

# (L)ESTES

90ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC

“FITAS QUEIMADAS, NOVOS COMEÇOS,,



# (L)ESTES

90ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC

## CIÊNCIA pág.3

### Microcredenciação em Alimentação e Culinária Vegetariana

A sua importância com opinião de uma docente e uma aluna

### SCAS

Semana das Ciências Aplicadas à Saúde

## DESPORTO pág. 7

### IPC CUP e CNU

A Conquista do Tricampeonato pela Equipa de Volei Feminino e Basquetebol Nacional

### Esch Youth Olympiad

Programa de Erasmus com a participação de 5 estudantes do IPC

### Núcleo de Desporto

Memória a Diogo Jota e André Silva

## ENTRETENIMENTO pág.13

### 45º Dia Da Escola

### Queima das Fitas 2025

## pág.5 MÚSICA

### XVII FAST'A NOITE

Festival de Tunas Mistas da ESTeSC

### Playlists de Regresso às aulas

## pág.11 CULTURA

### Gente da minha terra...

Lisboa

### Eventos em Coimbra

Feira do Livro de Coimbra

## pág.14 EXTRAS

### Entre Aspas

“O curso em que estás era a tua primeira opção? Se sim, porquê e se não qual era e porque é que decidiste continuar?”

### O Bom e o Mau

# CIÊNCIA

## MICROCREDENCIAÇÃO EM ALIMENTAÇÃO E CULINÁRIA VEGETARIANA

Nos passados dias 2 e 3 do mês de maio de 2025, realizou-se a Microcredenciação em Alimentação e Culinária Vegetariana, com 12 horas de ensino blended learning, correspondente a 1 ECTS. Esta microcredenciação tem como objetivo abordar as recomendações para uma alimentação vegetariana saudável, os diferentes ingredientes da cozinha vegetariana, as combinações, as técnicas de confeção, a elaboração de refeições vegetarianas equilibradas e a aplicação de técnicas de culinária saudável à alimentação vegetariana.

Fica então com o ponto de vista acerca deste tema, de uma das docentes da Microcredenciação e de uma das alunas que frequentou a mesma:

“A Microcredenciação em Alimentação e Culinária Vegetariana surge com o objetivo de capacitar os formandos a compreender e aplicar os princípios de uma alimentação vegetariana saudável, explorando os diferentes ingredientes, combinações e técnicas culinárias associadas a este padrão alimentar. Com uma duração total de 12 horas, o curso combinou três horas de aulas teóricas com nove horas de prática intensiva na cozinha laboratorial da Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra.

Durante as sessões teóricas, os formandos abordaram definições e diferenças entre padrões alimentares, recomendações alimentares e nutricionais, mitos e factos sobre a alimentação vegetariana, bem como estratégias práticas para substituir ingredientes de origem animal. Já nas sessões práticas, tiveram a oportunidade de preparar entradas, pratos principais e sobremesas utilizando leguminosas, cereais, derivados da soja e sementes, aplicando técnicas específicas da culinária vegetariana, como marinadas, demolhas e o uso de algas, aliadas a técnicas clássicas de cozinha.

A microcredenciação foi lecionada por uma Nutricionista e uma Chef de cozinha com vasta experiência no tema, promovendo a integração entre conhecimento científico e prática culinária. Esta formação não só prepara os participantes para a elaboração de refeições vegetarianas equilibradas no seu dia a dia, como também lhes permite aplicar estas competências no aconselhamento alimentar junto da população, reforçando a importância da alimentação saudável e sustentável.”



Margarida Liz,  
Docente da  
Licenciatura de  
Dietética e Nutrição e  
Coordenadora da  
Microcredenciação



Carolina Francisco,  
Aluna da Licenciatura  
em Dietética e  
Nutrição e da  
Microcredenciação

“Para mim, a realização desta Microcredenciação foi uma excelente oportunidade para aprofundar conhecimentos numa área que me interessa muito e que nem sempre é abordada com este foco específico nas aulas.

Gostei especialmente - acho que como seria de esperar - da parte prática. Foram cerca de 8 horas em que pudemos trabalhar com novos ingredientes, aprender as suas especificidades e aperfeiçoar técnicas de culinária, sempre com o objetivo de conseguir reproduzir pratos nutritivos e simples.

No final ainda nos deliciamos a provar todas as receitas que fizemos, com especial destaque para as bifanas de Seitan com mostarda - uma ótima alternativa às bifanas tradicionais -, o tofu mexido e a mousse de chocolate com aquafaba (água do grão).

Este curso foi importante para mim, pois como temos observado, a alimentação vegetariana é cada vez mais uma escolha em crescimento e, como futura nutricionista, é fundamental saber dar uma resposta adequada às necessidades desta população.”

# CIÊNCIA

## SEMANA DAS CIÊNCIAS APLICADAS À SAÚDE - 2025

Mais um ano letivo se passou e, com ele, mais uma edição da Semana das Ciências Aplicadas à Saúde (SCAS), uma semana organizada pela AE-ESTeSC dedicada à divulgação das licenciaturas oferecidas pela ESTeSC, bem como à sensibilização da população para as várias vertentes da saúde.

