

(L)ESTES

89ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC

‘Café e noites em branco’, mais um semestre...



(L)ESTES

89ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC

CIÊNCIA pág.3

Testemunho de Erasmus+ em Oman

Opinião de um ex-aluno

Língua Gestual Portuguesa

A sua importância com opinião de uma docente

Prémios L@byra

MÚSICA pág.8

Estrelas ao Sábado

Programa Televisivo - RTP1 com opinião de membros da Tu Na

pág.6 DESPORTO

Gala de Desporto

Recap e Opinião de uma premiada

O Desporto e a vida de estudante

pág.10 CULTURA

Gente da minha terra...

Viana do Castelo

Eventos em Coimbra

“SNOB” e sites de agenda de eventos

ENTRETENIMENTO pág.12

Talent'ESTeSC

David Lynch

Obras “Blue Velvet” e “Twin Peaks”

Opinião de um Livro

“Os Filhos da Droga”

pág.15 EXTRAS

Entre Aspas

“Como concilias o teu tempo e que conselho davas ao teu “eu” antes do ensino superior?”

O Bom e o Mau

Lobo Mau

Nova rubrica do (L)ESTES

CIÊNCIA

TESTEMUNHO DUM ERASMUS+ EM OMAN

“Olá, o meu nome é Salvador Caetano Mota, sou licenciado em Ciências Biomédicas Laboratoriais, tenho 22 anos e após o término da minha licenciatura realizei um programa de ERASMUS+ em Omã, Mascate, através de um protocolo realizado entre a atual presidência da ESTeSC e o Oman International Hospital.

Este programa foi designado para levar estudantes recém-licenciados das tecnologias da saúde, formados na ESTeSC, para um contexto profissional e cultural diferente. Quando vi que esta mobilidade ia ser realizada novamente, sabia que tinha de aproveitar a oportunidade, não só pela experiência profissional e a bagagem que trouxe, mas pela multiculturalidade que a experiência me iria proporcionar, que superou todas as expectativas.

Fui recebido de braços abertos pelo pessoal do hospital, especialmente do laboratório, e, ao longo de 3 árduos meses de trabalho, desenvolvi uma boa relação pessoal e profissional com todos eles, tornando o momento da despedida mais difícil do que estava à espera.

A nível laboratorial senti muitas semelhanças entre o laboratório de lá e os de Portugal, sendo que isso ajudou a ambientar-me mais facilmente no laboratório. Tive algumas dificuldades, inicialmente, como por exemplo, perceber o fluxo das amostras, quando cheguei o hospital estava um pouco sobrecarregado, mas após uma semana e com a orientação dos técnicos no laboratório, consegui ultrapassar quaisquer dificuldades.

Esta experiência de ERASMUS+ foi, definitivamente, uma das melhores experiências que realizei até hoje, ajudou-me a crescer como profissional e como pessoa. Conheci pessoas, integrei-me na cultura, visitei lugares, conheci um pouco mais do mundo e só tenho a agradecer à ESTeSC e ao Oman International Hospital por me terem proporcionado uma oportunidade como esta.

Aproveito para agradecer ao (L)ESTES por me pedir para deixar o meu testemunho e espero ter ajudado outros estudantes a decidir ter esta experiência.”



Salvador Mota,
Licenciado (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)



LÍNGUA GESTUAL PORTUGUESA E A SUA IMPORTÂNCIA

A Língua Gestual Portuguesa (LGP) é algo muito mais recorrente no nosso quotidiano do que nós achamos e, por vezes, não lhe é dada a devida importância. Desse modo, decidimos abordar um pouco esse tema nesta edição do jornal com o intuito de promover o vídeo feito pelos alunos de Audiologia no âmbito da unidade curricular de LGP e, promover ainda, o curso de LGP que a nossa Associação de Estudantes tem para ti.

Fica então com o ponto de vista de uma docente do curso de Audiologia acerca deste tema:

“O projeto desenvolvido com os alunos da Licenciatura em Audiologia sobre a Língua Gestual Portuguesa (LGP) foi uma experiência marcante, focada na promoção da inclusão e acessibilidade. Através de aulas práticas e dinâmicas, os estudantes tiveram a oportunidade de explorar a LGP de forma interativa, compreendendo a sua importância não só como meio de comunicação, mas também como símbolo de identidade e expressão cultural da comunidade surda. O projeto desenvolvido com os alunos da Licenciatura em Audiologia sobre a Língua Gestual Portuguesa (LGP) foi uma experiência marcante, focada na promoção da inclusão e acessibilidade.

Através de aulas práticas e dinâmicas, os estudantes tiveram a oportunidade de explorar a LGP de forma interativa, compreendendo a sua importância não só como meio de comunicação, mas também como símbolo de identidade e expressão cultural da comunidade surda.

A componente prática do projeto, associado à participação entusiástica dos alunos, criou um ambiente de aprendizagem envolvente e produtivo. No final, este trabalho culminou com a gravação do fado de Coimbra em LGP, um momento especial que reflectiu o orgulho e a dedicação dos estudantes ao longo do processo. Esta atividade final foi uma demonstração clara da capacidade de transmissão de emoção e cultura através de uma língua visual.

A Língua Gestual Portuguesa desempenha um papel essencial numa sociedade verdadeiramente inclusiva, para garantir que a comunidade surda tenha pleno acesso à comunicação, à cultura e às oportunidades. Este projeto não apenas sensibilizou os futuros profissionais de audiologia para a importância da LGP, como também fomentou competências práticas, empatia e valorização da diversidade, contribuindo para uma sociedade mais justa e inclusiva.”



Ana Catela,
Docente da
Licenciatura de
Audiologia



CURSO DE LGP - NÍVEL I

Consulta o Instagram ou Facebook da AE-ESTeSC para veres todas as informações necessárias sobre o Curso de LGP Nível I, que decorrerá todas as terças-feiras, a partir de dia 18 de fevereiro, das 21h às 22h online, com direito a certificado de participação.

Inscrições até dia 9 de fevereiro!!

(Máximo de 20 inscritos // Custo: 25eur para alunos da ESTeSC)

PRÉMIOS L@BYRA

No dia 28 de novembro de 2024, decorreu a sessão de apresentação de trabalhos da 2ª edição dos prémios L@bYRA – Young Research Awards, da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra, no auditório António Arnaut, pelas 16:00 horas.

Estes prémios são abertos a todos os alunos de licenciatura ou mestrado da ESTeSC, sendo elegíveis para este concurso trabalhos realizados no âmbito da UC de Investigação Aplicada ou tese.

Nesta edição, selecionaram-se os melhores trabalhos de cada curso do ano letivo 2023/2024, sendo a classificação obtida a base do critério de escolha.

Os 11 classificados apresentaram os seus trabalhos a um júri, que elegeu 3 vencedores, cujas prestações foram premiadas com 500€ para o 1º lugar, 250€ para o 2º e 100€ para o 3º.

