

# BOOKLET

GUIA DE RECEÇÃO  
2024/2025





# ÍNDICE

<b>Um pouco de História</b>	<b>1</b>
<b>Como tudo funciona</b>	<b>2</b>
<b>Algumas palavras</b>	<b>4</b>
<b>Guia das UCS</b>	<b>9</b>
<b>A tua Casa</b>	<b>14</b>
<b>Onde estudar no Porto</b>	<b>21</b>
<b>Boas vindas ao ICBAS</b>	<b>23</b>

# Um pouco de história

Antes de mais, queremos dar-vos as boas-vindas àquela que vai ser a vossa casa nos próximos 6 anos! Rapidamente se vão aperceber que não somos apenas uma escola de Medicina e que o ICBAS tem em si muitas camadas que decerto vos vão fazer, a cada dia, ter mais certezas de que tomaram a decisão certa. Como sabem, o Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, vulgo ICBAS, é uma faculdade da Universidade do Porto, com uma ideologia inovadora no que diz respeito ao ensino das Ciências da Vida.



Para os patronos do ICBAS, grandes personalidades da área médica das quais vão recorrentemente ouvir falar durante o vosso percurso, como Abel Salazar, Corino de Andrade e Nuno Grande, o estudo da Medicina nas suas bases anatómicas e fisiológicas não é suficiente para tornar um profissional um verdadeiro médico.

E assim, em 1975, após a Revolução dos Cravos, nasce esta nova escola, focada numa visão global e completa do que é ser estudante das Ciências da Vida, porque “Um Médico que só sabe Medicina, nem Medicina Sabe”, lema da nossa tão nobre escola. Surge um curso de Medicina, cujo principal intuito é criar, para além de bons profissionais, médicos humanos e empáticos, com um foco único no progresso científico e investigação.

Deixamos-vos agora com algumas curiosidades sobre aquela que é a nossa escola.

- O ICBAS está associado à Unidade Local de Saúde Santo-António, que compreende o Hospital de Santo António, o Centro Materno-Infantil do Norte, o Centro de Genética Médica Jacinto Magalhães, o Hospital Magalhães Lemos, o IPO e Agrupamentos de Centros de Saúde do Porto
- O ICBAS tem dos maiores centros de Investigação Biomédica, em diversos polos do Porto, focalizando grande atenção para a inovação científica
- As cores do ICBAS são o azul e amarelo, que orgulhosamente usamos, para simbolizar a perfeita sinergia entre as ciências e a medicina que tão unicamente nos tornam a maior escola de Ciências da Saúde do país.
- As instalações do ICBAS novo são partilhadas com a Faculdade de Farmácia sendo que atualmente o edifício velho do ICBAS, voltado para os jardins da Cordoaria, está a ser reabilitado para acomodar os estudantes.
- O ICBAS é casa de uma grande biodiversidade: frequentemente podem encontrar no recinto pavões e beagles, do nosso próprio canil.

# Como tudo funciona

## ICBAS



(@icbasup)

O ICBAS é casa para mais de 3000 estudantes de vários ciclos de estudos, como Medicina, Medicina Veterinária e Ciências do Meio Aquático, bem como de alguns cursos partilhados com outras instituições da UP como Bioquímica, Bioengenharia e Bioinformática e, ainda, diversos mestrados e doutoramentos nas Áreas das Ciências Biomédicas.

Esta enorme variedade e amplitude de conhecimentos permite definir um conceito que tem vindo a crescer em relevância no campo médico. One Health é a abordagem à medicina como um todo, integrando a saúde dos ecossistemas, da saúde animal e da saúde humana.

Mas nada temam se não ficaram esclarecidos, One Health vai ser frequentemente foco dos vossos estudos, pois se não o fosse, não estariam no ICBAS!

De modo a ser possível representar os interesses de todos os estudantes do ICBAS, existe um conjunto de estudantes, órgãos e áreas de trabalho que certificam que a tua voz é ouvida para os mais variados assuntos.

A AEICBAS nasceu há 38 anos, de modo a conseguir representar a voz estudantil do ICBAS, algo que tem vindo a continuar até ao presente dia. Com o seu envolvimento nas mais diversas áreas e o seu trabalho diário, perante o ICBAS e perante organizações nacionais e internacionais, tem em mente os melhores interesses dos Estudantes de Biomédicas.

Para além do seu enorme contributo para a advocacia, são também os responsáveis pela dinamização de atividades e festas, pelo que vão ainda contribuir para oportunidades de enriquecimento curricular e pessoal!

## AEICBAS



## AEICBAS

(@aeicbas)

# Comissão de Curso

E agora é a nossa vez! Olá, somos a Comissão de Curso, vulgo CC, de 2º ano, a Mediccin, vossos vizinhos e que não há muito tempo estivemos no vosso lugar, confusos, perdidos, entusiasmados e numa pilha de nervos para tudo o que por aí vem. Mas nada temam, que têm na nossa CC e em todos os vossos restantes colegas de Biomédicas uma verdadeira família pronta para ser o vosso apoio em tudo.



(@mediccin.icbas)

Mas focando de novo no objetivo desta parte, vamos explicar brevemente o que faz uma Comissão de Curso. Nós somos um conjunto de estudantes de um ano e ciclo de cursos específicos, responsáveis por ter uma visão mais próxima daquilo que são os problemas do nosso ano e, deste modo, fazer a ponte entre os estudantes que representamos e as entidades mais competentes que nos possam ajudar, sejam elas as regências das UCs, o Conselho Pedagógico ou outro órgão do ICBAS.

Somos organizados em departamentos, sejam eles o Núcleo de Gestão, que coordena todas as nossas atividades, o Departamento Pedagógico, que responde aos problemas com as Unidades Curriculares e tem um papel fulcral na organização de material de estudo e de calendários de exames, o Departamento Cultural e Recreativo, responsável por organizar atividades de lazer para os estudantes, fomentando o espírito inter-anos e inter-cursos e ainda o Departamento de Imagem, que garante que estás sempre a par de todas as novidades!

Se tiveres alguma questão, podes encontrar-nos usando as nossas plataformas [@mediccin.icbas](#) no Instagram ou através do nosso Email [mediccin.icbas@gmail.com](mailto:mediccin.icbas@gmail.com)

E como este guia não podia deixar de ser um guia de receção, nas próximas páginas podes encontrar algumas palavras de boas vindas dos teus colegas mais velhos!



