximidade forçada até à amizade e a culminar num romance é um dos pontos altos do livro sem sombra de dúvidas, mas não me posso esquecer das personagens secundárias que trazem o que este livro necessita para merecer as cinco estrelas. Para além disso, é muito mais do que uma história de amor, é uma história de auto-descoberta. Ensina-nos como é importante sentirmos-nos bem connosco primeiro e só depois com os outros e saber priorizar o que nos faz realmente feliz. Um livro que nos faz perceber que as pequenas coisas e os pequenos atos são sempre os mais importantes e os que têm mais valor.”

Rita Campos,
3º Ano (Ciências Biomédicas Laboratoriais)



“O rouxinol, romance comovente e detalhado. Retrata uma França presa no tempo pelos Alemães na 2ª Guerra Mundial, escolhas ousadas, a resistência, as dificuldades especialmente femininas abordando a história de duas irmãs com caminhos e importâncias totalmente diferentes e a capacidade de amar no meio do caos. Um livro com muita história e ensinamentos que nos fazem debater com o quão sortudos e privilegiados somos. Apesar de extenso recomendo muito a leitura porque se torna envolvente e dá-mos por nós a sentir que estamos a vivenciar cada momento.

“No amor descobrimos quem queremos ser. Na guerra descobrimos quem somos”

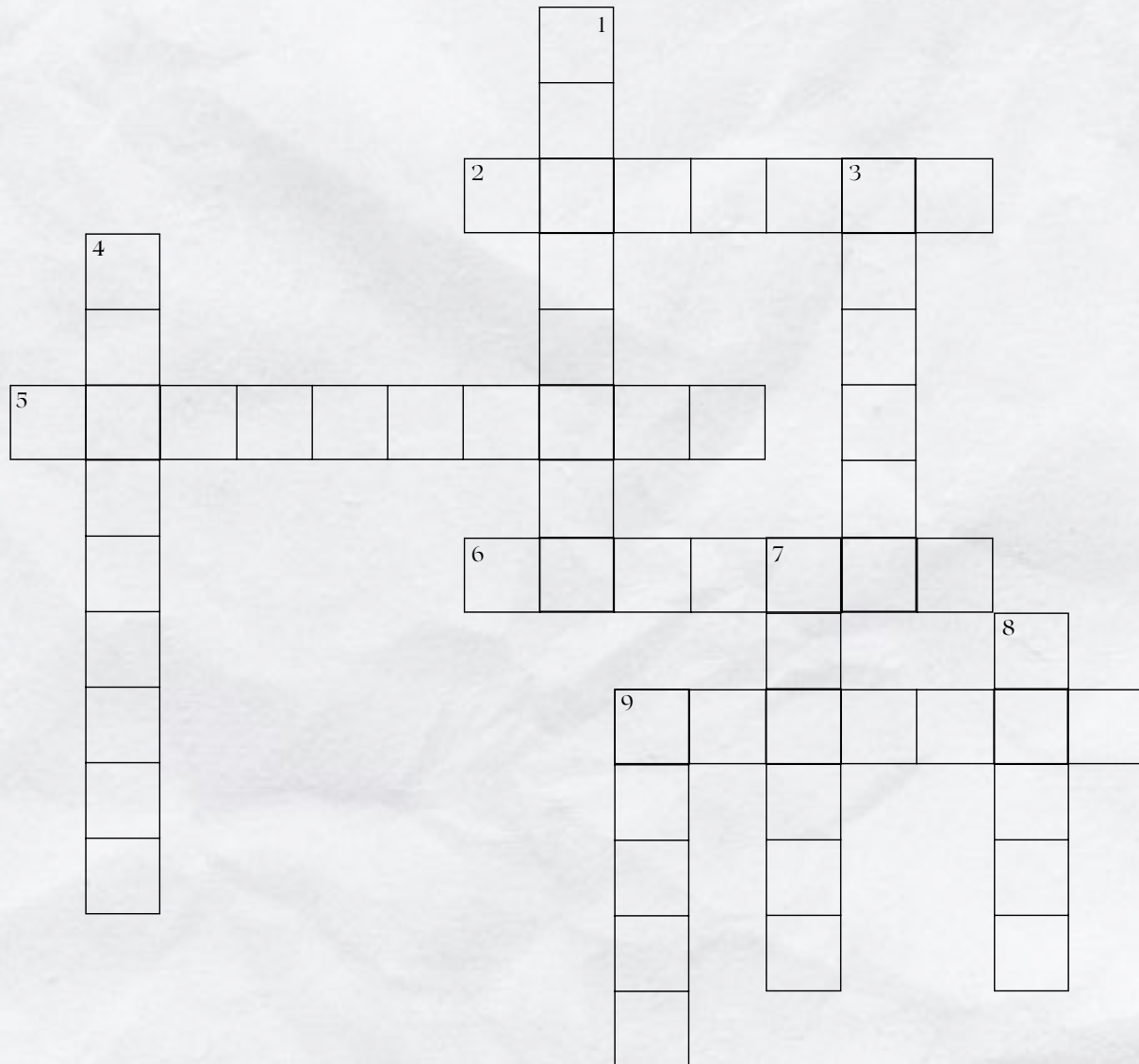
Mafalda Almeida,
4º Ano (Ciências Biomédicas Laboratoriais)