A 18ª edição da SCAS teve lugar no piso 0 do Alma Shopping, de 31 de março a 6 de abril, e, à semelhança dos últimos anos, foi composta por oito bancas correspondentes às oito licenciaturas da ESTeSC, onde se realizaram os mais diversos exames e provas físicas à população geral, sem qualquer custo, tais como tipagem sanguínea, medição dos níveis da glicose e do colesterol, ecografia da tiróide e do túnel cárpico, medição do nível de hidratação da pele, ECG's, entre muitos outros.

A semana iniciou-se com uma sessão oficial de abertura, dia 31 de março, que contou com a participação especial da nossa Tu Na D'ESTES e com a presença do Presidente da Câmara de Coimbra, Presidente do Alma Shopping, Presidente do IPC e Presidente da ESTeSC. Ao longo dos sete dias foram realizadas várias sessões pontuais que abordaram diferentes áreas, sendo estas:

- Ciências Forenses, com a participação da oradora convidada Josiana Vaz;
- Doença Celíaca, com a participação da oradora convidada Tânia Neves;
- Pilates, orientados pela Fisioterapeuta Ana Carolina Fernandes;
- Showcooking, dinamizado pela Casa D'avó Quininhas.

Queremos dar os parabéns à nossa AE-ESTeSC por mais uma edição incrível e queremos ainda lembrar que podes consultar quatro entrevistas realizadas pelo NID em colaboração com a AE para saberes um pouco mais sobre a SCAS, contando com as opiniões do Presidente do Alma Shopping, da Presidente da Direção da AE-ESTeSC, de uma estudante da ESTeSC e de um visitante da SCAS.



# MÚSICA

## XVII FAST'A NOITE

### FESTIVAL DE TUNAS MISTAS DA ESTeSC

Nos passados dias 2 e 3 de maio realizou-se o XVII FAST'A NOITE e esta foi sem dúvida mais uma edição cheia de boa música, animação e muita tradição académica.

Nesta edição estiveram a concurso 4 tunas que vieram de partes muito diferentes do nosso país, a TAEB, Tuna Académica de Enfermagem de Beja, a VicenTuna, Tuna da Faculdade de Ciências de Lisboa, a TUSALD, Real Tuna Académica da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias do Instituto Politécnico de Castelo Branco e a Desconcertuna, Tuna Mista da Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, que nos alegraram e trouxeram as suas tradições até ao seio da Cidade dos Amores durante este fim-de-semana inesquecível.

No dia 2 de maio, no Café Santa Cruz, decorreu a Noite de Serenatas que, para além das tunas a concurso, contou com a presença especial do Grupo de Fados e Guitarradas da Universidade Católica do Porto que abriram esta noite especial com alguns fados de Coimbra que nos tocaram o coração. Após esta abertura, contámos com as tunas a concurso e a nossa Tu Na D'ESTES, que, depois de todas as magníficas atuações, procedeu à entrega do prémio de Melhor Serenata que foi atribuído pelos júris à VicenTuna.

Já no dia 3 de maio, no Auditório António Arnaut na ESTeSC, foi a tão animada Noite de Festival que contou com dois apresentadores, caloiros da Tu Na D'ESTES, que animaram o público de início ao fim com adereços, entrevistas, cânticos, entre outros. Todas as tunas a concurso deram um espetáculo musical e brilharam no palco do nosso Auditório Arnaut, acabando com a chave de ouro, a Tu Na D'ESTES, que cantou três das nossas mais adoradas músicas, "Ressaca", "Sonhar" e "Tributo a Zeca Afonso", que contou também com três ascensões: Caloiro Beatriz "(A)corda Lisa" Calvo, Tuno Bárbara "Sweet Chilli" Teixeira e Tuno Francisco "Amazónia" Galvão

Por último, mas não menos importante, foram anunciados os vencedores de cada um dos prémios, obtendo-se os seguintes resultados:

- Melhor Serenata: VicenTuna
- Melhor Estandarte: Desconcertuna
- Melhor Pandeira: Desconcertuna
- Melhor Adaptação: VicenTuna
- Melhor Solista: TUSALD
- Melhor Original: TUSALD
- Tuna Mais Mista: VicenTuna
- Tuna Mais Tuna: VicenTuna
- Melhor Tuna: VicenTuna

Mais uma edição concluída com muito sucesso e já estamos todos ansiosos para a próxima edição... Até para o ano FAST'A NOITE!



# MÚSICA

## PLAYLISTS DE REGRESSO ÀS AULAS

Com o início das aulas, o NID decidiu juntar algumas Playlists que podes usar em diferentes momentos do teu dia e que encaixam vários gostos musicais.

Esperemos que gostem e, se tiverem mais alguma sugestão, não hesitem em enviar-nos!



Portuguesa



Indie



Lofi



Rock/Punk



Um pouco de tudo

# DESPORTO

## IPC CUP

A quinta edição da IPC CUP foi intensa, competitiva e cheia de emoções à mistura. Ainda que a AE-ESTeSC tenha obtido uma pontuação de 26 pontos na tabela classificativa geral, sendo, por isso, a última colocada, houve uma modalidade em que brilhou como ninguém: o voleibol feminino. As nossas atletas provaram mais uma vez que sabem jogar – e ganhar – como uma verdadeira equipa, conquistando assim o tricampeonato com garra, talento e muita entrega. Para celebrar esta vitória especial, pedimos a quem esteve em campo para nos contar um pouco acerca da sua experiência.



