

(L)ESTES

88ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC

Vamos recordar? 20 ANOS DO (L)ESTES



(L)ESTES

88ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC

CIÊNCIA pág.3

3º Encontro Internacional da
Sociedade Portuguesa da Fisiologia

Opinião de uma aluna

Mestrados na ESTeSC

Opinião do Presidente e de um aluno

MÚSICA pág.9

Apresentação Oficial

Tu Na D'ESTES

Estrelas ao Sábado

Programa Televisivo - RTP1

INTEGR'ESTES

Tu Na D'ESTES e Fotões

ENTRETENIMENTO pág.13

Gala Solidária

INTEGR'ESTES

Opiniões de alunos do 1ºano de diversos cursos

Magusto

pág.6 DESPORTO

Núcleo de Desporto

Torneio Inter-Cursos

Artigo

Atividade Física vs. Exercício Físico

pág.11 CULTURA

Gente da minha terra...

Ilha Terceira e Leiria

pág.16 EXTRAS

Entre Aspas

Nova rubrica do (L)ESTES

O Bom e o Mau

CIÊNCIA

3º ENCONTRO INTERNACIONAL DA SOCIEDADE PORTUGUESA DE FISILOGIA

A 7 e 8 de novembro de 2024 nas instalações da Faculdade de Medicina da Universidade do Porto ocorreu o 3º Encontro Internacional da Sociedade Portuguesa de Fisiologia.

Entre os principais pontos discutidos, estiveram os seminários sobre o programa "Vivifrail", que visa incentivar a prática de exercícios multicomponentes entre a população idosa, além do estudo da interface cérebro-computador e do impacto das novas tecnologias no campo da neurociência. O encontro também contou com workshops dedicados a metodologias inovadoras para o ensino da fisiologia. Para reconhecer as contribuições significativas na pesquisa, foram concedidos prêmios científicos, incluindo o Physiological Society Award e o MDPI Life Award, que visam promover avanços relevantes nesta área.

O 3.º Encontro de Fisiologia, organizado pela Sociedade Portuguesa de Fisiologia, realizou-se nos dias 7 e 8 de novembro na memorável cidade do Porto, na Faculdade de Medicina.

Este congresso contou com a participação de vários oradores de diversos países e, por isso, todas as apresentações foram realizadas em inglês.

Muitos temas foram apresentados e discutidos, mas os que mais nos cativaram e despertaram o nosso interesse foram: o Seminário sobre o Envelhecimento e o Seminário sobre a Fisiologia Cardiovascular.

No Seminário sobre o Envelhecimento foi discutido o impacto do envelhecimento no equilíbrio dos neurotransmissores cerebrais e na fosforilação basal de canais e enzimas, fundamentais para a plasticidade sináptica. O impacto do exercício físico e a inflamação na idade biológica, bem como a sua relação com doenças crônicas, também receberam grande destaque neste tema.

No Seminário sobre a Fisiologia Cardiovascular, o grande foco foi a Hipertensão Pulmonar onde foram usados tanto modelos animais como modelos humanos para analisar as consequências do treinamento de exercício físico (similaridades e diferenças entre os dois modelos). O "verme" do coração nos animais também foi um tópico interessantíssimo para uma possível correlação para a Hipertensão Pulmonar.

Com toda esta panóplia de temas podemos dizer que fomos muito bem recebidas e que gostámos imenso da nossa estadia no Porto. Foi uma oportunidade incrível para aprender mais sobre o funcionamento do nosso corpo e também para explorar esta cidade fascinante.



Glória Martins e Carolina Santos, 3º e 4º Ano respetivamente (Fisiologia Clínica)



CIÊNCIA

MESTRADOS NA ESTESC

“A formação pós-graduada nas áreas das ciências da saúde representa um passo fundamental para o desenvolvimento profissional e científico dos licenciados. O investimento pessoal em formação avançada confere aos profissionais uma vantagem competitiva significativa, pela aquisição de conhecimentos especializados e competências avançadas que os capacitam para enfrentar os desafios crescentes e complexos do setor da saúde.

Concretamente nos mestrados, os estudantes têm a oportunidade de aprofundar os seus conhecimentos em áreas específicas, como a investigação, a prática clínica avançada e a gestão de serviços de saúde, permitindo-lhes contribuir para a melhoria contínua dos cuidados e para o desenvolvimento de soluções inovadoras.

Para além disso, a formação pós-graduada proporciona um ambiente que estimula o pensamento crítico, a capacidade de resolução de problemas e a criatividade, competências estas cada vez mais valorizadas no mercado de trabalho, e essenciais para a prática baseada na evidência.

Nesse sentido, a opção pela formação pós-graduada nas ciências da saúde é um investimento, não só na carreira, mas também na capacidade de contribuir ativamente para a saúde pública e o bem-estar da sociedade.

A Escola Superior de Tecnologia da Saúde do Politécnico de Coimbra (ESTeSC-IPC) dá corpo à sua missão e responsabilidade nesta matéria, através de um pacote ambicioso de formação pós-graduada, alinhada com as necessidades do mercado de trabalho e com as exigências de um setor em permanente transformação. Para concretizar este desígnio fundamental, a ESTeSC-IPC oferece, no seu portfolio de formação pós-graduada, seis Cursos de Mestrado, a saber:

- Mestrado em Farmácia – Especialização em Farmacoterapia Aplicada;
- Mestrado em Fisiologia Clínica – Especialização em Ultrassonografia Cardíaca e Função Vascular; Especialização em Fisiopatologia do Sono e Ventilação Não Invasiva; Especialização em Eletroencefalografia Aplicada;
- Mestrado em Fisioterapia – especialização de avaliação e aplicação clínica do movimento;
- Mestrado em Imagem Médica e Radioterapia;
- Mestrado em Saúde Ambiental – especialização em saúde ocupacional e ambiente;
- Mestrado em Educação para a Saúde (em conjunto com a ESEC-IPC).