# Algumas Palavras

dos teus colegas mais velhos



## Medicamente

(@\_medica\_mente\_)

Queridos Caloirinhos,

Antes de mais, começo por vos dar os meus mais sinceros parabéns! Chegaram até aqui, e isso, por si só, já é um feito notável e de grande valor. Ser admitido neste curso é um

testemunho do vosso esforço, dedicação e perseverança. Agora, estão a iniciar uma nova e emocionante etapa da vossa vida académica, e, é com grande entusiasmo que vos dou as boas-vindas à vossa nova segunda casa (e a melhor que podiam pedir).

Aqui, terão a oportunidade de desenvolver as competências essenciais para se tornarem

médicos de excelência, prontos para impactar positivamente a vida das pessoas. No entanto, encontrarão desafios que vos irão pôr à prova de maneiras inesperadas (e está tudo bem com isso). Efetivamente, são justamente esses desafios que proporcionarão as mais valiosas oportunidades para o vosso crescimento, tanto pessoal quanto profissional.

Vão estudar muito, sim, mas vão ter a oportunidade de aprender com alguns dos melhores profissionais e docentes na área de saúde, mas prometo que se vão divertir ainda mais! O meu maior conselho é que se deixem envolver por tudo o que o ICBAS tem para oferecer. Desde os grupos da casa, até às mais diversas atividades organizadas pela Associação de Estudantes e pelas Comissões de Curso.

Sendo este um período único nas vossas vidas, repleto de experiências enriquecedoras, façam parte e vivam o ICBAS em toda a sua plenitude! Se tiverem dúvidas questionem os alunos mais velhos (é para isso que aqui estamos), construam laços que, decerto, durarão uma vida e, acima de tudo, não tenham medo de errar.

Mais uma vez, bem-vindos ao ICBAS!

Com os melhores cumprimentos,

**Francisca Borges**

Presidente CC 3MIM 2024-2025

(@doctorswho\_)

## Doctors Who?



Hello malta! Desejo-vos as boas vindas ao 1º ano do Mestrado Integrado Em Medicina, e ao ICBAS! Será nesta casa que irás passar (muito provavelmente) os próximos 6 anos da tua vida, e onde encontrarás centenas de oportunidades: crescimento social, intelectual, emocional, etc.. Porque o Médico que apenas sabe medicina, nem de Medicina sabe!

Honestamente, este curso está a superar as minhas expectativas: as pessoas são determinadas e cooperativas - os anos mais velhos são uma enorme ajuda! Acreditem que isto passa a correr, e lembro me como se fosse ontem do meu primeiro dia a perder-

-me no meio do ICBAS, num curso que, sem dúvida, será muito gratificante.

Queria, no entanto, deixar-te alguns conselhos.

1. Vive muito, especialmente o ano em que és caloiro. Sai da tua zona de conforto, vai a festas, experimenta a vida académica de biomédicas!

2. Cria laços! Este curso faz-se muito mais facilmente se não te isolares. Estas pessoas serão tuas colegas durante mais do que 6 anos! Estudarem juntos na época de exames dá sempre uma ideia de “juntos na lama” e motivação. Não tenhas medo de quebrar o gelo e de te reinventar.

3. Academicamente, tenta manter o estudo “em semana”, aproveitando um pouco do fim de semana para isso. Se não conseguires, não há problema: falo por mim, tudo se faz!

4. De facto, a carga de matéria é significativamente diferente, por isso é provável que a forma como estudaste até agora tenha de mudar para rentabilizares o teu tempo. Usa mapas mentais, esquemas, flash cards, resumos, etc! Tenta também perceber a que aulas teóricas faz sentido estares presente.

5. Don't beat yourself up. Estás num dos cursos mais exigentes do país, mas não vale mesmo a pena deteriorares a tua saúde mental. Sure, podes não vir a ter as notas a que estavas habituado, mas there's nothing wrong. Qualquer coisa, estamos aqui para te ajudar e o Gabinete de Apoio ao Estudante tem 2 psicólogas fantásticas.

6. Convém referir que, por vezes, no meio do stress e frustração das avaliações, podemos esquecer do quão bonita a medicina é! A nossa biologia é uma coisa quase divina. Enjoy the ride.

7. Por último, há tempo para tudo. Experimenta as atividades da AE, o associativismo, até onde a imaginação vos levar.

Boa sorte! Votos de muito sucesso e muita alegria <3

**Matilde Rocha**

Presidente CC 4MIM 2024-2025



**E-Medgency**

(@e.medgency)

Cares Colegas, sejam muito bem-vindos ao Mestrado Integrado em Medicina do ICBAS-UP!

Por experiência própria, sei que muitos de vocês estão a cumprir um sonho de infância. Por outro lado, outros estão ainda confuses com a vida e na dúvida sobre se esta terá sido a escolha certa. Acima de tudo, e é nisso que me vou focar, tenho a certeza absoluta que todos que estão a ler este texto, sem exceção, estão animadíssimos com tudo que estão a sentir nestes primeiros dias e desejoses por começar a experienciar tudo que a faculdade e o ICBAS em concreto tem para oferecer.

Como já devem saber, o curso encontra-se dividido em anos básicos e anos clínicos, embora a divisão não seja assim tão linear como noutras faculdades. Nos primeiros 2/3 anos, vão ter Unidades Curriculares mais teóricas que vão criar as bases para que no 3º ano iniciem o contacto com os doentes na Semiologia e Fisiopatologia I e, no 4º ano, comecem a explorar as várias especialidades médicas e cirúrgicas do Centro Hospitalar.

Não desanimem se o curso não for exatamente aquilo que esperavam após 3 meses, ou um semestre, ou até um ano. Eu, por exemplo, nunca quis medicina na vida e sofri muito no primeiro ano, mas garanto-vos que a experiência que ganham nos anos clínicos compensa e, na maioria dos casos, muda radicalmente a ideia que temos do curso e do nosso futuro académico e profissional.

Até lá, aproveitem as Unidades Curriculares que vos interessam (a anatomia e a histologia são sempre um ótimo desafio no 1º ano e, no 2º ano, a fisiologia é bastante interessante), estudem e, acima de tudo, aproveitem tudo que há à volta dos estudos nesta maravilhosa faculdade.

Entrem e experimentem a praxe (isto vindo de um não praxista), vão ao ensaio aberto da tuna, experimentem o grupo de dança, o coro, o S.O.T.A.O., tentem ajudar na BYS, vão aos jantares e atividades do Grupo Académico Abel Salazar e saiam MUITO à noite (conto ver-vos a todes na primeira Flower Power do ano). Para quem gosta de associativismo e quer envolver-se muito nas atividades do ICBAS, tentem fazer parte da Associação de Estudantes como colaboradores desde o início do ano, participem e inscrevam-se em Comissões Organizadoras, na Task Force dos congressos, formem uma Comissão de Curso e tentem organizar muitas atividades, etc...