Inês Rosa, 2º ano  
(Ciências Biomédicas  
Laboratoriais)

“Olá, o meu nome é Inês e faço parte da equipa de voleibol da AE-ESTeSC. Pratico voleibol desde os 12 anos, e este desporto tornou-se, ao longo do tempo, uma parte fundamental da minha vida.

Como venho de um meio pequeno onde o voleibol não é devidamente investido, sempre sonhei em jogar a um nível mais competitivo ao entrar na universidade. Assim que entrei na ESTeSC, integrei a equipa e, desde então, mantenho o compromisso de dar o meu melhor até ao fim da licenciatura. Todos os anos a equipa se renova, com a entrada e saída de atletas, mas a dedicação e espírito de grupo mantêm-se inalteráveis. Fazer o que mais gostamos junto com a possibilidade de representar a nossa instituição é sempre prazeroso, e felizmente há 3 anos que conseguimos garantir o primeiro lugar no torneio do IPCup.

Este ano, apesar de termos treinado muito pouco, com o esforço e dedicação da nossa equipa conseguimos o 1º lugar apenas com uma derrota. Por vezes não é fácil, tendo em conta as exigências académicas, mas a paixão pelo desporto fala mais alto e lá estamos nós prontas para mais um jogo. No entanto, ano após ano, sentimos cada vez mais falta de apoio por parte da comunidade estudantil da ESTeSC. Apesar da divulgação dos jogos feita pela AE, não há muita adesão aos jogos e o apoio do público é uma parte também essencial do voleibol. Representar a nossa escola no desporto que amamos é um privilégio.

Contamos convosco no próximo ano para mais uma edição do IPCup!”

É ainda de parabenizar o pódio obtido noutras duas modalidades pelas equipas que nos representaram como AE-ESTeSC: a equipa de Futsal Masculino conquistou um honroso 2.º lugar e a equipa de Voleibol Masculino garantiu um 3.º lugar. Um muito obrigada em nome do NID aos atletas que participaram e que tão bem nos representaram nesta mais recente edição da IPC CUP.

# DESPORTO

## CAMPEONATO NACIONAL UNIVERSITÁRIO

Nos dias 7 a 18 de abril, Coimbra recebeu as Fases Finais dos Campeonatos Nacionais Universitários, organizadas pela FADU Portugal. Nesta edição tiveram presentes mais de 1500 desportistas universitários de diversas faculdades e instituições de vários pontos do país, um total de 70 equipas. Com participação especial de 3 equipas do IPC nas modalidades de basquetebol masculino, futebol de 11 masculino e futsal feminino em que entre elas havia alunos pertencentes à ESTeSC.



Durante doze dias, a cidade acolheu as provas de cinco modalidades: Andebol, Basquetebol, Futebol de 11 masculino, Futsal e Voleibol com um ambiente marcado pelo espírito académico.

É de parabenizar a equipa de futsal feminino por ter conquistado a medalha de prata, a equipa de Futebol de 11 masculino por ter conquistado a medalha de bronze e ainda a equipa de basquetebol masculino por ter conquistado o 4º lugar.

O desporto é algo que deve ser vivido com intensidade e paixão, sentimento que todos estes atletas mostraram ao longo destes doze dias de competição e sempre com o símbolo das suas faculdades ao peito. Parabéns a todos os atletas!



Martim Jorge, 3.º ano (Audiologia), jogador da equipa de basquetebol do IPC

“Foi incrível representar o IPC na equipa de basquetebol. Desde o início que é um grande orgulho vestir a camisola da nossa instituição e poder partilhar o campo com colegas de diferentes escolas mas que partilham a mesma paixão que eu. A competição nos CNU teve um ambiente fantástico, um ambiente incrível em cada jogo e espírito de companheirismo entre nós nunca antes visto. Fazer parte da equipa que leva o IPC novamente a umas fases finais de Basquetebol, 22 anos depois, é um orgulho que prova que todas as horas a investir no desporto e condição física valeram a pena. Apesar de tudo não tivemos o resultado esperado, não nos contentamos com o 4 lugar nacional e enquanto todos nos subestimavam, provámos que somos uma potência nacional.

Tivemos uma competição aguerrida passando em primeiro num grupo com os campeões do Porto e Lisboa, mas o desgaste físico começou a ser evidente e não mantivemos o ritmo para as meias-finais e 3/4 lugar. Além do desporto em si, o torneio proporcionou momentos únicos de convívio com os meus colegas que só quem passa por isto sente. Aconselho vivamente a experimentarem o desporto universitário pois as memórias e amizades que se criam duram uma vida e não uma licenciatura.”

## NÚCLEO DE DESPORTO

O Núcleo de Desporto é um dos núcleos da AE-ESTeSC e, infelizmente, neste momento encontra-se inativo, à espera que alguém lhe dê uma nova vida.

Se gostas de desporto, organização de eventos desportivos, diversão e criar amizades, contacta a Associação de Estudantes e junta-te a este Núcleo de modo a voltar a trazer a prática desportiva ao seio da ESTeSC!