Estando fixado o objetivo de haver um Mestrado alinhado com cada uma das oito licenciaturas lecionadas na ESTeSC-IPC, estão atualmente em preparação três novas propostas de Mestrados, nas áreas da Audiologia, das Ciências Biomédicas Laboratoriais e da Dietética e Nutrição, para lançamento no ano letivo 2025/2026. Concretizado este objetivo, estaremos em condições de alinhar todos os nossos esforços com vista ao lançamento de um programa Doutoral, assumido como prioridade estratégica para o curto/médio prazo.”



Graciano Paulo,
Presidente da ESTeSC

CIÊNCIA

MESTRADOS NA ESTESC

Muitos de vocês já se perguntaram que passo dar depois da Licenciatura: mercado de trabalho ou continuar os estudos? A verdade é que a ESTeSC ajuda na resposta. Os Mestrados da escola são profissionalizantes, dando a possibilidade de poderem realizar estágio numa área específica e isso permite encontrar novas oportunidades para o futuro profissional.

Foi com este intuito que voltei a pegar nos livros e alargar horizontes, que por vezes ficamos “presos” ao dia-a-dia clínico e fechamos a porta a novos objetivos.

Como aluno, vejo o Mestrado como uma ferramenta para aprofundar conhecimento clínico e científico, na qual as exposições teóricas tradicionais se entrelaçam com aulas de pesquisa científica e novos métodos de trabalhos que fomentam o gosto pela ciência e pela busca das novas perspetivas clínicas.

Como profissional de saúde, é a melhor forma de atualizar conhecimento, trocar experiências com colegas de outras áreas clínicas e com formação noutras instituições. O facto do método de ensino ser híbrido, permite que se possa conjugar na perfeição turnos com as aulas, o que é uma mais-valia fundamental para quem pretende dar um passo em frente na sua formação.

No Mestrado, o conceito de aprendizagem muda e a exigência aumenta obrigatoriamente. Foi precisamente isso que procurei nesta etapa: sair da zona de conforto. Aulas dinâmicas, trabalhos que explorem a capacidade de síntese científica, métodos de ensino aplicados às novas realidades, docentes que transmitem o seu conhecimento de uma forma simples e eficaz. Tudo isso enriquece.

Os Mestrados da ESTeSC são, por isso, uma “fábrica” perfeita de criação de um novo pensamento clínico e uma plataforma de produção científica que irá (seguramente) dar frutos num futuro breve.

A valorização, como profissionais de saúde, passa por não ficarmos parados no tempo.

Pensa no futuro, aposta no Mestrado.



André Arede,
Representante dos
Cursos de Mestrado no
Conselho Pedagógico
(Imagem Médica e
Radioterapia)



Consulta aqui toda a informação que precisas acerca dos mestrados!!

DESPORTO

NÚCLEO DE DESPORTO

O Núcleo de Desporto da AE-ESTeSC convoca-te para um “Torneio Inter Cursos”, em horários e datas por definir, no Campo dos Covões e no Campo do Esperança, destinado a todos os que queiram desfrutar de uns dias de diversão, desporto e convívio. A participação tem o custo de 1,50€ por pessoa, com o principal objetivo de promover o espírito de equipa e a partilha do gosto pelo desporto. É necessária inscrição prévia, no link da bio do Instagram do Núcleo de Desporto (@nucleodedesporto), após isso, serás adicionado a um grupo no WhatsApp onde te serão comunicadas todas as informações necessárias à tua participação.

Não te esqueças de aparecer com roupa confortável e vontade de participar! Vem viver uma experiência única, onde o desporto e a boa disposição são os protagonistas!



Consulta aqui toda a informação que precisas acerca do torneio!!

DESPORTO

ATIVIDADE FÍSICA VS EXERCÍCIO FÍSICO

A **atividade física** engloba qualquer movimento corporal produzido pelos músculos esqueléticos, que resulte num gasto energético (superior aos de repouso), exemplos destes são as atividades domésticas, jardinagem, ocupacional, entre outros.

Por outro lado, o **exercício físico** é considerado uma subcategoria da atividade física, sendo planeado, estruturado e regular, tendo como intuito primordial melhorar ou manter a aptidão física.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) é aconselhado:

Crianças e adolescentes:

- 60 minutos/dia de atividade física moderada a vigorosa;
- 3 ou mais dias/semana de 20 a 30 minutos de atividade para melhorar a força muscular, flexibilidade e resistência óssea.

Adultos:

- 150 a 300 minutos/semana de atividade física moderada a vigorosa;
- 75 a 150 minutos/semana de atividade vigorosa.

Idosos:

- 5 dias ou mais/semana de 30 minutos de atividade física aeróbia ou 3 dias/semana de 20 minutos de atividade física vigorosa;
- 2-3 dias/semana de exercícios de equilíbrio, flexibilidade e força.

Importância da prática de exercício físico

- Benefícios físicos: controlo de peso, ajudando a manter um peso saudável, a atingir um nível gordura visceral aceitável e a promover valores normativos de rácio cintura-anca;
- Força e resistência muscular
 - a. Aumentar a força generalizada
 - b. Idosos ou indivíduos com um elevado risco de queda um treino de membros inferiores ajudará na facilidade da realização das suas AVD's e diminuir as possíveis consequências associadas;
 - c. Em utentes portadores de patologias respiratórias, o treino de músculos da cintura escapular (membros superiores) leva ao treino indiretamente dos músculos acessórios da respiração promovendo assim uma compliance pulmonar aumentada, diminuição da insuficiência respiratória e menos uso destes músculos no auxílio da respiração;
- Flexibilidade: melhora a mobilidade nas articulações, levando a uma menor rigidez articular e, por sua vez uma melhor facilidade na realização das AVD's;
- Melhora a saúde cardiovascular, aumentando o volume no ventrículo esquerdo no fim da diástole e reduzindo o volume do ventrículo esquerdo no fim da sístole;
- Diminui a necessidade de insulina e aumenta a sensibilidade a esta;
- Reduz a mortalidade e morbilidade após enfarte, reduzindo o risco de recorrência;
- Reduz a doença cardíaca isquémica e o acidente vascular isquémico;