“Esta leitura é um romance contemporâneo, que retrata um relacionamento tóxico com comportamentos autodestrutivos entre um casal da alta sociedade inglesa. É uma história cativante e cheia de reviravoltas, uma recomendação perfeita para os amantes da série “Gossip Girl” e de drama. A autora transmite uma leitura fácil mas que traz uma série de reflexões sobre relacionamentos interpessoais e dependência emocional.”

Beatriz Santos,
3º Ano (Dietética e Nutrição)

PASSATEMPOS



Vertical:

- 1 - Costume antigo que se mantém ao longo dos tempos
 3 - Aquele que orienta os alunos recém-chegados nas tradições académicas
 4 - As melhores ocasiões para beber uns copos com amigos
 7 - A música que toca no coração de todos os estudantes
 8 - Momento de integração onde nascem as primeiras amizades e se criam laços para a vida
 9 - Acorda os estudantes de Coimbra, mas nunca faz o café

Horizontal:

- 2 - O sentimento que fica no peito quando Coimbra se torna uma memória
 5 - A desculpa perfeita para usar traje e esquecer do estudo por uma semana
 6 - Onde o coração encontra um lar, e as memórias nunca envelhecem
 9 - Todo o estudante já o foi e deseja voltar a ser

Vertical:
 1 - Tradição
 2 - Saudade
 3 - Doutor
 4 - Convívios
 5 - Integração
 6 - Coimbra
 7 - Balada
 8 - Praxe
 9 - Caloiro

PASSATEMPOS

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

Dificuldade: Média

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

Dificuldade: Mestre

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

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

(L)ESTES

86ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC



Mafalda de Carvalho,
Coordenadora do NID,
2º Ano (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)

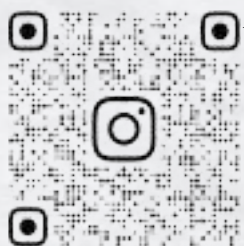
Mais uma vez e em nome de todo o núcleo, quero desejar as boas vindas a todos os caloiros que chegam agora a Coimbra e a todos os doutores que regressam prontos para receber mais uma geração.

De facto, deixar o conforto de casa nem sempre é fácil mas quando vos dizem que Coimbra foi a melhor escolha que podiam ter feito, nunca duvidem porque foi mesmo. Esta cidade tem uma magia especial que nos acolhe como se fosse casa, que nos enche de memórias que levaremos para a vida e que dá um significado diferente à palavra “saudade”.

Vivam Coimbra com tudo o que têm, aproveitem cada oportunidade que vos for dada e nunca duvidem das vossas capacidades, porque nada vem por acaso e se chegou até vocês foi por algum motivo. O NID foi uma oportunidade incrível que surgiu no ano passado, fez-me conhecer pessoas ainda mais incríveis, deu-me desafios, exigiu responsabilidade e organização, mas a cima de tudo será mais um pedacinho de Coimbra que levarei comigo.

Não tenham medo de errar, de perguntar, de ir à praxe, de entrar na AE ou em núcleos, de entrar na tuna, de fazer seja o que for, não tenham medo de aproveitar os melhores anos das vossas vidas, especialmente o ano de caloiro.

Em nome do NID, desejamos a todos um excelente ano letivo!



Segue o nosso instagram para não
perderes nenhuma novidade!!

Ficha Técnica:

Coordenadora: Mafalda de Carvalho

Secretária: Lua Braz

Responsável Financeira: Ana Silva

Membros Permanentes:

Ana Ferreira

Bruna Santos

Catarina Fonseca

Gonçalo Luís

Mariana Tomás

Marta Macedo

Natacha Oliveira

Tomás Ribeiro

Violeta Lisboa

Supervisão: Núcleo de Informação e Divulgação

Propriedade: Associação de Estudantes da ESTeSC

Agradecimentos: Associação de Estudantes da ESTeSC, em especial à comunidade estudantil e Giga Soluções