# DESPORTO

## ESCH YOUTH OLYMPIAD

Nos passados dias 28 de julho a 3 de agosto, 5 jovens do Politécnico de Coimbra foram em representação do Município de Coimbra até Esch-sur-Alzette, cidade luxemburguesa geminada com Coimbra, para as Olimpíadas da Juventude onde espelham o verdadeiro espírito académico de diversão e entreajuda que se vive em Coimbra.

Este programa de uma semana foi organizado no âmbito Erasmus+ e era focado no desporto e na cultura, contando com cerca de 54 jovens de nove cidades e sete países europeus diferentes. No entanto, Catarina Viais, Mara Alcaso, Miguel Santos, Jorge Simão, em conjunto com a sua líder Mafalda de Carvalho, representaram a nossa nação da melhor forma ficando colocados em 4º lugar geral, recebendo ainda 1º lugar nas categorias mais “fairplay”, melhor apresentação da cidade, mais “easy going” e mais “supportive”.



Mafalda de Carvalho (ESTeSC)  
e Catarina Viais (ISCAC)

“Esta experiência foi de certo desafiadora para mim, mas sem dúvida o jogo que mais gostei foi Rugby em Cadeira de Rodas, pois sendo uma pessoa que já não praticava desporto à algum tempo devido a problemas de saúde, esta foi uma maneira de me sentir integrada e com capacidade para me divertir e aproveitar a prática desportiva. Quanto ao ambiente foi tudo simplesmente fantástico, fiz amizades incríveis e diverti-me imenso durante toda a semana, tendo sido as pessoas que lá conheci o que fez de facto toda a diferença. Um agradecimento especial vai para os meus colegas de equipa incríveis e para o nosso grupo mais próximo de amigos lá que, sem eles, esta viagem não teria sido a mesma coisa. Espero ansiosamente pelo reencontro!”

Mafalda de Carvalho, ESTeSC

“Este projeto foi, sem dúvida, uma das experiências mais enriquecedoras que já vivi.

Ao longo da semana, tive oportunidade de participar em momentos de partilha cultural, atividades desportivas e muito convívio, sempre num ambiente de colaboração e amizade. Destaco, em particular, a Noite Intercultural, na qual cada equipa apresentou pratos típicos das suas cidades, permitindo-nos conhecer novas tradições, criar ligações mais fortes e celebrar a diversidade que nos uniu durante a semana.

Sair da minha zona de conforto e aprender em conjunto fez toda a diferença, mostrando a importância da comunicação em várias línguas, da cooperação, do trabalho em equipa e da inclusão. Levo comigo grandes amizades, memórias únicas e a certeza de que todos partilhamos o verdadeiro significado da palavra “saudade”.

Deixo a nota que uma equipa unida faz toda a diferença nesta experiência e a nossa superou possíveis expectativas, reconhecendo o espírito positivo, a união e a energia que levámos a cada atividade.

Esta é, sem dúvida, uma experiência a repetir e fica o bichinho para irem além do que são capazes, há um mundo à vossa espera.”

Catarina Viais, ISCAC

# DESPORTO

## PARA SEMPRE DIOGO JOTA E ANDRÉ SILVA



No dia 3 de julho de 2025, num trágico acidente de carro numa estrada de Espanha, Diogo Jota e o seu irmão, André Silva perderam a vida, deixando o mundo do futebol em choque. Foram feitas várias homenagens aos jogadores das diversas formas.

André Silva passou a sua formação a jogar no clube da sua terra natal, no Gondomar. Na sua carreira profissional, André passou pelo Futebol Clube do Porto, Padroense, equipa dos Sub-23 de Famalicão e do Boavista, Paços Ferreira e no Penafiel, onde ficou até aos seus últimos dias. A nível académico, André seguiu os estudos e licenciou-se em

Gestão. No dia 3 de julho de 2025, num trágico acidente de carro numa estrada de Espanha, Diogo Jota e o seu irmão, André Silva perderam a vida, deixando o mundo do futebol em choque. Foram feitas várias homenagens aos jogadores das diversas formas.

Diogo Jota desde pequenino que jogava na equipa da sua terra natal, o Gondomar, foi lá que deu os seus primeiros passos para uma gigante carreira que iria formar. Quando tinha 17 anos, mudou-se para a equipa de Sub-19 da equipa do Paços de Ferreira e no ano seguinte, foi chamada para a equipa principal. Na sua estreia marcou um golo no jogo da Taça de Portugal. As boas exibições de Diogo Jota chamaram a atenção de um dos grandes do futebol europeu, o Atlético de Madrid, que investiu 7 milhões de euros para a sua contratação. Mas, o jogador nunca chegou a vestir a camisola dos espanhóis e foi emprestado ao Futebol Clube do Porto, onde fez 38 jogos de dragão ao peito e 9 golos. O interesse dos ingleses por



Diogo Jota foi aumentando, e depois de uma temporada no FC Porto, o avançado teve um novo empréstimo, desta vez para o clube inglês Wolverhampton. Lá ficou durante 3 anos e durante esse tempo teve a sua primeira chamada à equipa principal da seleção nacional, em 2018. Em 2020/2021, o gigante de Inglaterra pagou quase 45 milhões de euros por Diogo Jota, clube onde ficou até aos seus últimos dias. Em Liverpool foi ganhando destaque com a camisola 20, tendo se tornado uma peça chave na equipa dos "Reds". Os adeptos do Liverpool escreveram e cantavam uma música escrita para Diogo Jota, mostrando o seu respeito e o seu apoio ao jogador português. Este jogador, na sua carreira, conquistou 2 Ligas das Nações em 2018 e 2025 por Portugal, 1 Campeonato Inglês pelo Liverpool, 1 Taça de Inglaterra pelo Liverpool, 2 Taças Carabao pelo Liverpool e 1 Campeonato da segunda liga Inglesa pelo Wolverhampton.