Os trabalhos participantes foram:

- “Amplitude e latência do P300 ao longo da vida” – Mariana Calaixo, Licenciatura em Audiologia
- “Development of an innovative drug delivery strategy based on plant vesicles” – Débora Fonte Mogadouro, Licenciatura em Ciências Biomédicas Laboratoriais
- “Determinantes da adesão a dietas saudáveis sustentáveis entre adultos portugueses” - Ana Filipa Nogueira Ferreira, Licenciatura em Dietética e Nutrição
- “Análise retrospectiva do protocolo de TC "Via verde do trauma" num centro de referência” - Danilo Gomes Bernardo, Licenciatura em Imagem Médica e Radioterapia
- “Avaliação do risco de contaminação microbiológica durante a preparação de medicamentos citotóxicos / Assessing the risk of microbiological contamination during the preparation of cytotoxic drugs” - Catarina Rodrigues dos Santos, Licenciatura em Farmácia
- “Response of the respiratory function of adult athletes to different body positions and media, according to experience in swimming training” - Bárbara Jesus & Sofia Santos, Licenciatura em Fisiologia Clínica
- “Validity and reliability of the self-administered Timed Up and Go test: A promising telehealth resource for monitoring the risk of falls in community-dwelling older adults” – Magda Cruz Reis, Licenciatura em Fisioterapia
- “Qualidade do ar interior e perfil dos estados emocionais em praticantes de exercício em ginásios” – Daniela Filipa dos Santos Leitão, Licenciatura em Saúde Ambiental
- “Demência associada ao uso prolongado de inibidores da bomba de prótons” – Andreia Rocha Rodrigues, Mestrado em Farmácia
- “A Inevitabilidade da Ética na Proteção contra as Radiações Ionizantes” – Ana Margarida Marques Quadrado, Mestrado em Imagem Médica e Radioterapia

Os prémios serão entregues na cerimónia do dia da ESTeSC, que acontecerá em março de 2025.



DESPORTO

GALA DE DESPORTO

No dia 11 de dezembro de 2024 realizou-se a Gala de Desporto em que estiveram presentes estudantes atletas da ESTeSC acompanhados pelo presidente Graciano Paulo.

Esta Gala premeia e homenageia atletas estudantes do Instituto Politécnico de Coimbra que representam as suas equipas do desporto universitário e também são entregues bolsas de estudo.

Entre os vários atletas estudantes da ESTeSC e o presidente Graciano Paulo, também, esteve presente o presidente do Comité Olímpico Português, José Manuel Constantino.

Conciliar a paixão do desporto com os estudos não é tarefa fácil e portanto esta Gala serve para homenagear quem o consegue e para mostrar que com trabalho e paixão é possível conciliar o desporto com os estudos.

Praticar atividade física e desporto é algo importante para a saúde de qualquer pessoa, em específico estudantes universitários que passam por muitos momentos de stress.

Nessa noite foram condecorados vários estudantes do IPC, entre eles estudantes da ESTeSC como Mariana Tomé no Karatê, João Castela no Remo, Beatriz Fernandes e Inês Penetra na Canoagem.



Falamos com umas das premiadas na Gala de Desporto deste ano, Mariana Tomé que nos contou um pouco do seu percurso e como foi receber esta distinção.



Mariana Tomé,
2º Ano (Audiologia)

“Faço karatê desde os meus 9 anos portanto sempre conciliei a vida académica com o desporto. Na verdade fiz uma pausa de 1 ano e foi aí que realmente percebi o porquê do karatê ser tão importante na minha vida.

Esta pausa foi numa altura crucial da vida de qualquer estudante, 12.º ano e o início do 1.º ano da licenciatura (na altura na agrária).

Onde o stress dos exames, e da candidatura ao ensino superior foi onde realmente senti falta do karatê pois como atleta sei o quão importante o desporto é para a gestão da ansiedade e do stress. Fazia atividade física mas nada se comparava. E onde as saudades da competição apertaram. Fui treinar para o dojo onde estou agora em Dezembro de 2022.

Como não tinha muito treino não fui a nenhuma prova nesse ano. Porém no ano a seguir entrei aqui na ESTeSC e fiquei em 1.º no nacional universitário, o que me possibilitou a representar Portugal e o IPC no europeu universitário na Hungria. Uma das minhas maiores conquistas. O que me levou a ser reconhecida na Gala do desporto do IPC deste ano, o que me deixa extremamente feliz tal como quando me pediram para escrever para aqui, pois só mostra que o Karatê está a crescer e saber que estou a contribuir para tal sinto-me orgulhosa.”

O DESPORTO E A VIDA DE ESTUDANTE

Conseguir conciliar o tempo entre o desporto e a universidade nunca foi tarefa fácil, há uns que infelizmente abdicam do desporto pela universidade, mas também temos casos em que se abdica da escola por uma paixão maior. O NID traz-vos dois testemunhos de dois atletas em diferentes fases de vida:



Ricardo Teodoro,
3º Ano (Fisiologia
Clínica)

“O desporto e mais concretamente o futebol sempre significaram muito para mim. Foram sensivelmente 15 anos a jogar ao nível federado ininterruptamente e que marcou de forma relevante a minha infância até aos inícios de idade adulta. Foi um percurso que foi longo e com alguns momentos difíceis mas que culminaram num conjunto de conquistas individuais e coletivas e um sentir de experiências inquestionavelmente memoráveis. Aquando de entrar na faculdade pensava que automaticamente seria impossível conseguir conciliar de forma sustentável os estudos e os treinos, não obstante no meu ano de caloiro pude realizar mais um ano de competição tendo a oportunidade de jogar pelo clube emblemático da cidade a A.A.C - SF e ter a honra de conquistar o Campeonato e Supertaça de Coimbra Sub-19 numa dobradinha histórica.

Apesar de altamente desafiador valeu totalmente a pena e mesmo com os sacrifícios de abdicar de certos momentos da vida académica Coimbrã, consegui alcançar feitos de relevo obtendo uma média superior a 14 valores no fim do meu 1º ano de Licenciatura. Infelizmente tornou-se insustentável para mim continuar o meu percurso futebolístico com o progredir da Licenciatura no qual optei por deixar o desporto federado em prol de me concentrar mais no curso de Fisiologia Clínica. Isto justificado pelo facto da complexidade das cadeiras ser cada vez maior com o adentrar das unidades curriculares, e com a incompatibilidade de horários impedindo-me de marcar presença em treinos quando se tem aulas práticas obrigatórias às 20.00 horas/21:00 horas da noite.

Independentemente disso o desporto sempre terá um lugar especial no meu coração e parabeno todos os restantes estudantes atletas que conseguem conciliar devidamente os seus compromissos e elevar ao mais alto nível o IPC.”

“Olá, o meu nome é Francisco Antunes Lopes, sou jogador de futebol profissional na A.D. Alcorcón, em Espanha, mas também já fui aluno da ESTeSC, do curso de Ciências Biomédicas Laboratoriais.