Para terminar, confesso que escrevo este texto com alguma mágoa, pois gostaria muito de estar na vossa posição novamente. O curso passa a correr e num piscar de olhos, e sem dúvida que os melhores anos são os primeiros. Aproveitem muito. Fica o meu desejo de felicidades a todes vós e a garantia que vão ser muito felizes aqui. Espero poder encontrar-vos ainda no meu tempo no ICBAS e, se tal não for possível, num futuro enquanto colegas. Se precisarem de tirar alguma dúvida sobre o que quer que seja, sintam-se à vontade para falar comigo.

Um abraço forte,

**Henrique Carneiro**

Presidente CC 5MIM 2024-2025

(@medness.icbas)

**Medness**



Caros colegas,

Em nome dos finalistas do Curso de Medicina de 2019-25, dou-vos as boas vindas ao ICBAS e àquela que será, à partida, a vossa segunda casa pelos próximos 6 anos.

Há 5 anos atrás, eu e os restantes colegas iniciávamos também uma das aventuras mais bonitas nas nossas vidas, ainda que não necessariamente fácil. Agora, inicia-se o fim do nosso percurso nesta escola que será vossa também.

Muitas considerações poderia tecer sobre aquilo que é o ICBAS, o curso de Medicina ou tão somente sobre o universo do Ensino Superior. No entanto, limitar-me-ei a vos aconselhar a aproveitar as várias oportunidades que terão ao longo deste percurso (e que certamente estarão plasmadas neste guia) e que retribuam as mesmas de modo a que a nossa escola seja cada vez melhor – de facto, mais do que formar profissionais nas diversas áreas do conhecimento, o ICBAS preza sobretudo pela formação holística de pessoas e cidadãos em todas as vertentes possíveis.

Esperamos que disfrutem deste ano da mesma forma (ou quiçá melhor) que nós temos disfrutado e que alcancem as metas a que se propõem!

Boa sorte!

**Telmo Silva**

Presidente CC 6MIM 2024-2025



# Meowdicina

(@cc\_meowdicina)

**Bem-vindos, caloiros de Medicina!**

**Sabemos que estão a começar uma jornada incrível na Medicina Humana, mas gostaríamos de aproveitar este momento para vos apresentar o vosso vizinho próximo: Medicina Veterinária.**

**Assim como vocês, nós também nos dedicamos ao cuidado com a saúde, mas o nosso foco são os animais, que não falam, mas que têm muito para nos ensinar. Lidamos com uma diversidade impressionante de espécies, desde os pequenos animais de companhia, como cães e gatos, até grandes animais de quinta, selvagens e exóticos (agradeçam por só estudarem 1 animal...hihi mas nos primeiros anos, até temos cadeiras em comum... Podem juntar-se a nós no estudo!!) Cada dia é uma oportunidade de aprender algo novo e de fazer a diferença na vida destes seres maravilhosos e também nas nossas, pois a saúde pública também nos compete!**

**Embora as nossas áreas de atuação sejam diferentes, compartilhamos uma paixão comum: o cuidado com a vida. O respeito e a empatia pelo próximo, seja ele humano ou animal, são valores que nos unem e que guiam nossas práticas diárias.**

**Falo por todos nós quando desejo muito sucesso e realização nesta nova fase da vida. A jornada será desafiante, mas também profundamente gratificante.**

**Estamos todos juntos, a aprender, crescer e a fazer a diferença. Sejam muito bem-vindos ao mundo de biomédicas!**

**Clara Coutinho**

Presidente CC 2MIMV 2024-2025

(@cc\_cma1)

# Tubaronis



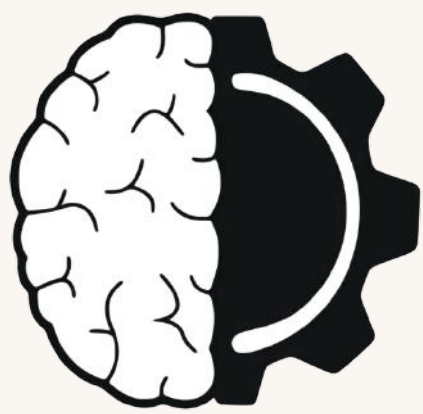
**Ciências do meio aquático é um curso com uma dinâmica bastante diferente dos restantes cursos do ICBAS uma vez que ao ser mais pequeno (apenas cerca de 30 estudantes anuais) permite relações mais pessoais dentro de uma só turma e entre os vários anos. Abrange sobretudo áreas gerais da biologia e da química e as várias relações que estas têm com os diferentes meios aquáticos.**

**Neste curso vais abordar a biologia de animais, plantas e outros organismos e as suas adaptações aos meios aquáticos. Abrange ainda a parte ambiental que é de grande importância para solucionar os problemas climáticos da atualidade, abrange o estudo dos ecossistemas e mais à frente, ainda algumas áreas mais específicas e mais focadas na biologia marinha e carreira profissional como aquacultura, gestão de recursos e ambientes aquáticos e tecnologia alimentar.**

**O sistema trimestral existente no curso permite, num espaço de 3 anos, ter 36 cadeiras que fornecem boas bases e uma grande amplitude de opções de mestrado onde as mesmas serão mais tarde aprofundadas e permite um maior foco nas 3 cadeiras de cada trimestre.**

**Daniel Oliveira**

Presidente CC 2LCMA 2024-2025



# NEBioengenharia

(@nebfeupicbas)

Bioengenharia é a colisão de dois mundos: o da Biologia e o da Engenharia. Qualquer sistema vivo – seja uma planta, um iogurte probiótico, o corpo humano – pode ser estudado, manipulado e usado para construir e operar sistemas complexos, de modo a melhorar aspetos da qualidade de vida humana, da sustentabilidade ambiental e social, ou ainda gerar produtos de alto valor acrescentado. Para tal, tanto pode ser usada uma molécula de DNA, como um biorreator, uma ferramenta de programação ou de Inteligência Artificial.

A multidisciplinaridade é, portanto, a regra. Os estudantes da licenciatura em Bioengenharia passam por dois anos de ramo comum, nos quais aprendem bases comuns às engenharias, aprofundam conhecimentos sobre os sistemas biológicos, e adquirem ferramentas para escolherem o seu ramo de especialização, no terceiro ano: Biotecnologia Molecular, Engenharia Biológica ou Engenharia Biomédica.