DESPORTO

- Adaptações cardíacas estruturais
 - a. Hipertrofia ventricular esquerda;
 - b. Aumento das dimensões ventriculares esquerda e direita;
 - c. Aumento da massa do ventrículo esquerdo;
 - d. Aumento do volume da aurícula esquerda;
 - e. Reduz o risco de doenças cardíacas;
 - f. Aumenta o volume sistólico;
 - g. Diminui a frequência cardíaca de repouso;
 - h. Diminui a frequência cardíaca submáxima;
 - i. Regula o perfil lipídico;
 - j. Diminui a pressão arterial e, conseqüentemente a possibilidade de acumulação de placas ateroscleróticas);
- Aumenta a longevidade: melhora a densidade óssea
 - a. Após os 35 anos há diminuição da atividade dos osteoblastos (formação óssea) e aumenta a atividade dos osteoclastos (reabsorção óssea), logo através da prática de exercício previne-se a osteoporose devido ao aumento ou retardamento da massa óssea e promove a orientação trabecular, levando por sua vez ao aumento da resistência óssea;
 - b. Diminui o risco de quedas;
 - c. Prevenção de doenças crónicas;
 - d. Redução do risco/probabilidade de desenvolver diabetes e cancro;
- Benefício mentais
 - a. Redução do stress;
 - b. Libertação de endorfinas;
 - c. Melhoria do humor;
 - d. Aumenta os níveis de serotonina e dopamina que levam à sensação de bem-estar;
 - e. Boa higiene do sono;
 - f. Aumento da autoestima.

A poucos meses do fim do semestre a época de frequências está à porta e, a maioria dos estudantes apresenta uma tremenda dificuldade em organizar-se, desfocando-se dos seus princípios primordiais e enfatizando cada vez mais a constante ansiedade. A AE-ESTeSC frequentemente partilha nas suas redes sociais workshops de métodos de estudo e gestão de tempo, logo será uma mais valia e fazível!

De referir e sublinhando a importância do exercício físico e, como constatado através de evidência científica, os níveis de serotonina aumentam, sendo um neurotransmissor crucial na regulação do humor, sendo conhecida como o “neurotransmissor da felicidade”, reduzindo indiretamente a ansiedade/depressão, por sua vez também ajuda na promoção de uma boa higiene do sono, entre outros.

De referir que igualmente a esta os níveis de dopamina também aumentam, sendo um neurotransmissor crucial no regulamento do sistema nervoso central, estando associada à sensação de prazer e motivação, leva a uma maior atenção e concentração, regula o humor, entre outros.

Em suma, e ao contrário do menosprezado pelos estudantes, a prática de exercício físico está diretamente associada a melhores resultados e performance escolar!

MÚSICA

APRESENTAÇÃO OFICIAL

TU NA D'ESTES 2024/2025

Tal como dita a tradição, todos os anos a Tu Na D'ESTES conta com a sua Apresentação Oficial e este ano não foi exceção. Dia 17 de Outubro de 2024, o Auditório António Arnaut encheu-se de animação, sorrisos e muita música naquela que foi a “Apresentação Oficial da Tu Na D'ESTES 2024/2025”. De facto, esta foi uma noite imperdível, repleta de diversos temas, desde originais da Tu Na, a adaptações de diversos artistas, viagens nostálgicas até aos primeiros dias de Tu Na e muitos aplausos de todo o público incrível que esteve presente.

Obrigada Tu Na por mais um evento incrível, esperamos pelo próximo!!



ESTRELAS AO SÁBADO

PROGRAMA TELEVISIVO - RTP1

Mais um ano, mais uma conquista. No passado dia 19 de Outubro, a nossa Tu Na D'ESTES teve o enorme prazer de pisar o palco do programa televisivo “Estrelas ao Sábado” da RTP1, representando a ESTeSC na perfeição. Numa primeira fase, apresentaram a sua adaptação de “Moda do Entrudo” de José Afonso (Zeca Afonso), que contou com animação de pandeiretas e estandartes, palmas do público e um ótimo feedback dos jurados. Porém, foi o público que fez com que a nossa Tu Na passa-se à segunda fase em 2º lugar com 23% dos votos! Foi então que, na segunda fase, decidiram apostar num original bastante conhecido, escrito por Vincent Domingos ou “25”, “Sonhar” e foi com este tema que conquistaram os corações tanto dos jurados como do público, passando para as semifinais em 1º lugar com 26% dos votos!!

Muitos parabéns Tu Na D'ESTES, estamos todos ansiosos pelas semifinais!!



MÚSICA

INTEGR'ESTES

FOTÕES E TU NA D'ESTES

No passado dia 16 de Outubro, no encerramento do programa IntegrESTeSC 2024, a ESTeSC foi palco de uma noite memorável, com o concerto da já mítica banda: FOTÕES!

Pela primeira vez, nos mais de 20 anos de existência da banda, os Fotões e a Tu Na D'ESTES tiveram o prazer de partilhar o mesmo palco para cantar três temas: “Canção de Embalar” de José Afonso (Zeca Afonso), “Cantiga da Burra” e, para acabar a noite em tradição, “Balada da Despedida do 5º ano jurídico” da Estudantina Universitária de Coimbra.

Ficam então com o registo do sentimento, nas palavras de alguns elementos dos Fotões:

Como foi estar presente em mais uma edição do INTEGR'ESTES? E como foi atuar em conjunto com a Tu Na D'ESTES?

“A ESTeSC é sempre o nosso palco de sonho com o melhor público do mundo. Quando a estes dois pontos adicionamos a melhor Tuna do Universo e arredores, cada melodia abraça o coração e transforma o sonho em canção.”