Jogo futebol desde os meus 4 anos e sempre sonhei ser jogador, porém um compromisso que sempre tive comigo e com os meus pais desde pequeno foi priorizar a escola. Em 2022 entrei na universidade, no curso que eu queria e praticava futebol na Académica de Coimbra. Não era fácil conciliar porque treinava praticamente todos os dias e o desporto de alto rendimento exige muito de nós e não podia simplesmente faltar a treinos para ir a uma aula ou um exame.

No fim do meu 2º ano de curso, já tinha uma lista enorme de cadeiras em atraso e o foco já não estava claramente nos estudos. Era possível fazer o curso mas eram precisos muitos mais anos.

Em 2024 recebi uma proposta melhor do estrangeiro e decidi aceitar e congelar a matrícula porque o atraso no curso já era muito, era praticamente impossível continuar a estudar em Espanha e decidi dar 100% de mim ao futebol e a esta aventura porque apesar de ser um mundo incerto também é um mundo que te pode mudar muito a vida e dar condições que talvez a maioria das profissões não dão, mas requer muitos sacrifícios apesar de tudo. Adorava poder conciliar estas duas paixões e o curso vai estar sempre na mente porque apesar de tudo fiz bastantes amigos e porque há que ter sempre um plano B e por isso se um dia tiver oportunidade retomarei. Obrigado!”



Francisco Lopes,
Ex-aluno da ESTeSC e
Jogador na A.D.
Alcorcón

MÚSICA

ESTRELAS AO SÁBADO

PROGRAMA TELEVISIVO - RTP1

Após a apresentação de dois temas bastante conhecidos na primeira fase, nomeadamente uma adaptação de “Moda do Entrudo” de Zeca Afonso e um original da Tu Na conhecido por todos, “Sonhar”, a nossa Tu Na D’ESTES marcou presença naquelas que foram as semifinais do programa Estrelas ao Sábado da RTP1, dia 11 de janeiro.

Desta vez levaram dois temas bastante distintos, começando por “Homenzinho” da Banda do Casaco na primeira fase e, após passar à segunda fase com 24% dos votos, levaram a tão adorada serenata “Eterno beijo”, um original querido para todos nós, que conta a história de Pedro e Inês e deu a vitória à nossa Tu Na, passando às finais com 31% dos votos.

Já dia 25 de janeiro, nas finais, a Tu Na presenteou-nos com a sua adaptação de “Balada de Outono” e “Canção de Embalar” de Zeca Afonso, com uma frente de palco incrível e cheia de animação que contou com esquemas de pandeiretas e de estandartes que deixaram todos boquiabertos.

Apesar de tudo, a Tu Na abandonou o programa após esta atuação, porém é de louvar todo o seu esforço e paixão pelo que fazem e por terem representado a nossa instituição da melhor maneira possível. Estamos todos muito orgulhosos da nossa Tu Na e desejamos-lhes a maior das sortes para o que se segue. Muito obrigada Tu Na D’ESTES, vai Tu NA!!





Denise Pereira,
Aspirante da Tu Na
D'ESTES
2º Ano (Imagem Médica e
Radioterapia)

“A Tu Na D'ESTES teve a honra de participar no programa Estrelas ao Sábado, uma experiência única e emocionante que nos permitiu levar a nossa música a novos horizontes.

Participar num programa de televisão foi um marco inesquecível, onde todo o trabalho se transformou em algo mágico ao ser transmitido para milhares de pessoas. Ver o resultado através das telas foi surreal! Apesar de não termos saído vencedores, tivemos a oportunidade de mostrar o nosso talento e crescer com esta vivência. Mais do que o resultado, levamos a experiência de pisar um grande palco e memórias inesquecíveis que guardaremos para sempre.”

“Foi um processo complicado que exigiu esforço de toda a gente, desde ir aos ensaios, que ainda por cima em época de frequências/exames pode ser mais complicado, até treinar em casa para podermos chegar e dar o nosso melhor. No fim, saímos infelizes por não conseguirmos vencer o programa mas sei que valeu totalmente a pena e que conseguimos demonstrar, ao longo das 3 fases, do que a Tu Na D'ESTES é capaz de representar a nossa escola e o Politécnico da melhor forma possível. Gostaria também de agradecer a todos os que votaram e que sempre acreditaram em nós.”



Francisco Galvão,
Caloiro e Secretário
da Tu NA D'ESTES
2º Ano (Farmácia)



Sara Ferreira,
Tuno e Ensaíadora da
Tu Na D'ESTES
3º Ano (Ciências
Biomédicas
Laboratoriais)

“Participar no programa Estrelas ao Sábado foi uma experiência intensa e emocionante. Apesar do receio inicial, abraçamos esta aventura para representar com orgulho a nossa qualidade enquanto Tuna Mista de Coimbra. Investimos inúmeras horas na adaptação das músicas e nos ensaios, sempre com o objetivo de dar o nosso melhor.

Com todos os elementos unidos por um propósito comum – mostrar o que é a Tu Na D'ESTES – acreditamos ter cumprido essa missão, não apenas na vertente musical, mas também ao nível do espírito de união e amizade que nos define.

Chegar à final foi um marco importante, mas o verdadeiro destaque desta jornada foi o apoio incondicional de toda a comunidade ESTeSC, incluindo estudantes, antigos estudantes, familiares, docentes e não docentes.

A todos, o nosso mais profundo agradecimento!”

“Participar no Estrelas ao Sábado foi mais uma experiência espectacular que a Tu Na D'ESTES me proporcionou. Em primeiro lugar, foi fantástico participar num programa em direto e perceber a dinâmica por trás das câmaras. Em segundo, o facto de irmos avançando ao longo das fases, obrigou-nos a preparar ainda mais as nossas atuações pois quase pareceu que preparámos 6 temas novos, com todos os ajustes que sofreram para encurtar a sua duração. Já tinha saudades do nervosismo que é ensaiar algo para “estrear”! Ver os nossos esforços reconhecidos por quem percebe de música, na televisão nacional, foi muito importante, principalmente quando sabemos que as músicas foram criadas/adaptadas pelos “nossos” e não por um músico/ensaíador externo.

Por último e, como sempre, o mais importante: a convivência, quer intra-tuna, quer com os restantes grupos a concurso. Quem nos conhece sabe que a Tu Na D'ESTES tem uma dinâmica muito própria e foi muito bom para reforçar ainda mais estes laços: matar saudades de quem já não víamos há algum tempo e ter oportunidade de conhecer mais um bocadinho desta nova geração. Vai Tu Na!”



Tatiana Costa,
Tuno Honorário da Tu
Na D'ESTES
Licenciada
(Cardiopneumologia)

CULTURA

GENTE DA MINHA TERRA

"Ó MEU AMOR, ALGUM DIA HAVEMOS DE IR A VIANA"

Viana do Castelo é uma cidade profundamente marcada pelas suas tradições, que refletem a alma do Alto Minho.

A Romaria de Nossa Senhora d'Agonia, celebrada em agosto, é considerada uma das maiores festas tradicionais portuguesas. Durante esta festividade, as ruas da cidade são decoradas com tapetes de flores e sal, alegradas pelo som dos bombos e concertinas dando vida à festa, enquanto os desfiles de mordomas refletem elegância, com as mulheres a envergarem os seus trajes regionais ricamente ornamentados com o ouro tradicional, incluindo os famosos corações de filigrana.