O clube Liverpool decidiu imortalizar o número 20 do clube, para que este pertença para sempre ao jogador Português, um ato de imenso respeito e glória. O jogador Ruben Neves decidiu mudar o número da sua camisola na seleção nacional e passar a ser o número 21, número que era do seu melhor amigo, Diogo Jota, assim fez uma homenagem ao amigo e companheiro de equipa, não deixando o número 21 sair de campo. Para trás, ficaram uns pais destrozados, uma mulher recém casada com 3 filhos e uma namorada igualmente destrozada. Para sempre nos nossos corações e nas nossas memórias, Diogo Jota (20) e André Silva (30).

# CULTURA

## GENTE DA MINHA TERRA

### "JUNHO, O CORAÇÃO DE LISBOA"

Ser de Lisboa é mais do que ter nascido no centro da cidade. É carregar no peito uma ligação a este lugar, seja de que margem ou arredores for. Eu não sou do coração de Lisboa, mas cresci a vê-la, a ouvi-la e a senti-la como minha. E quem vive nos arredores sabe: quando chegam os Santos Populares, somos todos lisboetas. Lisboa não é só postal bonito nem miradouro ao pôr do sol é bairro, é gente e é tradição.

Em junho, a cidade transforma-se. As ruas ganham cor, as varandas enchem-se de manjericos e a música popular ouve-se em cada bairro. Os Santos Populares não são só festas, são memória. É o abraço entre vizinhos, o bailarico improvisado e o ritual de seguir a marcha com o orgulho de quem carrega as cores e a história no corpo.

Ser de Lisboa é isto: saber que, por mais que a cidade mude, há coisas que resistem. A tradição, a festa e o sentido de comunidade. É sentir que, durante aqueles dias de junho, Lisboa volta a ser aldeia e a cidade grande abranda para deixar espaço ao bailarico, à sardinha no pão e à conversa até de madrugada. É tempo de conversa fácil, de dançar sem vergonha e de viver o que de melhor a cidade tem para dar.

Tenho orgulho em dizer que sou de Lisboa, desta terra que sabe rir, chorar e celebrar como nenhuma outra. E em junho, somos todos um pouco mais lisboetas.



Susana Morgado,  
2º Ano (Fisiologia  
Clínica)



Santos Populares em Lisboa



Bailaricos



Margem Sul de Lisboa



Marchas Populares



Manjericos



Sardinhas

# CULTURA

## EVENTOS EM COIMBRA

### FEIRA DO LIVRO DE COIMBRA

De 20 a 29 de junho a Praça do Comércio contou com a 46ª edição da Feira do Livro de Coimbra.

Este evento, que abrange todas as idades, proporcionou diversas atividades, apresentações literárias, interpretações de livros, jogos narrativos, declamações, atuações musicais e exposições.

O foco central desta edição foi a apresentação de obras literárias: “Lugares de origem” de Yusef Campos, “Coimbra na escrita” de Bruno Paixão e “Vaidades irritadas e irritantes” de Camilo Castelo Branco.

Nos concertos estiveram presentes nomes como Rita Redshoes, B Fachada, Luca Argel, Ana Bacalhau, 5ª Punkada, Lula Pena, entre outros.

Grande parte dos concertos foram realizados no Palco Carlos Paredes, um palco cujo nome pretende homenagear o centenário do icónico guitarrista Carlos Paredes.

Este evento celebrou-se com a união da literatura e da música.



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

## 45º DIA DA ESCOLA

Dia 18 de março celebra-se o “Dia da Escola” com o intuito de celebrar não só a Escola Superior de Tecnologia de Saúde de Coimbra, mas também todos os que contribuem para que esta seja um espaço de aprendizagem, evolução, conhecimento e prestígio cada vez melhor, e este ano não foi exceção.

No presente ano de 2025 celebrou-se o 45º Dia da Escola que contou com as seguintes atividades:

- Tributo na Praça dos Estudantes à Presidente da Direção da AE-ESTeSC do mandato cessante, Patrícia Vieira;
- Abertura da Cerimónia com o Desfile Doutoral e com um pequeno discurso do Presidente do Conselho de Escola;
- Entrega de prémios L@bYRA;
- Homenagens ao Dr. António Lopes pelo Dr. Rui Guerra e ao Prof. Dr. Pedro Lourtie pelo Prof. Dr. Almeida Dias;
- Tributo à Presidente Cessante da AE-ESTeSC, Patrícia Vieira, com a entrega da chave da ESTeSC;
- Entrega do Prémio de Embaixador ESTeSC à Tu Na D’ESTES;
- Apresentação e Inauguração do Mural do Concilium Praxis;
- Sessão de Encerramento com a participação da Presidente da AE-ESTeSC, Mariana Rebelo, do Presidente da ESTeSC, Prof. Dr. Graciano Paulo e, em nome do Presidente do IPC, da Vice-Presidente do IPC, Prof. Dr. Ana Ferreira, seguida de um porto de honra que contou com a atuação da Tu Na D’ESTES;