Arménio Santa,
Gabinete de Informática e Audiovisuais / Gabinete de Comunicação

“O acolhimento dos novos estudantes constitui um passo absolutamente fundamental na criação de uma vinculação afetiva à nossa academia e no proporcionar de bem-estar aos novos estudantes. Sendo este uma responsabilidade de todos nós, os Fotões e a Tu Na D'ESTES, particularmente, constituem-se como um veículo singular de sublimação deste sentimento de familiaridade que assumimos como marca identitária inalienável da nossa Escola.”

Telmo Pereira,
Vice-Presidente da ESTeSC

“Partilhar o palco com a Tu Na D'ESTES foi um sonho tornado realidade. Há vários anos que tínhamos manifestado essa vontade e, felizmente, conseguimos concretizá-la no passado dia 16 de Outubro. Há 20 anos, e após o desafio dos alunos da ESTeSC, nasceram os “Fotões”. No IntegrESTeSC 2024, e após desafio lançado pelos Fotões, tivemos o privilégio, a honra e o orgulho, de tocar com a melhor Tuna do Universo. Este é o código genético da ESTeSC. Isto é #madeinestesc.”

Graciano Paulo,
Presidente da ESTeSC



CULTURA

GENTE DA MINHA TERRA

De modo a celebrar estes 20 anos de NID, decidimos trazer uma das “séries” mais antigas do (L)ESTES em que cada aluno fala um pouco da sua cidade natal com o intuito de dar a conhecer alguns sítios, tradições, entre outros. Apresentamos então “Gente da minha Terra”...

ILHA TERCEIRA: TERÁ SÓ VACAS OU SERÁ QUE EXISTE ALGO MAIS?

Para muitos são simples ilhas no meio do atlântico, no entanto, para outros são casa.

Como natural dos **Açores**, da **Ilha Terceira**, posso afirmar que é definitivamente um lugar cheio de história e tradição.

Uma dos pontos turísticos mais interessantes da Terceira é o **Algar do Carvão**, que é um caso raro: um vulcão (extinto, felizmente) que se pode visitar por dentro. A beleza do mesmo mostra-se numa chaminé vulcânica, que contrariamente ao comum, não se encontra completamente obstruída. A cratera e a lagoa que se encontra abaixo da mesma são uma paisagem inexplicável.

Ao infiltrar-se através das rochas, a água dissolve-se e é enriquecida em minerais férricos e de sílica. Ao libertar-se, precipitando-se na lagoa, deposita, nas abóbadas, nas paredes interiores e nos pavimentos os minerais sob a forma de estalactites e estalagmites, que na minha opinião, é das paisagens mais bonitas.

Como diz o ditado “Os Açores são oito ilhas e um parque de diversões”, na Terceira somos pessoas festeiras e portanto, não poderia deixar de mencionar as Sanjoaninas, uma festa super animada com muita música, dança, comida (e bebida) que acontece em junho de todos os anos.

A nossa gastronomia também é muito rica e além dos pratos comuns a todas as ilhas, sopa do Espírito Santo (uma mistura duvidosa de carne legumes e pão) lapas, cracas (um marisco que só existe nos Açores) recomendo o prato típico da Ilha Terceira chamado alcatra. A nossa doçaria também é variada, sendo característica da nossa ilha a queijada Dona Amélia. Inicialmente um bolo, este doce foi criado aquando da visita da Rainha D.^a Amélia e do Rei D. Carlos à ilha em 1901, para lhes oferecer. Muitos dizem que o segredo está nas especiarias, trazidas do Oriente pelos marinheiros portugueses, apesar de, na minha opinião, ter um sabor demasiado exótico.



Francisca Gorreia,
2º Ano (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)



Ilha da Terceira



Ruas da Terceira



Algar do Carvão



Sanjoaninas



Sopa do Espírito Santo



Queijada Dona Amélia

CULTURA

SERÁ MESMO LEIRIA A CIDADE QUE NÃO EXISTE?

Para muitos, Leiria não passa de uma pequena cidade onde pouco acontece e poucas pessoas tem. Mas aí é que se enganam, Leiria é uma cidade situada no centro, rodeada de diversas praias, subdividida em 18 freguesias, constituída por diversos monumentos históricos, paisagens lindas, imensas zonas verdes, vida noturna entre muito mais. Começando pelo lado musical, Leiria é uma cidade com uma cena musical vibrante, especialmente no rock, pop e música alternativa. Bandas como **The Gift**, First Breath After Coma, Surma, Whales, Nice Weather For Ducks e Plastic People ganharam destaque em Portugal e até no estrangeiro, com sons experimentais e inovadores.



Francisca Alves,
3º Ano (Saúde Ambiental)

Pegando ainda um bocado na parte musical, Leiria possui diversos festivais amigos do ambiente com músicas vindas de diversos sítios com artistas em ascensão. **O Festival A Porta** é um evento cultural anual que celebra a arte e a comunidade em Leiria. Com atividades que incluem música, exposições, instalações de arte e performances, o festival transforma a cidade num espaço aberto à criatividade, com eventos gratuitos espalhados por vários locais, incluindo espaços públicos e edifícios históricos.

Leiria Sobre Rodas é um dos maiores eventos automobilísticos de Portugal, reunindo fãs de carros e motos em exposições, demonstrações e atividades emocionantes, tornando-se uma atração central na cidade. Um outro evento é a **Noite Amarela** que é uma festa anual que transforma o centro de Leiria num espaço artístico e cultural, com concertos, teatro, arte urbana e eventos para toda a família, promovendo a cultura local. Leiria foi ainda palco do **Rockin'1000**, o maior concerto de rock do mundo onde 1000 músicos de diversas partes do mundo reuniram-se para tocar clássicos do rock. E por fim, mas não menos importante o Aniversário do **Filipes Bar**, com 35 anos de história, este bar icônico de Leiria é um ponto de encontro da cena musical alternativa e da vida noturna.

Falando agora sobre a gastronomia em Leiria, destacam-se pratos como o bacalhau (em várias versões), francesinha, arroz de marisco e feijoada. A cidade oferece desde restaurantes tradicionais que servem pratos caseiros, até cozinha de fusão com influências mediterrânicas e asiáticas como o restaurante **Habitat e Atlas**. Também há opções de grelhados, mariscos frescos e petiscos, tudo preparado com ingredientes locais de qualidade.