Um dos locais mais emblemáticos é o Santuário de Santa Luzia, considerado um dos mais belos panoramas do mundo que oferece uma vista panorâmica única sobre a cidade, o rio Lima e o oceano Atlântico.

No centro histórico, destaca-se a Praça da República, onde se encontra o Chafariz e o Museu do Traje, espaço dedicado às tradições vianenses, especialmente os trajes típicos usados nas festividades.

Outro destaque é o Navio-Hospital Gil Eanes, ancorado no porto de Viana. Este navio-museu, serviu como apoio às campanhas de pesca no Atlântico Norte, sendo uma verdadeira viagem pela história marítima de Portugal.

Além da cultura, Viana é um paraíso para amantes da natureza. As praias, como a do Cabedelo e Moledo são perfeitas para diversos desportos náuticos. Para um passeio mais tranquilo, as margens do Rio Lima oferecem belos trilhos e espaços verdes ideais para relaxar.

Um dos pratos mais emblemáticos da região é o arroz de sarrabulho, receita tradicional feita com carne de porco, enchidos e um toque especial de especiarias conferindo-lhe um sabor único. O bacalhau à moda de Viana também é rei na mesa vianense.

A frase "Quem gosta vem, quem ama fica" é o slogan de Viana do Castelo, refletindo a profunda ligação emocional que a cidade deixa em quem a visita.



Beatriz Silva,
2º Ano (Fisiologia
Clínica)



Romaria da Nossa Senhora d'Agonia



Santuário de Santa Luzia



Praça da República



Navio Hospital Gil Eanes



Praia do Cabedelo



Arroz de Sarrabulho

EVENTOS EM COIMBRA

“SNOB” - CARLOS COUTINHO VILHENA

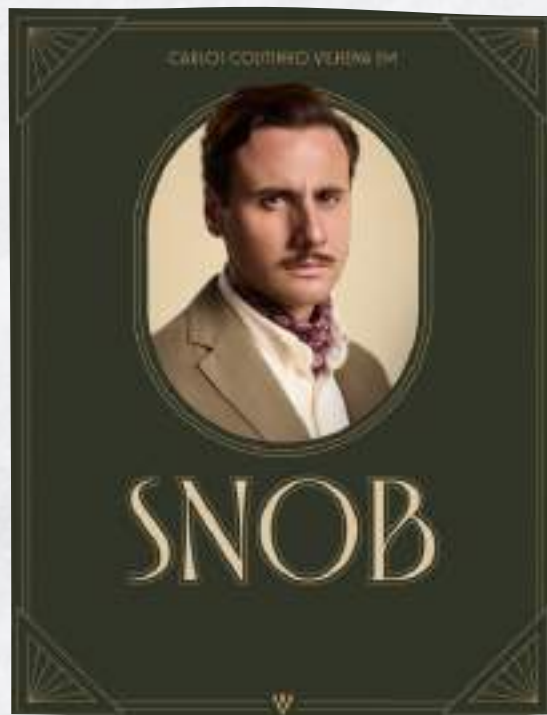
Para os apreciadores de comédia, chega Carlos Coutinho Vilhena com o objetivo de fazer rir o público do Grande Auditório do Convento de São Francisco!!

DATA: 12 de fevereiro de 2025

HORA: 21h30

LOCAL: Grande Auditório do Convento de São Francisco

Podes adquirir os bilhetes no site da BOL, Ticketline ou no site do próprio Convento.



Gostas de enriquecer mais a tua cultura ou gostas apenas de algo para poderes esquecer-te dos estudos por um bocadinho e nunca sabes que eventos estão a acontecer em Coimbra? Temos a solução para ti!

Os websites <https://www.viralagenda.com/pt/coimbra/coimbra> e <https://agenda.coimbra.pt/> são capazes de ser exatamente o que precisas.



Visita ambos os sites através dos QR Codes!!

ENTRETENIMENTO

TALENT'ESTeSC

De modo a abrir portas aos talentos escondidos dos estudantes da nossa escola, a ESTeSC dinamizou, no passado dia 20 de novembro de 2024, a 1ª edição do concurso de talentos "Talent'ESTeSC", uma nova iniciativa com vista a promover o lado artístico e a criatividade dos estudantes.

Este concurso contou com uma fase inicial de inscrições, onde os alunos poderiam submeter demonstrações dos seus talentos através de um formulário na página de Instagram da ESTeSC, passando depois por uma fase de seleção, a partir da qual seriam selecionados os talentos para a grande noite.

Destes talentos, apenas 3 seriam premiados com as quantias de 100€, 200€ ou 300€, correspondentes ao 3º, 2º e 1º lugar, respetivamente.

Assim, na noite do dia 20 de novembro, contámos com as atuações de:

- Laura Cerveira (2º ano de Farmácia) - Tema original em piano "Mapa:10"
- Há Fadistas (Catarina Santos e Sara Mendes, 2º ano de Fisioterapia) - "Lisboa Menina e Moça" de Carlos do Carmo
- As Poucanatomistas (Mariana Rodrigues e Diana Pereira, 1º ano de Fisioterapia) - "When We Were Young" de Adele
- Ana Bohn (3º ano de Farmácia) - "Como Nossos Pais" composta por Belchior
- Inês Mendes (4º ano de Fisiologia Clínica) - solo de dança contemporânea "Gaivotas em Terra, Tempestade no Mar", coreografado por Margarida Nogueira
- Sabina Fernandes (1º ano de Imagem Médica e Radioterapia) - "Procura por mim" dos Amor Eletro
- Ana Martins (4º ano de Ciências Biomédicas Laboratoriais) - "I Have Nothing" de Whitney Houston
- Marta Duarte (3º ano de Imagem Médica e Radioterapia) - "Chuva" de Mariza
- Intervalo Sustenido (Clara Marques e David Micaelo, Dietética e Nutrição) - Medley de Fados de Amália Rodrigues
- Irina Lopes (2º ano de Fisioterapia) - Música original "Beijo"
- Helena Silva (1º ano de Farmácia) - "WILDFLOWER" de Billie Eilish
- Adriana Ribeiro (3º ano de Farmácia) - "Chuva" de Mariza

Após deliberação do júri, o 3º lugar do pódio foi atribuído às Há Fadistas e o 2º lugar à Laura Cerveira, sendo o 1º lugar conquistado por Ana Martins, vencedora da primeira edição deste Talent'ESTeSC.