Num laboratório, numa fábrica ou em trabalho remoto, no mundo da investigação ou empresarial, um bioengenheiro deve ser multifacetado e versátil, fazendo a ponte entre várias áreas do conhecimento. Durante a formação, há um grande foco no trabalho em grupo e pensamento crítico.

## Íris Branco

Presidente NEB 2024-2025

(@nebqup)

# NEBioquímica



Quando soube que tinha entrado em Bioquímica, as minhas expectativas rapidamente se formaram e comecei a imaginar como os próximos anos seriam. Sendo uma nova estudante, numa nova cidade, numa época em que a pandemia dificultou o processo de receção aos novos caloiros, senti que estava a dar, novamente, os primeiros passos. Não conhecia ninguém e, sinceramente, não sabia bem como iniciar uma conversa com os meus novos colegas.

Estava muito assustada, mas respirei fundo e decidi aparecer nas atividades de receção organizadas pelo ICBAS e AEICBAS, e foi aí que conheci algumas daquelas que seriam as pessoas que me iriam acompanhar nos momentos mais difíceis. A Licenciatura em Bioquímica ensinou-me o que é ser resiliente, o que é ter paciência, que nem tudo corre sempre bem, e que o curso não se faz sozinho.

Academicamente, terás a oportunidade de aprender com alguns dos melhores professores do país, em instalações de excelência, com acesso a material de topo. Embora faças parte de um curso partilhado por duas faculdades, és um estudante de Biomédicas desde o primeiro dia. Agora, como licenciada em Bioquímica, posso afirmar com certeza que as minhas expectativas foram não só cumpridas, mas superadas. Não consigo imaginar ter sido tão feliz em qualquer outro sítio como fui aqui.

## Margarida Borges

Presidente NEBQUP 2024-2025

# Guia 1º semestre

## Anatomia Sistemática I

Em primeiro lugar, sejam bem-vindos à linda UC que é Anatomia Sistemática I! Em segundo lugar, espero que tenham feito muitos jogos de memória quando eram mais novos, porque esta unidade curricular, apesar de bela, vai pôr as vossas capacidades de memorização à prova.

A guiar-vos nesta aventura terão a professora Mariana Monteiro, regente da cadeira, que está pronta para as vossas dúvidas e dificuldades com a consolidação de todos os pormenores, mas é também nas aulas práticas que poderão satisfazer todas as curiosidades num contexto mais pessoal.

A matéria consiste numa visita guiada detalhada a cada marco de cada osso, cada articulação, cada inserção e função de cada músculo. Mas nada temam, pois terão cotações das aulas práticas e do seminário para dar um pequeno boost na nota.

A fazer algumas aparições nas teóricas terão também o professor Joaquim, responsável por uma parte introdutória ao sistema nervoso: pares cranianos, plexo braquial, plexo lombar e plexo sacrado nomeadamente. É sem dúvida uma componente desafiante, mas cujo peso na avaliação corresponde a 2/3 perguntas nas 25 da frequência.

Agora falar-vos-hei da matéria propriamente dita. Na minha opinião, apesar de, a princípio, considerar saber os acidentes anatómicos dos ossos... difícil (eufemismo), saber as inserções e funções dos músculos foi a desgraça da minha existência (eufemismo ainda maior). Mas para que não seja a vossa, deixo-vos alguns conselhos.

Por favor, se há algo que eu adoraria que me tivessem dito na altura era que anatomia torna-se uma verdadeira dor de cabeça desnecessária se a matéria não for acompanhada devidamente. Sempre que tiverem uma teórica, mesmo na eventualidade de não poderem comparecer, revejam a matéria em casa no próprio dia, ainda que custe. Prometo que vai compensar quando não tiverem de decorar tudo nas duas semanas das férias de Natal. Tenham a bibliografia à mão! Será útil :)

Estudem antes das aulas práticas (nem que seja só ver o PowerPoint da aula teórica, que vos será disponibilizado no dia da mesma) para saberem o que se está a passar e deem mesmo o vosso melhor para fazer render aquelas duas horas, é tempo de estudo que adiantam! Podem requisitar peças no piso de anatomia. No caso de serem ossos, a requisição pode ser no próprio dia, mas se quiserem pedir peças frescas têm de as requisitar no dia anterior para que estas possam ser preparadas. Todavia, em altura de avaliações, existe uma sala mais à frente com peças frescas sempre prontas e ao vosso dispor.

Se tiverem mais dúvidas, contactem-me ou @voss@ representante para que vos possamos esclarecer e ajudar :) Ora bem...que me falta?

Ah! Dizer-vos que só são caloiros uma vez, por isso aproveitem cada minuto das novidades do primeiro ano de medicina. Desejo-vos muitas felicidades e a melhor das sortes!

**Carolina Dias**

Representante de ASI 2023-2024

# Biologia da Célula e dos Tecidos

Esta é uma cadeira com 2 partes: Célula e Tecidos.

A parte de Célula é surpreendentemente fácil, a matéria é em grande parte uma repetição do secundário, havendo secções onde não é adicionado mesmo nada. Mais para o fim, principalmente, já aparecem novidades, mas é tudo bastante acessível e de dificuldade reduzida. O exame de célula é dividido em teórica e prática. A teórica consiste em escolhas múltiplas que não descontam, havendo material de preparação muito bom de anos anteriores. A prática é ainda mais acessível, sendo somente identificação de estruturas em imagens. No exame temos 3 opções de resposta e temos que selecionar uma. Para estudar para esta parte é essencial estudar o manual de uma ponta a outra, vendo bem as estruturas e para onde as setas apontam.

A parte de Tecidos já é mais complexa. A matéria é bastante extensa e maioritariamente nova. Há muitos pormenores importantes que não estão suficientemente bem discriminados nos PowerPoints. A maioria dos estudantes tende a desistir das aulas teóricas, mas eu pessoalmente gostei delas e fui sempre bastante assíduo. A sua utilidade irá depender e variar de pessoa para pessoa, e o melhor aqui é verem por vocês mesmos, se perceberem que rende, recomendo que vão; se não, temos recursos bastante bons por onde estudar. O melhor a fazer, quer vão às aulas, quer não, será tentar manter-se a par da matéria ao longo do semestre e ir estudando com antecedência. Também temos o livro incluído na bibliografia obrigatória, de Ross & Paulina, por isso podem ir estudando por aí também.