Passando agora para os monumentos históricos e restauração da zona histórica, Leiria tem vários monumentos históricos importantes, como o **Castelo de Leiria**, a Catedral de Leiria, o Mosteiro de São Francisco e a Igreja de Nossa Senhora da Pena.

Para terminar, Leiria é uma cidade que une o melhor de Portugal, tornando-a, sem dúvida, a melhor cidade do país.



Festival A Porta



Leiria Sobre Rodas



Os Filipes Bar



The Gift



Noite Amarela



Rockin' 1000



Castelo de Leiria



Concelho de Leiria

ENTRETENIMENTO

GALA SOLIDÁRIA

No passado dia 23 de Outubro, a cantina da ESTeSC transformou-se para receber a Gala Solidária, uma noite repleta de momentos especiais, partilha e muita animação. Os bilhetes tinham um custo de 10 euros para estudantes e 15 euros para não estudantes. A decoração, inspirada em estrelas e corações, criou um ambiente acolhedor e elegante, com rifas à venda na entrada com custo de 1 euro.

A gala teve início com um curto discurso de boas-vindas de Patrícia Vieira, Presidente da Direção Geral da AE-ESTeSC, seguida de um discurso da Professora Alexandra André, do Gabinete de Apoio ao Estudante. Para abrir a noite cultural, Marta Duarte, aluna de Imagem Médica e Radioterapia, subiu ao palco acompanhada por Ângela, que ao piano ajudou a tornar a apresentação musical ainda mais especial. A atuação marcou um belo início para o jantar, ao qual se seguiu as entradas.

O espetáculo continuou com duas vibrantes atuações do grupo de dança da Academia de Dança Centro Norton Matos, que trouxeram energia e movimento ao evento. Logo após, o presidente da ESTeSC, Graciano Paulo, partilhou algumas palavras com os presentes, seguido da abertura do buffet, que oferecia sopa, bacalhau com natas como opção de peixe e arroz de pato como prato de carne.

Em seguida, o vice-presidente do IPC, Daniel Roque Gomes, partilhou um discurso antes de dar início a um animado jogo de bingo com três prémios para os vencedores: um saco com brindes da ESTeSC. Logo depois, foram servidas as sobremesas, que incluíam frutas frescas, leite-creme, pudim e outras delícias.

Após o jantar, Marta e Ângela surpreenderam novamente o público, desta vez numa dupla de flautas, encantando todos com mais um momento musical. A noite aproximava-se do fim, mas ainda havia mais surpresas, incluindo o anúncio dos vencedores das rifas: o primeiro prémio foi um cabaz, o segundo uma pulseira eletrónica de corrida, e o terceiro uma garrafa de vinho do Porto.

Para encerrar em grande, o grupo GTA & Friends subiu ao palco para uma última atuação. Com um último agradecimento a todos os presentes e a todos os que tornaram o evento possível, a noite chegou ao fim, deixando memórias de uma gala inesquecível, unindo a comunidade escolar em torno de uma causa solidária.



ENTRETENIMENTO

INTEGR'ESTES

As semanas de integração na nossa escola, conhecidas como Integr'ESTeSC, são mais do que apenas uma recepção aos novos estudantes; são o primeiro capítulo de uma experiência universitária que ficará marcada para sempre. Este ano, as atividades foram pensadas para acolher os caloiros com entusiasmo e proporcionar momentos inesquecíveis.

“É com muita felicidade que venho partilhar a minha experiência de integração na ESTeSC. Desde já começo por dizer que tive oportunidade de experienciar 2 cursos diferentes, nos quais me senti bastante acolhida.

Na 1ª fase entrei em Audiologia. Embora não fosse a minha primeira opção, senti-me muito bem recebida e rodeada de pessoas incríveis, desde colegas, doutores e professores, que me ajudaram na adaptação inicial.

Mais tarde, na 2ª fase entrei no curso que queria, Fisiologia Clínica, e não podia ter sido melhor. Apesar de já não ser a minha primeira semana na ESTeSC não deixou de ser desafiador começar tudo de novo, porém, obtive o apoio necessário por parte da minha turma e doutores para me integrar, tornando a semana mais leve e melhor.

A ESTeSC teve um papel igualmente importante nesta adaptação pois mostraram-se sempre disponíveis para apoiar. Relativamente ao sunset de integração e ao concerto dos Fotões, foi uma ótima iniciativa por parte da AE e achei bastante importante, não só pela sua distinção, mas também por dar oportunidade de unir os alunos com os docentes, num contexto mais descontraído.

Levo para sempre comigo muitas memórias incríveis destas semanas, que conseguiram marcar o início de uma nova jornada, da melhor maneira.”



Diana Duarte
1º Ano (Fisiologia
Clínica)



ENTRETENIMENTO



Tomás Ferreira
1º Ano (Audiologia)

“Quando cheguei a ESTeSC, não sabia bem o que me esperava, mas sempre acreditei que me fosse integrar bem, algo que aconteceu pela ajuda do “Integr’ESTeSC” algo proporcionado pela escola, desde a receção da Associação de estudantes até a sessão de encerramento.

Do que mais me ajudou na integração na nova escola foi mesmo o jantar de caloiros seguido da festa de integração, foi bastante bom visto que, como eu acho que tínhamos caído todos de paraquedas naquela escola, deu para ficar a conhecer muito melhor os meus colegas não só do curso como também de toda a escola, foram sem dúvida das coisas que mais me ajudaram.

Algo que também me ajudou bastante foi a praxe, algo que sem nós nos apercebermos, une bastante as pessoas e torna a integração no grupo muito mais fácil.”