DAVID LYNCH

David Lynch foi um dos mais icônicos e influentes cineastas de todos os tempos, conhecido pelo seu estilo único e surrealista que transformou o cinema e a televisão. Nascido em 1946, nos EUA, Lynch construiu uma carreira repleta de obras desafiadoras e provocadoras que mergulham profundamente nos aspetos mais perturbadores e enigmáticos da vida humana. Entre pesadelos suburbanos, sonhos desconcertantes e mistérios que revelam o lado obscuro escondido por trás da cortina, Lynch ficou marcado como um mestre do “estranho”, cativando audiências que procuram histórias diferentes e marcantes. Com o seu falecimento recente, a 15 de Janeiro (78 anos), o mundo do cinema perdeu uma voz singular, no entanto a sua essência permanece viva através das suas obras. David Lynch, mais do que um mero cineasta, foi um artista que desafiou normas e expandiu os limites do cinema e da televisão. Os seus filmes e séries continuam a ser estudados, debatidos e adorados, provando que o impacto da sua visão é eterno. Enquanto o mundo lamenta a sua perda, também celebra a sua contribuição incomparável à arte.

Aqui ficam algumas das suas obras para poderem explorar:



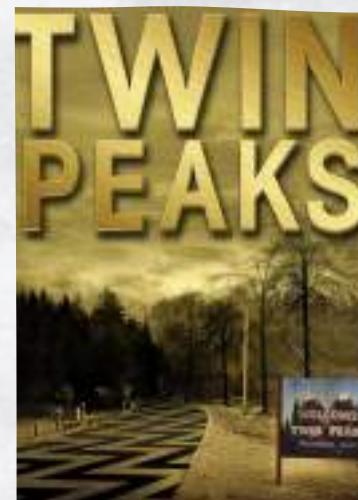
Blue Velvet, 1986



Considerada uma das maiores obras de Lynch, Blue Velvet é um mergulho no lado oculto da sociedade americana. O filme começa com uma visão aparentemente pacata de uma cidade suburbana, mas rapidamente se transforma num pesadelo sombrio e fascinante. Jeffrey Beaumont regressa a casa da faculdade e descobre uma orelha humana num campo, o que o leva a investigar um mundo de crimes e obsessões, com a ajuda da filha do Detetive, Sandy Williams. Ao longo do mistério, Jeffrey cruza caminho com a enigmática Dorothy Vallens e o aterrorizante Frank Booth, demonstrando como um mundo aparentemente perfeito pode esconder uma realidade obscura. Intrigante e provocador, o filme deixa no ar uma pergunta: o que realmente se esconde por trás do que chamamos de normal? Uma experiência cinematográfica imperdível.

“Quem matou Laura Palmer?”, esta foi a pergunta que cativou milhões de espetadores quando Twin Peaks estreou, em 1990. Criada por David Lynch e Mark Frost, esta série é uma mistura de mistério, thriller e surrealismo, que nos transporta para a pacata e estranhamente inquietante cidade de Twin Peaks. Tudo muda quando o corpo de Laura Palmer, uma jovem bastante popular, é encontrado à beira de um lago. O que traz o agente de FBI, Dale Cooper, à cidade para investigar o crime que marca o início de uma jornada onde nada é o que parece. O mistério aumenta cada vez mais, revelando segredos perturbadores e acontecimentos inexplicáveis que transformam Twin Peaks num enigma sem fim. Com uma atmosfera hipnotizante e personagens excêntricas, a série cativa ao provocar tanto o fascínio como a inquietação. Para quem se atrever a entrar no seu universo, uma coisa é certa: a percepção da realidade nunca mais será a mesma.

Twin Peaks, 1990-1991



OPINIÃO DE UM LIVRO

“O livro, *Os Filhos da Droga* retrata a história real de uma jovem chamada Christiane Felscherinow, que com apenas 13 anos, se envolveu no mundo das drogas. Christiane mudou-se de uma pequena aldeia com os pais e a irmã para Berlim aos 6 anos. Após uma série de conflitos familiares, como o divórcio dos pais e a decisão da irmã mais nova de viver com o pai, Christiane começou a frequentar locais onde os jovens se reuniam para fumar haxixe.

A protagonista relata que as drogas lhe proporcionaram uma sensação de pertença, amizade e companheirismo. Pela primeira vez, sentiu-se parte de algo, mas com o tempo, a situação agravou-se. Christiane começou a injetar heroína e, à medida que o vício aumentava, passou a roubar para sustentar o consumo. Eventualmente, começou a prostituir-se para continuar a comprar. A heroína, que no início parecia dar-lhe o que ela desejava, acabou por lhe tirar tudo.

Ela viu amigos morrerem com seringas espetadas nos braços e foi testemunha de o amor da sua vida (Detlef) recorrer ao mesmo caminho para arranjar dinheiro. Juntos, tentaram abandonar o vício, mas essa tentativa não passou de uma ilusão. Após uma desintoxicação, voltaram às ruas e ao mesmo ciclo vicioso.

A jovem pareceu não ter mais esperanças, até que foi presa e a sua mãe decidiu que a melhor solução seria levá-la de volta à sua cidade natal, afastando-a de todo o ambiente em que vivia. Embora Christiane tenha deixado a heroína para trás, outros tipos de drogas continuaram presentes na sua vida.”

Daniela Seixas,
2º Ano (Fisioterapia)



EXTRAS

ENTRE ASPAS

COMO ORGANIZAS O TEU TEMPO E QUE CONSELHO DARIAS AO TEU 'EU' ANTES DE ENTRARES NA FACULDADE?



Pedro Freitas,
4º Ano (Audiologia),
Membro do NAITE
(Concilium Praxis)

“Olá, eu sou o Pedro Freitas aluno do 4º ano do curso de Audiologia, e venho escrever um pouco sobre a minha gestão de tempo nestes últimos 3 anos de Faculdade. Uma das coisas que acho mais impactantes no que toca a "gerir tempo" é a produtividade e seleção de tarefas e responsabilidades que nós temos, ou seja, aproveitar o tempo que temos durante uma semana útil para desenvolver/concluir as nossas tarefas, mas de forma coordenadora e organizada. Quando era Caloiro, fui confrontado com a realidade que é o ensino superior e sua exigência, bem como todo o envolvimento social e extracurricular dentro e fora da escola, foi algo fantástico e stressante ao mesmo tempo, um verdadeiro misto de emoções, e sem dúvida que não foi fácil conciliar os meus estudos com a vida académica e pessoal. Diria ao meu eu do passado para essencialmente ter calma, e não querer fazer tudo ao mesmo tempo, mas sim focar-me em pequenas tarefas sequencialmente, pois assim será mais fácil de as concluir e probabilidade de cada uma delas serem realizadas com mais rigor e qualidade é maior.”

“Gosto de organizar as minhas tarefas por ordem de prioridades, tendo em conta o quão importantes e urgentes são. Primeiro as mais importantes e urgentes, depois urgentes mas menos importantes, importantes mas não urgentes e, se sobrar tempo, não importantes nem urgentes. Mas também é preciso olhar para o lado humano das coisas. Ver uma tarefa muito intimidante no topo da lista pode levar a procrastinação. Por isso, para além de dividir todas as tarefas grandes em subsecções mais pequenas, costumo começar por algo que, embora importante, me dê gozo, como, por exemplo, estudar a minha cadeira favorita. Dessa maneira, não só faço o que gosto como ganho motivação para o que preciso. Outra recomendação é o multitasking. Não no sentido de estudar duas matérias ao mesmo tempo ou enquanto se vê séries, mas a junção de dois hobbies vai permitir fazer mais sem ocupar tanto tempo. Por exemplo, ver séries e desenhar ou fazer crochet, ler ou jogar nas viagens de autocarro, ouvir música no ginásio, etc.