O exame também se divide em teórico e prático. O teórico será facilmente dos exames mais difíceis do vosso primeiro semestre, por isso recomendo que se dediquem bastante a ele. Depois de passarem toda a matéria recomendo que façam exercícios para a consolidarem, e deve funcionar. Na prática, o que mais farão é estudar lâminas de preparações de tecidos. Terão também um manual de aulas práticas, recomendo que tirem notas que facilitem a distinção dos tecidos e estruturas e que depois estudem por lá. Há também recursos que têm imensos tecidos listados e identificados corretamente. Recomendo que estudem por aí e pelo Histology Guide!

Pode parecer mau, mas fica ainda pior em Histologia no 2º Semestre, por isso aproveitem para apanhar o máximo possível nesta cadeira. Quanto melhor ficar a matéria de BCT mais fácil será Histologia e todas as cadeiras posteriores relacionadas. Não desistam quando olharem para as preparações e não distinguirem nada. Torna-se mais fácil quanto mais estudarem.

**Miguel Castelo**

Representante de BCT 2023-2024



# Fundamentos da Química e da Biofísica

No global, a UC está dividida em 3 módulos: Introdução à Química Orgânica, Biomoléculas e Biofísica.

## Introdução à Química Orgânica

Entender bem os conteúdos deste módulo é meio caminho andado para perceberem o seguinte, porque são as bases da química. Quem leciona as teóricas e a maioria das teórico-práticas é a professora Adelina. A avaliação foi toda feita na primeira frequência (ou no exame) e era constituída por escolhas múltiplas (as respostas erradas descontam, mas o desconto não é assim tão grande) e respostas por extenso. Não deixem de estudar a matéria teórica, porque acaba por ser a maioria da frequência.

## Biomoléculas (Química Biológica)

Este módulo é mais denso em termos de teoria, mas também é mais interessante. Aqui os conteúdos já mostram como a química tem impacto na nossa saúde. A certo ponto, as aulas teórico-práticas passam a ser todas laboratoriais. Eu recomendo que façam uma preparação da atividade antes da aula. As aulas teóricas continuam a ser lecionadas pela professora Adelina e as avaliações são parecidas: algumas escolhas múltiplas e perguntas de resposta curta e de resposta extensa. A maioria é matéria teórica, mas também há perguntas das atividades laboratoriais.

## Biofísica

Este módulo é muito mais leve do que os anteriores. Quem leciona é o professor Luís Gales e as aulas teóricas dele acabam por ser bastante interessantes, visto que ele mostra alguns vídeos ilustrativos. Desta forma, a matéria acaba por entrar muito mais facilmente. As teórico-práticas voltam a ser de resolução de exercícios. Para mim, estes fizeram-me lembrar os exercícios mais simples que fazíamos em Físico-química no secundário. As avaliações são, integralmente, muitos V/F a descontar (mas, de novo, o desconto acaba por ser pouco) e alguns exercícios muito parecidos com as aulas. Regra geral, os estudantes saem-se melhor na segunda frequência, visto que biofísica acaba por ser bem mais acessível.

A princípio, eu menosprezei esta UC por completo. Na minha cabeça, eu ia ser uma academic weapon sem precisar de estudar muito, então não lhe dei grande atenção e estudei de véspera. Isto só durou até à primeira frequência. Eu achava que saber a matéria das teórico-práticas era suficiente, mas não era de todo. No entanto, os conteúdos têm o seu interesse. Se estudarem direitinho, depois vão relembrar algumas coisas noutras UCs do segundo semestre.

No fundo, o meu conselho é irem estudando. Pode parecer que muito do que a professora ensina são apenas curiosidades relacionadas com a matéria, mas estas também podem sair! De qualquer das formas, a professora vai dizendo ao longo das teóricas o que é importante saber e o que vai sair nas avaliações, daí a importância de irem acompanhando as aulas teóricas.

**Ana Antunes**

Representante de FQB 2023-2024

# Métodos Quantitativos

Métodos Quantitativos é uma das Unidades Curriculares mais acessíveis do curso, mas nem por isso menos importante. Nesta cadeira, vais descobrir como a estatística é uma ferramenta essencial na medicina. Vais aprender a calcular margens de erro, interpretar resultados de testes e avaliar a validade dos estudos científicos. A capacidade de aplicar estes conceitos na prática é crucial para garantir que as decisões médicas sejam baseadas em dados sólidos e confiáveis.

Além disso, vais aprender a usar o SPSS. No início, pode parecer um bicho de sete cabeças, mas acredita, é mais acessível do que parece. Tenta estar minimamente atento e manter a matéria em dia, pois nesta cadeira (e em praticamente todas as outras), o conhecimento é cumulativo. Se não tiveres uma boa base, acompanhar as aulas e alcançar o sucesso académico que desejas pode tornar-se um desafio.

Esta cadeira, em termos de carga horária, é das mais leves que vais encontrar. As aulas são exclusivamente teórico-práticas, o que significa que não vais ter de lidar com aquelas longas horas de teoria pura. Além disso, só vais ter aula uma vez por semana. Portanto, é uma cadeira que, apesar de importante, não vai exigir tanto do teu tempo como outras, permitindo-te equilibrar melhor os teus estudos com outras atividades.

Se tiveres dúvidas, não hesites em pedir ajuda. Os professores, na maioria das vezes, são bastante simpáticos e respondem rapidamente aos emails.

Boa sorte!

**Renato de Oliveira**

Representante de MQ 2023-2024

# Introdução à Medicina I

Bem-vindos, caloiros, à cadeira de Introdução a Medicina I e ao curso de Medicina!! Deixem-me desde já dar-vos os parabéns pela entrada no curso e desejar que este ano seja o primeiro ano da realização dos vossos sonhos!

Quanto à cadeira, vamos então a umas informações:

As aulas teóricas são bastante mais leves quando comparadas a outras UCs. Consistem basicamente em reflexões sobre vários temas, sendo que estes temas estão encaixados em quatro módulos: 1º dimensões da medicina, 2º ética médica, 3º história da medicina e 4º sociologia médica. A ver pelos temas, podem perceber que é uma cadeira que tem como preocupação tornar o nosso arranque na formação como futuros médicos não só como um “cientista com um método que olha para a doença”, mas como um ser humano que tem “cabeça, mãos e coração, em igual proporção” (cito aqui a professora Mariana Monteiro, regente da cadeira).