“A Semana de Integração na Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra (ESTeSC) foi uma experiência muito enriquecedora. Desde o primeiro dia, senti-me acolhida por uma equipa dedicada a fazer-nos sentir parte dessa grande família. As atividades foram dinâmicas e bem planeadas, com a apresentação dos cursos logo no primeiro dia e dinâmicas de grupo, como o peddy paper, que rapidamente quebraram o gelo e permitiram conhecer colegas não só do nosso curso e criar laços de amizade. Para além disso, os estudantes mais velhos e os professores estavam sempre disponíveis para esclarecer dúvidas e partilhar conselhos, o que ajudou bastante na adaptação a esta nova etapa.

Um dos momentos mais marcantes foi a oportunidade de conhecer melhor os cursos e as possibilidades de futuro na área da saúde, o que reforçou em mim o entusiasmo pela escolha que fiz. Ao longo dessa semana, senti que a ESTeSC é mais do que uma instituição de ensino; é um ambiente de crescimento e apoio mútuo. A Semana de Integração foi, sem dúvida, essencial para me sentir confiante e motivada a aproveitar ao máximo esta jornada. Levo para sempre comigo muitas memórias incríveis destas semanas, que conseguiram marcar o início de uma nova jornada, da melhor maneira.”



Rafaela Torres
1º Ano (Fisioterapia)

MAGUSTO

A famosa tradição manteve-se neste ano letivo 2024/2025 e a ESTeSC contou com mais uma edição do “mítico” Magusto, em que os vários cursos se unem, em parceria com a Associação de Estudantes, para proporcionar uma noite incrível a todos os que fazem parte da escola e angariar dinheiro para os respectivos carros alegóricos da Queima das Fitas.

Nesta edição pudemos contar com as bancas conjuntas de Audiologia e CBL, “Audi(orgia) Laboratori(anal)”, Dietética e Nutrição e Saúde Ambiental, “Balanç’o Capacete”, Fisioterapia e Fisiologia Clínica, “Apalpa Corações” e, por fim, Farmácia e IMR, “Peni(s)cilina Radioativa”.

Com muita comida, bebida, música, animação, e o ambiente único que só a ESTeSC consegue proporcionar, este foi, sem dúvida, mais um magusto memorável (para aqueles que ainda se lembram...).

Não te esqueças de ficar atento às redes sociais da nossa AE para obteres todas as fotografias da noite assim que forem disponibilizadas!

EXTRAS

ENTRE ASPAS

EXIGÊNCIA E CARGA HORÁRIA DOS CURSOS DA ESTESC

E para celebrar estes 20 anos de NID e de (L)ESTES, apresentamo-vos a nova rubrica do (L)ESTES que terá como objetivo dar voz a alunos, professores ou outras entidades que sejam ou não da ESTESC sobre diversos temas tanto na área da saúde como de cultura geral.



Joana Pereira,
3º Ano (Audiologia)

“O curso de Audiologia na ESTESC, no ano letivo atual 2024/2025, encontra-se em ano de transição, ou seja, após mudança de plano de estudos, este acaba por ser “atípico”, sendo de certa forma um ano de “ajustes”, fazendo com que diferentes anos, possam ter as mesmas unidades curriculares.

Anteriormente o plano de estudos do curso de Audiologia no 1º ano era constituído por cadeiras mais gerais da área da saúde acabando por não haver muitas cadeiras específicas e nenhuma componente prática, fazendo com que um aluno ao entrar no curso, não tivesse grande noção e contacto com a profissão, situação esta que só aconteceria por alto no 2º ano e mais concretamente no 3º ano.

Deste modo, com a mudança de plano de estudos, atualmente, um aluno ao entrar no 1º ano, tem oportunidade de ter um contacto praticamente direto com a profissão, uma vez que no 2º semestre tem Estágio Observacional e inicia aulas práticas, o que é bastante benéfico e enriquecedor como uma primeira abordagem para um estudante, de forma a conhecer e a abrir os horizontes daquilo que, um dia certamente será a sua profissão. No que diz respeito ao 2º ano, este ano letivo excepcionalmente, acaba por ter uma carga horária mais acrescida, uma vez que é um ano de muitos ajustes a nível de unidades curriculares que ou são novas e os alunos do 2º ano, uma vez que não as tiveram no 1º ano terão de as ter no 2º ano, ou então trata-se de unidades curriculares que passaram do 3º ano curricular para o 2º. Tudo isto, faz com que a nível de carga horária, este ano, seja algo mais trabalhoso, no entanto, por outro lado, é uma base essencial para entrar no 3º ano com uma vasta noção de conceitos, que facilitará as aprendizagens nesse mesmo ano. Em relação ao 3º ano, este anteriormente, era o último ano com unidades curriculares, nas quais se abordavam as diversas áreas de intervenção da Audiologia, o qual acabaria por ser mais esclarecedor à cerca do que é realmente a Audiologia. Com o novo plano de estudos, embora as unidades curriculares acabem por ser praticamente as mesmas, apenas subdivididas em mais do que uma cadeira, o que facilita de certa forma a sua aprendizagem, também é importante referir a existência de novas unidades curriculares, como “Tecnologias da Informação e Inteligência Artificial”, esta que na Era em que nos encontramos, está cada vez a ter uma maior evolução e conseqüentemente um recurso na nossa área. Além disso, o 3º ano curricular é composto pelo Estágio em Audiologia I no 2º semestre, essencial para os alunos obterem o primeiro contacto com a prática clínica e de como é realmente o mundo do trabalho, onde também põem em prática os conhecimentos anteriormente adquiridos. Por fim, sobre o 4º ano curricular, este é composto por um Estágio em Audiologia II de regime anual, e por outras unidades curriculares nomeadamente uma nova unidade curricular, “Marketing em Audiologia” visto que é de extrema importância um Audiologista ter conhecimentos nesta área.”

EXTRAS



Mariana Moderno,
4º Ano (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)

“O curso de **Ciências Biomédicas Laboratoriais** requer um compromisso significativo por parte de nós, estudantes, quer ao nível das aulas teóricas e práticas, quer ao nível dos diversos módulos de estágio e do projeto de investigação.