Assim se celebrou mais um Dia da Escola e esperamos que esta comunidade e casa incrível que nos acolhe a todos celebre muitos mais! #madeinestesc



# ENTRETENIMENTO

## QUEIMA DAS FITAS 2025

Nesta edição da Queima das Fitas, os melhores carros de Coimbra voltaram a não desiludir e os Novos Fitados dos 8 cursos da ESTeSC entregaram tudo durante o Cortejo! Este ano contamos com:

- Labirintitties - Novos Fitados de Audiologia 2022/2026
- Piputagem - Novos Fitados de Ciências Biomédicas Laboratoriais 2022/2026
- MACROS - Novos Fitados de Dietética e Nutrição 2022/2026
- BuscoPénis - Novos Fitados de Farmácia 2022/2026
- Desfibrilhó'cu - Novos Fitados de Fisiologia Clínica 2022/2026
- Risco de Quecas - Novos Fitados de Fisioterapia 2022/2026
- Spectesão - Novos Fitados de Imagem Médica e Radioterapia 2022/2026
- Arnetetas - Novos Fitados de Saúde Ambiental 2022/2026

Já a nossa AE-ESTeSC também esteve bastante presente nesta Queima das Fitas com a melhor banca e a melhor mistura do recinto!



# EXTRAS

## ENTRE ASPAS

O CURSO EM QUE ESTÁS ERA A TUA PRIMEIRA OPÇÃO? SE SIM, PORQUÊ? E SE NÃO, QUAL ERA E PORQUE DECIDIS-TE CONTINUAR?



Mariana Ferreira,  
2º Ano (Audiologia)

“Sou a Mariana Ferreira, ando no segundo ano do curso de Audiologia. Audiologia era a minha segunda opção, porém Imagem Médica e Radioterapia era o que realmente queria. Apesar de não ter conseguido entrar, decidi continuar no curso e acabei por ganhar gosto pelo que é a audiolgia.

Desde pequena que a área da saúde me interessa bastante e saber que este curso tem a capacidade de poder ajudar pessoas a conseguir ouvir melhor e a perceber os sons que têm ao seu redor, tal como apoiar pessoas de todas as faixas etárias a ter uma vida melhor, é algo extremamente gratificante e que me motiva a continuar todos os dias.

Ao longo do percurso académico tenho vindo a perceber que a Audiologia vai muito além do simples diagnóstico: envolve acompanhar, orientar e proporcionar soluções para cada utente, contribuindo para a sua integração social, profissional e emocional. A possibilidade de devolver qualidade de vida às pessoas é o que me inspira a crescer na área, investir no meu desenvolvimento e olhar para o futuro com entusiasmo e determinação.”

“Em Agosto de 2023 começou o início de um sonho, O Sonho, de uma menina que sempre adorou laboratórios e ajudar as pessoas. Candidatei-me a vários cursos, mas como primeira opção, Ciências Biomédicas Laboratoriais, claro!

Em Setembro, no dia das colocações, foi como um balde de água fria...tudo parecia estar a desmoronar, os amigos concretizados nos seus cursos e nas suas cidades, e eu a viver o meu pior pesadelo.

A primeira semana no curso de Farmácia foi frustrante...tudo parecia estranho, sentia-me fora do meu habitat natural, com pessoas com quem não conseguia criar ligações.

E foi então que concorri à 2ª fase, e entrei... entrei no tão sonhado curso, junto das melhores pessoas que podia conhecer e realizada comigo mesma por fazer o que mais amo, que é ajudar o próximo e lidar com as matérias primas mais valiosas deste mundo.

Ainda hoje, já na 3ª matrícula, muitos me perguntam: Porquê CBL?

Porque não há nada mais gratificante que, mesmo trabalhando num laboratório, cheio de máquinas e amostras, conseguir ajudar o próximo a encarar a vida de uma maneira diferente e a mostrar que os Técnicos são o futuro da área da Saúde.”



Miriam Costa,  
3º Ano (Ciências  
Biomédicas  
Laboratoriais)

# EXTRAS

## ENTRE ASPAS

O CURSO EM QUE ESTÁS ERA A TUA PRIMEIRA OPÇÃO? SE SIM, PORQUÊ? E SE NÃO, QUAL ERA E PORQUE DECIDIS-TE CONTINUAR?



Leandro Ascensão, 3º Ano (Dietética e Nutrição)

“Quando concorri ao ensino superior, a minha primeira opção foi Fisiologia Clínica, no Porto. Não ter entrado deixou-me triste e desanimado, mas com a perceção de que era preciso seguir em frente e dar o meu melhor. Foi assim que comecei o meu percurso em Dietética e Nutrição na ESTeSC. No início tive receios, não sabia se iria gostar do curso, se seria uma área onde me imaginava no futuro, e ainda havia a incerteza de ser estudante deslocado, vindo da Madeira, para uma cidade completamente nova. Três anos depois, posso dizer que esses medos deram lugar a descobertas e aprendizagens valiosas. O que mais me surpreendeu foi a abrangência da profissão, desde a clínica à saúde pública, restauração coletiva, investigação e sustentabilidade, a dimensão prática do curso e o impacto real da nutrição na vida das pessoas. Desenvolvi competências essenciais como comunicação e empatia, gestão de tempo, pensamento crítico, autonomia e responsabilidade.