A parte prática da cadeira tem algumas componentes:

As aulas práticas consistem em seminários que vos dão a conhecer, ao longo de uma aula/visita ao hospital/palestra, que dura sensivelmente uma manhã, um pouco de certas especialidades médicas. Nestes seminários têm a oportunidade de esclarecer aquelas dúvidas existenciais sobre certas especialidades ou, quem sabe, ganhar já o bichinho por outra!

A componente prática inclui ainda o Curso de Suporte Básico de Vida: terão uma parte teórica e uma parte prática, onde vão treinar manobras de compressão em caso de paragem cardiorrespiratória (entre outras manobras de que não farei spoiler agora).

Finalmente, inclui, um trabalho de grupo. O “grupo” em causa será a vossa turma e o tema do trabalho será um dos temas dos seminários. O trabalho consiste na elaboração de um vídeo ilustrativo do tema que vos calhou. Não vou desenvolver pormenores sobre este trabalho, pois a maneira mais eficaz de perceberem o que se pretende é ir ver os vídeos dos anos anteriores! :)

Relativamente à avaliação de uma forma global: esta está construída de modo a permitir-vos obter uma boa nota e colmatar os desgostos eventualmente causados por outras unidades curriculares. Por isso, deixo já assente: não se assustem com os 9 créditos de peso desta UC!

Resta-me desejar-vos muito boa sorte e que tenham um excelente primeiro ano na vossa nova caminhada!!

**Katia Reva**

Representante de IMI 2023-2024





# Os Grupos da Casa

Os Grupos da Casa do ICBAS representam o coração do espírito académico, o espírito de Biomédicas. Promovem um sentido de pertença, onde amizades profundas nascem e perduram para além dos anos de estudo. Qualquer um deles é capaz de proporcionar momentos únicos, repletos de risos, desafios e conquistas que, de repente se tornam memórias para a vida. Mais do que um grupo de colegas, torna-se uma família, um verdadeiro sinónimo de casa.

**Carolina Lousada**

Vice Presidente para o Apoio ao Estudante e o Desenvolvimento  
Estratégico da DAEICBAS 2024-2025

# Tuna Académica de Biomédicas

(@tabiomedicas)

A TAB, Tuna Académica de Biomédicas, foi fundada em setembro de 2003 por um grupo de estudantes e ex-estudantes de Biomédicas com um sonho e ambição de criar uma tradição que viesse gerar confraternidade e união no ICBAS durante gerações por vir.

E é precisamente isto que a TAB é! Um grupo sempre disposto a receber novas caras, independentemente da experiência musical, munido pelo amor comum à boémia musical, a Biomédicas e à cidade do Porto.

Para além das diversas premiações e de um historial formidável, “são jantares, atuações, serenatas e paixões” que para sempre qualquer TABiano irá recordar.

“Depois de 12 anos a traçar um percurso mais ou menos pré-definido, o ingresso na faculdade foi, para mim, um pouco assustador. Para além de não saber o que esperar do curso, “largar” amizades de anos e estar disposto a conhecer novas pessoas não foi fácil e colocou-me numa posição desconfortável. Até que, numa bela quarta-feira, decidi ir fazer as audições para a TAB. Fiquei muito impressionado e não hesitei em querer fazer parte deste belo grupo. Entre festivais, atuações de rua e tardes passadas na Cordoaria, passou-se um ano cheio premiações, alegrias mas, acima de tudo, convívio. Olho para trás e digo com certeza que foi a melhor de decisão do meu primeiro ano de medicina. Aconselho, pelo menos, a que venhas a um ensaio aberto. Não te vais arrepender.”

“Acho que todos os caloiros deveriam experimentar, pelo menos uma vez, a Tuna. É um grupo incrível, que além de super capaz, traz consigo pessoas que são como uma família. As histórias e vivências que se fazem são inigualáveis, aprende-se imenso, e levamos connosco memórias de uma vida. Jantares, atuações, tardes de malhas na Adega Leonor, Retiro e Digressão. Garanto que não querem perder a oportunidade de experienciar tudo isto.”

“Pertencer a uma tuna é algo que eu sempre quis desde que vi o meu primeiro festival de tunas, um ano antes de entrar no ICBAS. Por isso, juntei-me à TAB logo no 1º dia do meu ano de caloiro e, até hoje, digo que foi, sem sombra de dúvidas, a melhor decisão que fiz na faculdade. Diria que a tuna veio preencher um espaço na minha vida que eu nem sabia que precisava de ser preenchido. Desde aprender música, a jantares caóticos e atuações animadas, a felicidade que tive e que projetei aos outros é algo que cada pessoa devia experienciar!”

“Entrar na TAB foi uma experiência muito além do que eu esperava. Tive a vontade de me juntar logo no início do ano, mas acabei por entrar apenas em março. No entanto, não me arrependo de ter entrado, apenas de não o ter feito mais cedo. A TAB é um dos grupos académicos mais acolhedores, recebendo de braços abertos os novos membros, formando assim a grande família que somos.”

“Entrei na TAB logo depois de ver a tuna atuar na semana de receção ao caloiro. Já tinha estado 6 anos no conservatório mas desisti por me ter deixado de identificar com o ensino da música. Entrar na TAB permitiu-me ganhar um novo gosto à música que já tinha perdido. Contudo a TAB é muito mais que ensaios e aprender música, é uma oportunidade de fazer amigos incríveis e de criar memórias para a vida. Recomendo a todos que experimentem pelo menos um ensaio aberto!”





# Tuna Feminina de Biomédicas

(@tfbiomedicas)

A Tuna Feminina de Biomédicas (TFB) nasceu a 30 de setembro de 2003 e é constituída por estudantes de Medicina, Medicina Veterinária e Ciências do Meio Aquático do ICBAS-UP, jovens apaixonadas pela música e pelo academismo.

Com um repertório variado que inclui desde músicas tradicionais a composições originais, a Tuna Feminina de Biomédicas participa em diversos festivais, atuações e convívios. Com as suas “capas que pintam a noite” são construídos laços para a vida e vivências que ficam para sempre na memória.

Acima de tudo, ser da TFB representa o entusiasmo pela vida académica, o prazer pela música que nos acompanha noite dentro, o respeito pela praxe e tradições académicas, o orgulho pelo “azul e amarelo” e os infindáveis brindes à amizade e a este Porto que nos abraça.