Embora compreenda que a carga horária a que somos sujeitos seja necessária para abarcar os múltiplos conteúdos e aptidões que o curso exige, é inegável que, por vezes, o volume de horas acaba por se tornar um pouco excessivo.

A intensidade do plano curricular, aliada à tentativa de conciliar os estudos com a nossa vida pessoal, consegue ser desgastante, sobretudo a nível emocional. Para não mencionar o cansaço que muitas vezes é atribuído à pressão que impomos a nós próprios, à pressão de obter uma “validação” académica.

Enquanto aluna do 4º ano, reconheço a importância de uma formação sólida e abrangente, mas também acredito que é fundamental termos tempos para nós e para os nossos. Felizmente, através da reestruturação do curso e consequente carga horária, foi possível colmatar alguns dos aspetos menos positivos.

Ainda assim, mantenho a expectativa de que futuros ajustes adicionais possam ser realizados com o objetivo de beneficiar ainda mais o processo de aprendizagem, sem comprometer a qualidade da formação.”

“Considero que, de uma forma geral, o curso de **Dietética e Nutrição** representa uma excelente oferta formativa para quem pretende ingressar nesta área, capacitando os alunos a serem excelentes profissionais de Saúde. A recente alteração do plano curricular, veio colmatar algumas necessidades sentidas pelos estudantes, tornando assim o atual programa mais completo. Com isto, a exigência também aumenta, requerendo empenho e dedicação por parte dos estudantes.

Quanto à carga horária, acredito ser um curso flexível, que nos permite conjugar um ótimo percurso académico com as atividades extracurriculares. Penso também que estas possuem um papel preponderante no enriquecimento da nossa trajetória académica e pessoal, devendo ser incluídas durante a nossa formação.

Desta forma, gostava de deixar uma mensagem final. Para quem, assim como eu, é apaixonado pela área da Nutrição, vai encontrar pela frente um curso entusiasmante que nos desafia diariamente.”



Guilherme Lúcio,
4º Ano (Dietética e
Nutrição)



Adriana Rodrigues e
Lara Pires,
3º Ano (Farmácia)

“O ano letivo 2023/2024 foi particularmente desafiante para o curso de **Farmácia**, uma vez que enfrentou uma mudança no seu plano de estudos. Isto levou a que os alunos tivessem mais cadeiras e uma carga horária superior, ficando assim sujeitos a um horário de aulas das 8h às 20h, o que tornou o estudo em casa muito difícil.

Apesar de já não nos encontrarmos em plano de transição e dado que somos um curso de saúde, consideramos que a carga horária, bem como o número de horas consecutivas lecionadas por cada cadeira são excessivas.

O curso de Farmácia acarreta alguma exigência, sendo esta adequada na preparação dos alunos para o mundo do trabalho. As aulas práticas e os dois estágios que este curso nos proporciona são elementos cruciais para atingir este objetivo.”

EXTRAS

“A licenciatura em **Fisiologia Clínica** é focada nos métodos e técnicas para diagnóstico e terapêutica de patologias cardiovasculares, pulmonares e neurológicas. Assim, durante as aulas práticas, temos acesso a equipamentos que nos permitem treinar a realização de exames, o que é uma mais valia para a nossa aprendizagem.

Apesar de termos seis a sete unidades curriculares por semestre, considero que a carga horária seja adequada. Por um lado, porque acho que, nas aulas, não é necessário os professores explicarem a matéria de um modo nem muito lento, nem muito apressado, e onde, também, temos tempo prático suficiente para, além da aprender, adquirir alguma agilidade, através da prática repetitiva. Além disso, sinto que sobra tempo da semana para consolidar esses conhecimentos, mas também para realização de atividades extracurriculares ou de lazer.

O terceiro e o quarto anos são compostos por estágios em diferentes contextos, em que os alunos passam da observação à prática, aplicando os conhecimentos anteriormente adquiridos. Os estágios são no fundo a aquisição de conhecimentos e contemplação daquilo que será a vida profissional dos alunos, integrados em diversos contextos como: Promoção da Saúde, Neurologia/Músculo-Esquelética, Cardiorrespiratória e Pediatria/Desporto.”



Daniela Martinho,
4º Ano (Fisiologia
Clínica)



Rodrigo Fernandes,
4º Ano (Fisioterapia)

“O curso de Fisioterapia na ESTESC é caracterizado por uma carga horária bastante exigente, no entanto, bem estruturada.

O primeiro ano é constituído por cadeiras que, na sua maioria, são teóricas, sendo o primeiro e segundo semestre mais rígidos e intensos neste aspeto comparados com os restantes anos caracterizados pelo aumento crescente da componente prática. Considero esta primeira abordagem mais teórica importante para nós alunos, pois formam assim a base ampla de conhecimentos para o seu segundo ano, que possui uma componente prática mais pesada, onde precisarão de aplicar os conhecimentos teóricos obtidos no ano anterior. É de referir que o segundo ano é composto pelo estágio observacional no segundo semestre, essencial para os alunos obterem o primeiro contacto com a prática clínica, de modo a perceberem quais são as suas áreas de interesse no curso.

O terceiro e o quarto anos são compostos por estágios em diferentes contextos, em que os alunos passam da observação à prática, aplicando os conhecimentos anteriormente adquiridos. Os estágios são no fundo a aquisição de conhecimentos e contemplação daquilo que será a vida profissional dos alunos, integrados em diversos contextos como: Promoção da Saúde, Neurologia/Músculo-Esquelética, Cardiorrespiratória e Pediatria/Desporto.

Antes da iniciação a cada um dos estágios, há uma preparação para os mesmos nas diversas cadeiras lecionadas no semestre anterior, onde são enfatizados casos clínicos inseridos nas áreas em que os alunos vão estagiar.

Na minha opinião, e apesar de achar extremamente importante a introdução teórica no primeiro ano, acho que seria interessante explorar abordagens mais práticas, para a fácil compreensão dos alunos da matéria.”