Hoje sinto que esta acabou por ser a “melhor opção escolhida” para a minha vida.

Mensagem para todos os que não entraram na primeira opção: Não é um fim, mas sim o início de um percurso que pode surpreender e apaixonar.”

“Sou a Carolina, atual aluna de Farmácia, mas o meu percurso na ESTeSC não começou por aqui.

No ano de 2023 entrei em Audiologia, a minha última opção, não conhecia o curso mas mesmo não sendo um curso que sonhei dei oportunidade, às pessoas, às cadeiras e à PRAXE. Durante o ano percebi que talvez, apesar de não ser nada do que tinha em mente quando estava a realizar a candidatura, estava certa em dar uma oportunidade porque após um ano tenho a certeza que o meu primeiro ano em Audiologia, fez-me crescer e ver o curso que desconhecia há meses atrás de outra maneira, saí de coração cheio mesmo sabendo que não seria o curso do meu futuro e tinha que seguir por outro caminho. Candidatei-me de novo, custou, mas era necessário, entrei em Farmácia, atualmente sinto-me realizada por me manter na ESTeSC, casa que me acolheu quando eu estava perdida e ajudou-me a não desistir dos meus objetivos.”



Carolina Nogueira, 2º Ano (Farmácia)



Matilde Machado, 3º Ano (Fisiologia Clínica)

“Não entrar na minha primeira opção na universidade foi, inicialmente, uma grande desilusão. Senti que todo o esforço tinha sido em vão. No entanto, com o tempo, percebi que nem sempre aquilo que planeamos é o melhor caminho. Acabei por ficar em Fisiologia Clínica e, para minha surpresa, comecei a gostar.

O que me fez ficar foi, acima de tudo, o ambiente acolhedor da escola, ambiente este que é proporcionado pelas pessoas. Desde o primeiro dia, senti-me verdadeiramente bem-recebida, os colegas e os mais velhos foram incríveis, fizeram-me sentir em casa, como se sempre tivesse pertencido aqui. Este apoio fez toda a diferença e transformou completamente a minha opinião.

Para quem não entra na sua primeira opção, deixo um conselho, dá uma oportunidade ao curso e à instituição onde entraste. Às vezes, o que parece um plano B pode tornar-se numa escolha feliz. Conversa com colegas, participa em todas as atividades, sem medos, e permite-te viver esta nova experiência com mente aberta. Nunca se sabe onde podes encontrar o teu lugar e, por vezes, ele está exatamente onde menos esperas.”

# EXTRAS

## ENTRE ASPAS

O CURSO EM QUE ESTÁS ERA A TUA PRIMEIRA OPÇÃO? SE SIM, PORQUÊ? E SE NÃO, QUAL ERA E PORQUE DECIDISTE CONTINUAR?

“Nunca esquecerei o dia em que saíram os resultados das colocações para a entrada na universidade. É um dia que marca qualquer um, seja pela alegria de entrar no curso que sempre se quis ou pela tristeza de não se ter conseguido a 1.<sup>a</sup> opção. O meu caso foi o segundo: não entrei logo na minha primeira opção. Contudo, mantive-me de cabeça erguida e fiquei feliz por ter entrado na faculdade mas nutrição não era bem o desejado. Assim que as inscrições para a 2.<sup>a</sup> fase abriram candidatei-me logo, pois sabia que com o tempo iria acabar por ficar com dúvidas em relação a tentar a 2.<sup>a</sup> fase, por gostar das pessoas com quem convivesse, e assim foi. Na última hora do último dia das inscrições da 2.<sup>a</sup> fase ponderei todas as minhas escolhas mas, por fim, mantive a minha decisão porque afinal era o curso que queria. Hoje posso dizer que foi a melhor decisão que tive - tentar a 2.<sup>a</sup> fase - porque não é que não gostasse de nutrição ou das pessoas com quem me cruzei, muito pelo contrário, mas, no fundo, fisioterapia era mesmo o que queria e hoje consigo ver isso. A todos os que se possam encontrar na mesma situação, agora ou no futuro, o meu conselho é não deixem de tentar, porque todas as pessoas com que se cruzaram vão continuar lá, e no fim, quando estiverem mesmo no curso que queriam vão ver que tudo valeu a pena.”



Daniela Mendes,  
4º Ano (Fisioterapia)



Beatriz Silva,  
2º Ano (Imagem Médica e  
Radioterapia)

“Alô! Soube que entraste para a ESTeSC este ano e quis te deixar umas palavrinhas porque mudar de um curso para outro completamente diferente pode ser assustador. Eu entrei na minha primeira opção, mas tenho muitos colegas meus que não entraram e estão a adorar o curso. Mas fica tranquilo porque na ESTeSC tens um ambiente incrível, neste meu ano de caloiria senti que os cursos são muito unidos e fiz imensos amigos fora do meu curso. Para além disso, se fores para a PRAXE vais conhecer e ter experiências incríveis que não trocava por nada. Um conselho é estares de mente aberta para tudo e vivenciares tudo o que podes. E se precisares de alguma coisa ou dúvida podes-me mandar mensagem.”