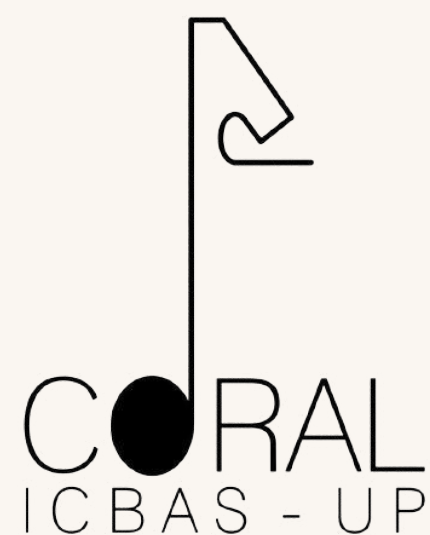
“Para mim, a tuna foi talvez inesperado, porque, certamente, não estava à espera de gostar tanto. Eu gosto bastante de música e queria experimentar alguma coisa na faculdade, então porque não ir para a tuna? Afinal, é sempre engraçado vê-las atuar com as pandeiretas e as “bandeirinhas”. Por isso, entrei na tuna desde o dia do ensaio aberto e, não vou mentir, ao início foi um pouco assustador, por ter medo que ocupasse demasiado tempo ou de não me integrar bem. Porém, foi das melhores experiências que tive. Pude perceber que a tuna não é de todo apenas um grupo musical. É também as amizades, os convívios ou até uma forma de relaxar. Na realidade, cada um sente de forma diferente, mas compensa dar uma oportunidade! E é claro que, por algumas vezes, ponderei sair, mas olhando para trás, valeu a pena ter continuado.”

“O 1.º ano na tuna é como todo o ano de caloiro no icbas: um ano de mudança. É um ano de descoberta, de aprendizagem e de ter um cheirinho de todo um futuro pela frente. Eu entrei na tuna a meio do primeiro semestre e foi então que senti que efetivamente entrei na faculdade. Antes sentia que andava num secundário com a vantagem de não ter de ir às aulas. Mas quando entrei na tuna é que senti pela primeira vez o tão falado espírito académico. Para além disso, a melhor vantagem de todas: as pessoas. As experiências que vão ter na tuna vai vos permitir fazer amizades incríveis, tanto do vosso ano como mais velhas. Espero que decidam experimentar tocar músicas bonitas connosco (dado que a TFB é a melhor tuna)!!!”

“É complicado explicar o que é estar na tuna, porque para mim a tuna são muitas coisas. É bohemia, desafio, paixão, diversão, disciplina e acima de tudo academismo. A tuna ensina-nos a respeitar os valores da casa e a integrarmo-nos melhor, tanto no nosso ano, como com pessoas mais velhas. Se o teu medo for não teres bases musicais, não te preocupes, porque é fácil aprender e todas estão disponíveis para te ajudar. Este ano descobri muitos instrumentos novos que não sabia que existiam, aprendi a usar a minha voz e fiz estandartes pela primeira vez (sim estandartes, não são “bandeirinhas”). Contudo, a tuna é muito mais do que a música, é uma experiência única que partilhamos com as nossas colegas, fundamentada no companheirismo e interajuda. Por isso, se queres sentir o espírito académico ao máximo, vibrar com a música e alegrar as ruas do Porto, não hesites em vir experimentar!!!”

# CICBAS (Coro do ICBAS)

(@cicbas)



Fundado em 1978, o CICBAS é o grupo académico mais antigo da casa. Unidos pela música, reunimo-nos duas vezes por semana, onde nos prepararmos para as nossas atuações e digressões. Aqui vais encontrar padrinhos e afilhados, tradição, história e partilha. Há um encontro de gerações em que os mais velhos ajudam os mais novos, para que te sintas sempre em casa.

O nosso repertório é muito variado, passando por música pop, clássicos da Disney, musicais da Broadway e até rock dos anos 80, não esquecendo os clássicos portugueses.

Achas que não sabes cantar? Não te preocupes! Todos temos um talento por descobrir. Gostas de cantar? Vem ter connosco! Estamos de braços abertos para te receber, em qualquer altura do ano e em qualquer fase do teu percurso académico!

“Ser do CICBAS trouxe me o acolhimento que eu andava a procura na faculdade. Também me deu a oportunidade de fazer algo que nunca tinha feito e de experienciar o ambiente académico de uma forma única.”

“Entrei para o Coro com amigos que tinha conhecido à poucas semanas na faculdade. Fui lá só experimentar e para ver como era. Gostei do ambiente amigável e próximo que todos os membros tinham uns com os outros, senti me bem integrado rapidamente.”

“Se houve grupo académico ao qual nunca me pensei juntar foi o coral, porque não sei cantar. Contudo, isso não se revelou um obstáculo para que eu fosse experimentar e acaba-se, eventualmente, por ficar. Nos ensaios, não só encontrei um espaço para descontrair e esquecer as pressões académicas, como fiz amigos para a vida!”

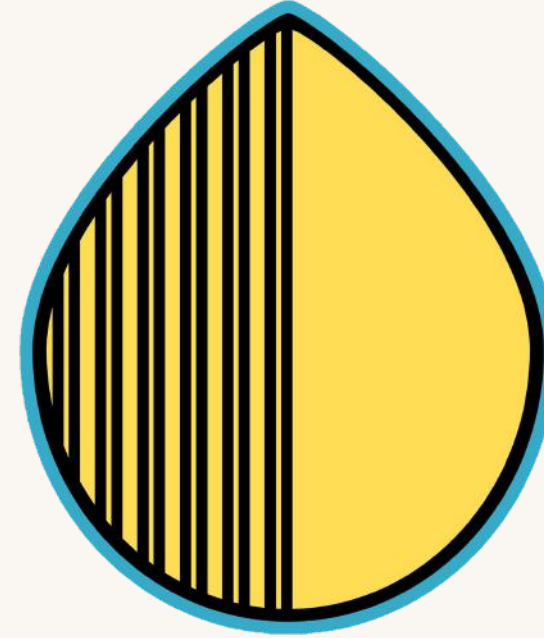
“O coral de biomédicas em pouco tempo acabou por se tornar minha segunda casa e o meu lugar seguro no meio de todo o stress que é a faculdade. Encontrei amigáveis que me ajudaram a integrar me na comunidade académica. Os ensaios são com certeza o ponto alto da minha semana e acabam por ser um momento de relaxamento e convívio.”