Se pudesse falar com a minha versão caloiira, dizia-lhe que feito é melhor que perfeito. É preferível estudar tudo mais superficialmente ou fazer um trabalho um pouco pior mas acabá-lo, do que não começar por medo que não fique exatamente como gostaria ou por não ter tempo de estudar da maneira que tinha definido.”



Maria Macedo,
3º Ano (Ciências
Biomédias e
Laboratoriais e Gestão)



Alexandra Pires,
2º Ano (Dietética e
Nutrição),
Trabalhadora-Estudante

“Olá a todos/as! Sou a Alexandra, tenho 46 anos, casada e sou aluna do 2º ano de Dietética e Nutrição. Sou trabalhadora-estudante, trabalho como colaboradora no Intermarché de Condeixa-a-Nova.

A minha decisão de voltar a estudar nesta fase da minha vida foi motivada pelo sonho de tirar um curso universitário nesta área, visto que trabalhei 8 anos com vários nutricionistas, nascendo daí a motivação para querer aprender ainda mais e cumprir o meu sonho. Assim sendo quero partilhar convosco a minha experiência.

Conciliar o estudo, vida profissional e familiar é um verdadeiro desafio, principalmente sendo uma estudante universitária com uma rotina de trabalho intensa de 40 horas semanais, incluindo fins de semana, a gestão do meu tempo torna-se essencial.

O principal para equilibrar estas responsabilidades é a organização. Organizar e planear horários de estudo e de tempo com a família, com os horários de trabalho não é nada fácil visto que começo o meu dia às 6h da manhã e chego a casa às 22h todos os dias, sendo a família a quem “sofre” mais, pois o tempo é escasso.

Deixam de existir férias e fins de semana, porque aproveito todo o meu tempo para estudar. Para me ajudar, conto com o apoio do meu marido, da minha filha (madrinha da Universidade) e da restante família, que me deram “luz verde” para embarcar nesta aventura. Claro que o cuidado com a saúde física e mental é um ponto crucial que não deve ser descuidado aproveitando alguns dias das férias escolares para poder descansar e repor energias para a etapa seguinte. Pedir ajuda também é importante, porque já não tenho 20 anos, e isso não é sinal de fraqueza, muito pelo contrário é sinal de força, porque não sou nenhuma super-mulher, sou humana. Se eu tivesse que dar um conselho ao meu “eu” antes de entrar para a faculdade, seria: para ter paciência comigo mesma e ser realista quanto às minhas expectativas; estabelecer prioridades e entender que pedir ajuda é importante, que não sou mais fraca por isso; e ter a certeza que a jornada vai ser difícil mas que no final vai ser muito gratificante.

Digo, para concluir que, apesar das dificuldades que esta minha experiência possa ter, é para mim e espero que seja para vocês, um exemplo de força, superação e o cumprir de um sonho.

Vocês têm todo o tempo do mundo é tudo uma questão de organização.

Sejam felizes e orgulhem-se do vosso percurso.”

“Olá a todos!! Sou a Marta Macedo e sou aluna do 3º ano de Farmácia. Sou membro do NID desde 2022/23 e tenho dois part-times, em Coimbra, durante a semana, e em Aveiro, ao fim de semana.

A minha maneira de conciliar o tempo passa muito por analisar, semana a semana, quanto tempo disponibilizo para cada atividade, tendo em conta o que defino como prioridade.

O trabalho já ocupa grande parte do meu tempo há 5 anos, mas, ao longo deste tempo todo, fui dando cada vez mais prioridade aos estudos, tomando-os como privilégio e não obrigação. Em relação ao estudo, facilita-me muito fazer calendários de estudo mensais e definir metas semanais e não deixar tudo para a última, tentando ao máximo excluir a pressão de fazer mais do que aquilo que consigo. Ter de conciliar muita coisa ajudou-me a ter mais dedicação em todas as minhas tarefas, deveres e no lazer.

Dava muitos conselhos ao meu “eu” antes de entrar na faculdade. Ao conciliar tanta coisa é normal deixar algo “para trás”, os dias têm 24h e não há heróis. “Ninguém morre” se numa semana não cumprir tudo o que tinha definido, e o descanso deve ser a maior das prioridades. Dizer não também é importante, bem como conhecer os nossos limites e saber impô-los.”



Marta Macedo,
3º Ano (Farmácia),
Trabalhadora-Estudante
e Membro do NID



João Oliveira,
2º Ano (Fisiologia
Clínica)
Atleta-Estudante

“Chamo-me João Oliveira e sou aluno do 2º ano de Fisiologia Clínica.

A meu ver é absolutamente fundamental definir objetivos, e de seguida criar uma rotina em função dos mesmos, conciliando com pelo menos uma atividade extracurricular com a função de “escape”, pois tem uma grande importância na manutenção do foco e concentração.

Pessoalmente, antes do início de cada semestre faço um plano semanal com horários estabelecidos para cada atividade (treinos, estudos, lazer...). Registo também tarefas a realizar juntamente com os respectivos prazos, permitindo estabelecer uma ordem de prioridade, utilizando um bloco de notas ou um calendário.

Pratico desporto diariamente pois para além de me ser prazeroso, permite-me desligar por um momento do stress. Recomendo a prática de qualquer tipo de

atividade física pois melhora significativamente o desempenho em geral.

Se eu pudesse dar um conselho ao meu “eu” antes de entrar na faculdade, diria para acreditar mais nas minhas capacidades e de que sou capaz de superar qualquer desafio. Termos uma mentalidade positiva e confiante é um grande princípio para superar os obstáculos, este pensamento ocorre-me diariamente, ajudando-me a manter o foco.

Portanto, traçar objetivos, realizar exercício físico, e ter uma mentalidade positiva é essencial para o sucesso.”

“Como estudante vai haver constantemente uma panóplia de tarefas, objetivos e planos por realizar a toda a hora, porém se não houver organização e um equilíbrio presente no nosso quotidiano acabamos por não conseguir realizar nenhuma, parcial ou totalmente, que acaba por comprometer o rendimento escolar, social e pessoal.

Desta forma, organizo o meu tempo entre aulas, estágio, praxe, associação de estudantes, organização do Carro da Queima, ginásio e exercício físico, tarefas domésticas e lazer. Costumo dedicar-me às minhas responsabilidades e concluí-las, contudo consigo arranjar sempre tempo para conviver com amigos que é algo importante no dia-a-dia de toda a gente. O truque é não tardar tudo para a última das horas e ir fazendo gradualmente, ou seja, trabalhar com consistência.

Ao meu “eu” do passado diria para encontrar um passa-tempo e criar objetivos, de modo a ocupar o tempo e conseguir gerir o meu horário, que embora menos preenchido, parecia uma impossibilidade para realizar qualquer tarefa.”