EXTRAS

O curso de Imagem Médica e Radioterapia é, sem dúvida, exigente. A elevada carga horária, as exigências nas avaliações e o elevado nível de responsabilidade esperado de nós podem, por vezes, afetar a nossa saúde mental. A cada semestre, devemos não só dar o nosso melhor em termos curriculares, mas também conciliar estudos, trabalhos e atividades extracurriculares, o que nem sempre possibilita a existência de um equilíbrio ideal entre vida académica e vida pessoal.

Por um lado, este grau de exigência é fundamental para nos preparar para sermos profissionais qualificados e competentes no futuro. Apesar do ensino rigoroso ser crucial para nos preparar para a vida profissional futura, acredito que as horas semanais adicionais dedicadas ao estudo, juntamente com as aulas teóricas, as aulas práticas e o tempo gasto nas deslocações até aos hospitais, podem ter um impacto significativo na saúde mental dos estudantes. Embora necessária, a junção da carga horária intensa e das viagens frequentes torna o equilíbrio entre vida académica e bem-estar mais difícil de alcançar. Se fosse possível encontrar este equilíbrio, teríamos uma experiência académica mais agradável, bem como uma preparação mais equilibrada para os desafios da vida profissional.



Mariana Melo,
3º Ano (Imagem Médica e
Radioterapia)



Mariana Rebelo,
4º Ano (Saúde Ambiental)

A licenciatura em Saúde Ambiental tem como intuito formar técnicos competentes e que demonstrem valências nas diversas áreas de estudo, tendo como objetivo final a prevenção e promoção do bem-estar das populações.

O curso oferece uma grande variedade curricular, contudo considero que a carga horária atual não é excessiva, nem extensa. Nesta perspetiva, julgo que a ponte feita entre as aulas teóricas, teórico-práticas e práticas deve ser destacada como um ponto positivo, visto que são tomadas abordagens que enriquecem a nossa aprendizagem enquanto estudantes, tal como o manuseio de equipamentos, realização de visitas técnicas e/ou o tratamento de dados.

Em termos de exigência, considero que a licenciatura está desenvolvida de modo a ser equilibrada. A complexidade dos conteúdos lecionados é compatível com a formação pretendida e a sua interpretação é de fácil perceção.

Como estudante do 4º ano, considero que o estágio curricular, se destaca como o momento mais desafiador, mas também vital para a aquisição não só de competências práticas, mas também para a aplicação de conhecimentos adquiridos em contexto de sala de aula.

Por fim, considero Saúde Ambiental um curso acessível, prático e enriquecedor para os estudantes que dele façam parte.

EXTRAS

O BOM E O MAU

O Bom...

É ótimo ver a escola a investir em sustentabilidade, e os novos painéis fotovoltaicos são uma iniciativa admirável por parte da escola. Claro que, numa era onde a energia solar já é praticamente padrão em várias instituições, a nossa escola não fez nada pioneiro. Porém nunca é tarde para contribuir para um futuro mais verde!

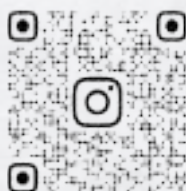
O Mau...

O bar passou por algumas melhorias e até ganhou novos balcões, uma renovação bem-vinda para quem utiliza o espaço diariamente. No entanto, para os mais distraídos que ainda não repararam, os balcões antigos continuam no meio da cantina, como um curioso lembrete de como as coisas eram antes. Estarão ali para nos fazer recordar o passado? Ou foram simplesmente esquecidos? Seja como for, uma arrumação definitiva talvez desse um ar mais organizado ao local.

INSCREVE-TE! WE *NID* **you!**
@nid_aeestesc

Imaginaste-te a escrever para o (L)ESTES? Tens curiosidade em entrevistar pessoas marcantes da nossa comunidade escolar?

Esta é a tua oportunidade! O teu núcleo preferido está prestes a abrir inscrições, e queremos contar contigo. Junta-te a nós para fazer parte de projetos como o (L)ESTES e o “À Conversa Com”. Fica atento às nossas redes sociais e vem fazer a diferença!



Segue o nosso instagram para não perderes nenhuma novidade!!

PASSATEMPOS

DESCOBRIR AS DIFERENÇAS (8)



(L)ESTES

88ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC



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

É com um enorme orgulho que posso afirmar que esta equipa maravilhosa completa 20 anos de existência, trabalho, união e companheirismo.

Desde 2004 que este núcleo tem o prazer de dar a conhecer à comunidade estudantil todo o seu trabalho, tanto com o (L)ESTES como com outras atividades e, apesar do tempo em que esteve desativado, foi a caminho do seu vigésimo aniversário que conseguimos reerguer esta equipa e voltar a dar vida àquele que é o jornal da ESTeSC, a criar novas atividades e dinâmicas e a divulgar todo o tipo de eventos que achamos ser relevantes de dar a conhecer à comunidade estudantil.

De facto não foi fácil coordenar esta equipa para voltarmos a mostrar a melhor versão deste núcleo, mas foi graças a toda a nossa resiliência e trabalho que conseguimos alcançar todos estes objetivos ao longo do ano, ano este que marcou o recomeço do NID. Estou completamente grata e orgulhosa de todo este percurso e despeço-me da melhor maneira deste mandato como Coordenadora.

Em nome de toda a equipa, esperamos que o caminho continue neste rumo de inovação e trabalho árduo, mas desta vez com a vossa ajuda, pois contamos com todos os interessados em integrar esta equipa de conquistas, We NID You!!

Feliz aniversário Núcleo de Informação e Divulgação!!

Ficha Técnica:

Coordenadora: Mafalda de Carvalho

Secretária: Lua Braz

Responsável Financeira: Ana Silva

Membros Permanentes:

Bruna Santos

Catarina Fonseca

Gonçalo Luís

Mariana Tomás

Marta Macedo

Tomás Ribeiro

Violeta Lisboa

Supervisão: Núcleo de Informação e Divulgação

Propriedade: Associação de Estudantes da ESTeSC

Agradecimentos: Associação de Estudantes da ESTeSC, comunidade estudantil e Presidência da ESTeSC.