---

# EXTRAS

---

## ENTRE ASPAS

O CURSO EM QUE ESTÁS ERA A TUA PRIMEIRA OPÇÃO? SE SIM, PORQUÊ? E SE NÃO, QUAL ERA E PORQUE DECIDISTE CONTINUAR?

“Quando andava no secundário queria ser muitas coisas, porque achava que a partir do momento em que estava em ciências e tecnologias haviam portas para tudo e mais alguma coisa.

Porém, não foi isso que aconteceu, com o passar dos anos acabei por me aperceber que haviam muitas portas mas estavam fechadas para mim, porque não eram coisas que realmente me interessavam.

Todos os meus amigos falavam em cursos que toda a gente conhecia e eu realmente achava que ia acabar por seguir o caminho deles, até que no Inspiring Future me apareceu Saúde Ambiental, que claramente não conhecia, mas investiguei.

O meu objetivo no final do 12º ano era entrar em ciências farmacêuticas, mas como não tinha exame de físico química da 1.ª fase, apenas podia concorrer na segunda, então decidi meter na primeira fase de colocações Saúde Ambiental como primeira opção, era um curso que apesar de ser pouco falado, me cativou imenso na altura devido às cadeiras de primeiro ano, que eram bastante diversificadas e focadas em áreas que realmente eu gostava de aprender e estudar, e não querendo ignorar que era em Coimbra, a cidade dos estudantes.

Entre em Saúde Ambiental como primeira opção e sabia logo que era isto que eu queria, nem mais nem menos, senti-me acolhida e para além disso senti-me feliz, porque apercebi-me que estava com pessoas que eram exatamente como eu.

Não me tentei sequer inscrever na segunda fase e foi a melhor decisão que tomei! Obrigada a todos os que fazem/fizeram com que Saúde Ambiental tivesse sido a melhor 1.ª opção que alguém podia pedir!”



Francisca Alves,  
4º Ano (Saúde Ambiental)

---

## O BOM E O MAU

O Bom...

Durante a época de exames, a nossa escola decidiu alargar o horário de funcionamento até às 2h da manhã. Uma medida que, para muitos, foi uma salvação. Num período onde o stress e a pressão atingem o pico, ter um espaço seguro, tranquilo e acessível para estudar faz toda a diferença. Esta decisão demonstra sensibilidade e atenção às necessidades dos alunos, permitindo que continuem focados nos seus objetivos sem terem de procurar alternativas menos confortáveis ou mais longe, fora da escola.

O Mau...

Enquanto isso, há um detalhe menos positivo a causar algum desconforto: os alunos da ESTeSC deixaram de poder comprar senhas de refeição presencialmente na cantina, sendo obrigados a fazê-lo exclusivamente online. Ao contrário dos estudantes de Enfermagem, que mantêm essa possibilidade. Afinal, se há dois pesos e duas medidas no mesmo espaço académico, talvez esteja na altura de reavaliar o sistema e garantir igualdade para todos.

# PASSATEMPOS

## ESTESC GOODS



# (L)ESTES

90ª Edição

Jornal da Escola Superior da Tecnologia da Saúde de Coimbra

AE-ESTeSC



Mafalda de Carvalho,  
Coordenadora do NID,  
3º Ano (Ciências  
Biomédicas  
Laboratoriais)

Porque todas as despedidas abrem espaço para novos começos e com este início de ano letivo é com muito orgulho que vos apresentamos mais uma edição do (L)ESTES, edição esta que recorda alguns dos melhores momentos dos últimos meses do ano letivo passado e te prepara para o futuro.

A todos os Caloiros, abracem Coimbra com todas as forças que tenham, sintam todas as baladas como se fossem a última, sejam vocês mesmos, tenham coragem de arriscar e desafiar-se a vocês próprios, vivam esta cidade com toda a intencidade. Aos Grelados, permitam-se crescer e ajudar o próximo, mostrem a magia de Coimbra aos recém chegados e façam-nos sentir em casa. Aos Fitados, boa sorte para um dos anos mais desafiadores, representem a ESTeSC por Coimbra e Portugal fora, elevem a fasquia e ultrapassem o que vocês acham que são os vossos limites. Aos Finalistas, aproveitem cada momento, continuem a viver Coimbra da maneira mais verdadeira, abracem-se e chorem juntos, voem mais alto.

Em nome do Núcleo de Informação e Divulgação, desejamos as boas-vindas a todos, caloiros e doutores e nunca se esqueçam “bom filho a casa torna”.

---

## Ficha Técnica:

Coordenadora: Mafalda de Carvalho  
Secretária: Bárbara Teixeira  
Responsável Financeira: Catarina Fonseca  
Membros Permanentes:  
Ana Silva  
Bianca Ávila  
Carolina Furtado  
Carolina Santana  
Catarina Anunciação  
Diana Pereira  
Joana Vieira  
João Costa  
José Miguel  
Marta Macedo

Supervisão: Núcleo de Informação e Divulgação  
Propriedade: Associação de Estudantes da ESTeSC  
Agradecimentos: Associação de Estudantes da ESTeSC,  
comunidade estudantil e Presidência da ESTeSC.