Gonçalo Amorim,
3º Ano (Fisioterapia),
Membro da AE-ESTeSC



Rodrigo Figueiredo,
2º Ano (Imagem Médica e
Radioterapia),
2º Ensaizador da Tu Na
D'ESTES

“Nem sempre é fácil organizar o tempo, mesmo quando o queremos fazer, podem existir sempre alguns imprevistos que previnem que o dia decorra da forma que mais gostaríamos, no entanto, não é por as coisas não terem corrido como planeado que devemos desanimar de imediato. Eu, pessoalmente falando, sempre tive algumas dificuldades em gerir o meu tempo da melhor forma, tenho desde sempre alguns maus hábitos que reduzem bastante a minha produtividade, mas acaba por de certa forma funcionar para mim, enquanto algumas pessoas passam dias inteiros a estudar, por vezes sem muito rendimento, eu vou conciliando horas de estudo com horas de lazer ou exercício o que me ajuda a estar efetivamente focado quando começo a estudar. Tenho duas dicas que eu gostaria de dar para o meu “eu” do passado... primeiramente dá-te a conhecer mais às pessoas, quem está cá há mais tempo tem de tudo para te ajudar.

De seguida diria para entrar para a tuna logo no primeiro ano, muitos podem ver como uma perda de tempo, mas é genuinamente o que eu precisava no meu ano de caloiro para desanuviar um pouco. Aprendi no segundo ano com esta grande família o verdadeiro significado de espírito académico e passei a ter um orgulho enorme de representar a nossa escola.”



Cátia Cruz,
3º Ano (Saúde Ambiental)
Membro do NAQ e NAItE
(Concilium Praxis)

“Conseguir conciliar os estudos, as atividades dos núcleos onde estou inserida e estar com os meus amigos requer organização, e tento fazer isso através de agendas e post-its que deixo espalhados por todo o lado. Como estudante, tento sempre que os estudos sejam a minha prioridade e depois encaixo da melhor maneira que consigo todas as outras atividades, a PRAXE e os meus hobbies. Aprendi a gerir o meu tempo de forma eficiente, de modo a conseguir estar quase sempre a 100% em tudo o que me comprometo fazer. Acho que o “segredo” acaba por ser tirar um tempinho para mim, ler um livro, ver um filme ou estar só em silêncio sozinha por uns instantes para recarregar baterias.

A principal dica que daria ao meu "eu" antes de entrar na faculdade seria não subestimar a importância do autocuidado. No início, envolvi-me em tantas atividades que o meu bem-estar ficou em segundo plano.

Aprender a dizer “não” e a priorizar o descanso e os momentos para descansar teria ajudado a equilibrar melhor as minhas responsabilidades.

Com o tempo, percebi que só conseguimos dar o nosso melhor quando cuidamos de nós mesmos. A faculdade exige dedicação, mas encontrar um equilíbrio entre os diferentes aspetos da vida é essencial. Saber gerir o tempo e estabelecer limites, sem culpa, é fundamental para um percurso académico e pessoal saudável.”

O BOM E O MAU

O Bom...

Os novos puffs instalados no segundo piso são uma melhoria simples, mas muito eficaz, para o bem-estar dos alunos. Finalmente, aqueles que passavam pelo desconforto de se sentarem no chão durante as pausas têm agora uma alternativa confortável e prática. Além disso, a nova sala de reuniões no primeiro piso demonstra um esforço contínuo por parte da presidência da escola em criar espaços funcionais e acessíveis. Estas iniciativas não só melhoram o dia a dia dos estudantes, como reforçam o compromisso da escola em oferecer um ambiente mais acolhedor e organizado. Pequenos passos, mas muito impactantes!

O Mau...

Em relação ao Prado... alguém já reparou naquela árvore inclinada? Aquela que parece ter decidido abraçar o chão? Antes um local de sombra e descanso, mas agora está a transformar-se num obstáculo digno de um jogo de limbo: será que consegues passar por baixo sem te dobrares ao meio? Não se enganem, isto já não é só charme rústico – começa a parecer uma ameaça séria ao convívio (e à cabeça de algum azarado). Talvez esteja na hora da escola intervir antes que esta "obra da natureza" se transforme num caso para o seguro escolar.

LOBO MAU

O NID criou esta iniciativa com o propósito de incentivar o uso da liberdade de expressão pelos alunos, oferecendo um espaço seguro para que partilhem preocupações genuínas e relevantes. Contudo, é importante reforçar que esta plataforma não foi concebida como um lugar para reproduzir queixas já amplamente debatidas em outros fóruns, como as Assembleias Gerais para Alunos ou a Presidência Aberta.

Dessa forma, o NID apenas inclui alguns dos comentários enviados, não só devido ao volume de respostas que recebemos mas de modo a deixar esses assuntos para serem debatidos no lugar apropriado.



“O desinteresse pela música tem vindo a aumentar, reflete uma sociedade viciada no consumo imediato e superficial, deixando de lado o significado e o sentimento que a música nos transmite. A música é de várias formas essencial para o desenvolvimento da identidade, da expressão emocional e da consciência crítica. Ignorar a cultura musical limita a capacidade de reflexão, criatividade e empatia, o que empobrece a sociedade no geral. Afasta-nos das nossas próprias perspectivas e torna toda a gente quase um espelho uns dos outros, com a maior parte da sociedade a ter a mesma opinião ou até mesmo a não ter opinião própria, têm apenas a opinião de alguém que viram a falar na internet. Ao desvalorizar a música, perdemos a capacidade de nos deixar levar pelas emoções e a ligação coletiva à cultura, perdendo assim todo o poder que a música exerce sobre a nossa existência e sobre a sociedade.”

““Tenho de ser o melhor”, este é um pensamento que vários adolescentes e “jovens adultos” têm, vindo várias vezes de certa forma imposta pelos pais. Podemos pensar que a atitude de ter de ser o melhor é positiva e sim, de certa forma é, mas se olharmos mais profundamente não é assim tanto. A obrigatoriedade de ter de ser o melhor acrescenta um stress aos jovens. Embora como disse anteriormente, este pensamento pode vir de vários sítios, como pressão imposta pelos pais, pensamento imposto pelo próprio jovem ou as redes sociais. Se olharmos para o contexto de jovens adultos, se juntarmos este pensamento à pressão e stress impostos pela universidade podemos estar a criar uma “bomba relógio”, não é atoa que nos últimos anos cresce cada vez mais o número de jovens que necessitam de psicólogos, desde a pressão imposta pela universidade, pressão imposta pela sociedade ou até pelos pais. É necessário diminuir a pressão imposta aos jovens, cada um deve ser o melhor que consegue em tudo o que faz e não impor que sejam todos excelentes, alguns serão melhores em certas coisas outros serão melhores noutras tantas. Em suma, é necessário que os jovens não tenham tanta pressão na sua vida, para obterem um melhor desempenho na sua vida e estudos, pois caso contrário, poderá haver consequências irreversíveis.”

“Por sermos estudantes do ensino superior somos obrigados, por vezes, a estudar até tarde pela falta de tempo. A nossa escola por não ter espaços onde seja possível estudar até tarde, somos obrigados a ter que nos deslocar para outras universidades/edifícios! Se a escola fecha às 22h, a biblioteca poderia fazer o mesmo.

A escola pode ficar aberta até às 3/4h da manhã para uma festa mas não pode para os alunos poderem estudar. Se querem que tenhamos resultados, forneçam a possibilidade para os alcançar.”

“A minha crítica é ao ensino superior em Portugal, que é de qualidade, mas enfrenta desafios significativos. As universidades continuam a privilegiar abordagens teóricas em detrimento da formação prática e interdisciplinar, o que limita a preparação dos estudantes para um mercado de trabalho em constante evolução. Além disso, a rigidez curricular e a insuficiente ligação entre os ensinamentos e indústria dificultam a inovação e a empregabilidade, perpetuando a distância entre o meio académico e as necessidades reais do país.”

“Nestes últimos tempos tenho ouvido bastante uma frase, que curiosamente é sempre dita por adultos da geração dos nossos pais. Após ouvir tantas vezes a mesma frase pus-me a pensar e comecei a refletir: a frase começa sempre com “os jovens do covid” acabando com algo como “sensíveis, demasiado emocionais, com doenças relacionadas com saúde mental, ...”. No início aceitava este tipo de frases por constatarem uma grande realidade que atualmente enfrentamos, mas com o tempo a frase começou a soar unicamente como uma crítica, um desagrado e às vezes até uma desilusão perante estes “jovens do covid”. Foi então que comecei a debruçar-me melhor sobre o assunto e percebi que estes adultos simplesmente aprenderam a lidar com os problemas de outra forma porque foram criados em ambientes completamente diferentes. Muitos adultos aprenderam a suprimir os seus sentimentos que eram vistos como alguma espécie de “fraqueza”, recorrendo à frieza e à indiferença para resolverem os seus problemas. Por outro lado, estes jovens foram envolvidos numa sociedade em que todos sentem “demasiado” e por algum motivo torna-se difícil contornar todos estes problemas e abafar tudo isto, o que começou a ganhar um peso enorme na pessoa. Não desvalorizando a influência das redes sociais e da pandemia nesta situação, continua a ser uma geração já mais propícia a envolver-se nestas situações o que cria uma das maiores diferenças entre os jovens e os adultos, os que sentem “demasiado” vs e os que “desvalorizam o que sentem”. Agora podemos questionar se a frase “Dos Jovens do Covid” não será uma das respostas à desvalorização e falta de interesse dos adultos em tentarem compreender a base dos problemas relacionados com a saúde mental dos jovens, uma vez que esta tende a afastar as duas gerações por verem estes jovens como um “defeito” da sociedade.”

“A minha crítica de hoje vai ser sobre o excesso de crítica das pessoas a tudo e a todos, uma crítica à crítica. Cada vez mais as pessoas dão menos valor às coisas e cada vez mais querem ser notadas e/ou aceites por alguém ou por um grupo de pessoas. Noto à minha volta todos os dias, que essa ânsia por ser notado se transforma muitas vezes em desrespeito e em desprezo desnecessário pelas outras pessoas, será a consciência o preço a pagar por ser aceite? Será isto razoável?

Acredito que deveríamos todos olhar para dentro e pensar um pouco sobre nós, sobre as nossas atitudes e comportamentos. Antes de criticar, tentar compreender e tentar fazer alguma coisa para que o problema se resolva de forma construtiva, e não destrutiva. Para finalizar apelo a que as pessoas deem mais valor ao que têm, às pessoas que têm à sua volta, e que tentem levar a vida sempre pela face positiva, afinal de contas, é bonito viver.”

PASSATEMPOS

CONSEGUES ADIVINHAR?

- 1 De mim dependem todos os que me têm. Não os que vão, sim os que vêm. Bato sem mãos e falo sem boca, quem sou eu?
- 2 Não sou ginástica, mas deixo-te em forma. Com manobras, parece que te transforma. E com muita habilidade melhora a tua flexibilidade.
- 3 Somos duas irmãs gémeas, despidas mas enfeitadas, nunca nos podemos ver e nunca andamos zangadas.
- 4 Vestida de amarelo, no cacho me criei e até o macaco encantei. Quem sou eu?
- 5 Por natureza estou quente, exceto em caso doentio e face ao perigo iminente, devem manter-me frio. Quem sou eu?
- 6 Uso coroa, mas não sou rei, protejo a cabeça, seja qual for a lei. Sou feito de plástico e, sem mim, a queda seria fatal.
- 7 Não sou amuleto, mas dou-te proteção, contra doenças que causam aflição. Sou um gesto de amor, que te mantém saudável e sem temor.
- 8 Sustento o corpo, sem um músculo ter. Feito de ossos, unidos de um jeito qualquer. A base da forma humana, do andar e correr. Sem mim, o corpo seria difícil de conhecer.



Respostas: 1 - Coração, 2 - Massagem, 3 - Orelhas, 4 - Banana, 5 - Sangue, 6 - Capacete, 7 - Vacina, 8 - Esqueleto

(L)ESTES

89ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC



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

Com todo o orgulho e amor, é com a octogésima nona edição do (L)ESTES que me despeço do meu cargo de Coordenadora do Núcleo de Informação e Divulgação.

Se dissessem à pequena Mafalda quando estava a preencher o forms da inscrição que seria coordenadora de um núcleo, especialmente do NID que se encontrava inativo, e que teria um grande desafio de “reanimar” esta família, eu dizia que estavam todos loucos, porém cá estou eu... a despedir-me desta viagem tão boa que me deu tanto.

Com isto, quero agradecer a toda a equipa que me acompanhou neste último mandato, especialmente às minhas “velhas” Caty, Vilu, Martinha e Ana que nunca deixaram de alinhar nas minhas ideias loucas e que continuam esta caminhada comigo de mãozinhas dadas. Quero também desejar muita sorte e coragem a todos os “novinhos” e que sejam tão felizes como fui. Ao próximo Coordenador, espero que mantenas este legado no bom caminho que criámos e que ambicionas por mais e melhor. Por fim, quero fazer um agradecimento especial aos meus padrinhos e ao meu lote 13 que, apesar de todos os meus saltos de cabeça para todas as atividades extra-curriculares possíveis, sempre foram os meus maiores apoios.

A todos os alunos, apelo que continuem a participar ativamente em todas as atividades, sejam deste núcleo ou de qualquer outro órgão da ESTeSC, porque esta escola é feita disto, de união e partilha, não sendo por acaso que somos a melhor escola de Coimbra, do País e do Universo.

Saudações Académicas.

Ficha Técnica:

Coordenadora cessante: Mafalda de Carvalho

Responsável Financeira cessante: Ana Silva

Membros Permanentes:

Bárbara Teixeira

Bianca Ávila

Carolina Furtado

Carolina Santana

Catarina Anunciação

Catarina Fonseca

Diana Pereira

Joana Vieira

João Costa

José Miguel

Marta Macedo

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.