# Grupo de Fados e Guitarradas

(@gfgbio medicas)



**O fado do estudante viaja desde as escadas e monumentos de Coimbra até à tua nova casa!**

**O Grupo de Fados e Guitarradas de Biomédicas nasceu, em 2005, do desejo de ecoar a música, quer cantigas antigas ou originais enamorados com o universitário, pelos corredores do ICBAS.**

**Com uma guitarra na mão, ou com o coração na garganta, encontramos-nos em noites de fado, serenatas, convívios e sempre prontos para te receber e te ensinar a despertar o fadista que há em ti!**



**“A minha experiência no grupo de fados começou logo no início do meu primeiro ano de faculdade. Apesar de não ter nenhuma relação com o fado até à data, a presença neste grupo permitiu cultivar um interesse pelo género musical e a aprendizagem de um novo instrumento. Para além disso, o grupo propiciou a formação de novas amizades, ou até o seu fortalecimento.**

**Em suma, o grupo de fados de biomédicas proporciona um ótimo ambiente para aprender mais sobre o fado e fazer amigos para o resto do curso.”**



**“A minha experiência com o Grupo de Fados e Guitarradas de Biomédicas começou apenas no final do meu primeiro ano. Soube cedo que me queria juntar, mas tinha demasiado no meu prato na altura, e depois deixei-me levar com o meu primeiro ano e acabei por adiar. Não ajudou sentir que não valeria a pena juntar-me a meio do ano.**

**Para minha surpresa, acabei por encontrar alguém que também queria entrar, e, juntos, demos o passo de nos juntarmos oficialmente. Foi uma experiência absolutamente incrível.**

**Além de tudo, há um grupo de pessoas prontas para vos receberem de braços abertos, e memórias inesquecíveis à espera de serem feitas. Não percam a oportunidade!”**

# S.O.T.A.O (Grupo de Teatro do ICBAS)

(@s.o.t.a.o)



**Criado em outubro de 2000, o S.O.T.A.O. (Sociedade Onírica de Teatro Amador Orgânico) é o grupo de teatro do ICBAS, o espaço ideal para quem quer manter viva a sua veia artística e para quem quer aperfeiçoar as suas capacidades de comunicação e expressão.**

**Contamos com membros de diversas áreas universitárias e com diferentes níveis de experiência na dramatização: todas as pessoas são bem-vindas, mesmo que este seja o primeiro contacto com teatro.**

**Num ambiente muito descontraído e acolhedor, cria-se um espaço de diversão, criatividade, aprendizagem e entreaajuda, que enriquece a experiência universitária de todes que por aqui passam. Se explorar o teu lado criativo é algo que te interessa ou se queres experimentar algo novo e sair da sua zona de conforto, o S.O.T.A.O. é o lugar para ti. Segue-nos no instagram @s.o.t.a.o, e manda-nos mensagem com as tuas questões!**

**“Desde bastante cedo, ainda no ensino básico, que eu queria experimentar fazer teatro. Foi um sonho que me acompanhou sempre, mas que nunca concretizei, porque simplesmente nunca houve oportunidade. Ela chegou com a entrada na faculdade e a descoberta do S.O.T.A.O. Neste grupo académico encontrei um ambiente criativo e desafiante, que sistematicamente me convidou a sair da minha zona de conforto e a expandir os meus horizontes. Lá, desenvolvi novas habilidades/competências e aprofundi a minha paixão pela representação.”**





O Grupo de Dança do ICBAS, GDICBAS, foi fundado em abril de 2015 com o intuito de unir pessoas estudantes de todas as faculdades da Universidade do Porto, unidas pelo seu amor pela dança. O talento do GDICBAS já superou todos os palcos da nossa casa, tendo passado por grandes palcos da Invicta, como o Teatro Sá da Bandeira e a Exponor.

Apresenta-se como um grupo de braços abertos a qualquer pessoa que queira experimentar o seu espírito descontraído, abrir asas à criatividade, promovendo um ambiente de amizade e alegria.

“O GDICBAS é um dos grupos da casa ao qual eu tive o prazer de pertencer no meu primeiro ano de faculdade. Quando entrei no ICBAS não fazia ideia da existência de um grupo de dança mas, assim que soube, quis logo fazer parte e fui recebida de braços abertos desde o primeiro ensaio. Por ter entrado logo no início do ano letivo neste grupo (acrescendo ao facto de ter entrado na praxe de biomédicas), senti logo uma ligação à casa e o ICBAS tornou-se muito mais do que o edifício onde eu apenas ia para frequentar as aulas e estudar.

O GDICBAS é um grupo onde predomina sobretudo partilha e companheirismo. Aprendemos todos uns com os outros e os ensaios são sempre muito descontraídos. Não importa o nível de experiência no mundo da dança, todos têm um lugar neste grupo e qualquer estudante pode vir experimentar.

Os ensaios normalmente acontecem uma vez por semana e nunca duram mais do que duas horas, por isso eu não diria que pertencer a este grupo me ocupa muito tempo, o que acaba por ser uma vantagem.

Quanto ao resto, é darem uma oportunidade ao GDICBAS e experimentarem por vocês mesmos. Espero poder ver muitas caras novas este ano letivo!”



# Grupo de Dança do ICBAS

(@gdicbas)



# Onde estudar no Porto

## Espaços do ICBAS

O ICBAS tem uma enorme diversidade de espaços onde podes estudar! Tens sempre a biblioteca e salas de estudo, se gostares de um ambiente mais tranquilo ou a cantina, se gostares de estudar num local mais agitado. Os horários durante o semestre são fixos, exceto durante as épocas de exames, em que estes horários podem variar, de modo a acomodar as necessidades dos estudantes.

Ainda que estes sejam os espaços preferidos para estudar, existem outros na nossa faculdade onde podes fazê-lo, seja no pátio da AEFUP, monoblocos, salas de aula, museu anatómico!

Tens apenas de encontrar o teu cantinho!



## Atmosfera M

Se gostas de estudar num local mais descontraído mas a cantina do ICBAS é demasiado barulhenta para ti, experimenta a Atmosfera M! É um espaço localizado na Rua de Júlio Dinis, onde podes encontrar diversos espaços para estudar, relaxar um bocadinho e ainda disfrutar das tuas refeições.

Para além de espaços para o estudo, a Atmosfera M tem ainda um bar e uma varanda, bem como uma zona de lazer e convívio com puffs, para umas bem merecidas pausas!

Este espaço está aberto todos os dias úteis das 9 às 19!

**Ainda que viveres a tua vida académica ao máximo neste primeiro ano seja, sem dúvida, mesmo muito importante, cedo perceberás que o estudo vai também ser uma grande parte dos teus próximos anos!**

**E como tudo surge de um equilíbrio, estas são as nossas sugestões espaços para estudar, para que também tu consigas arranjar o teu cantinho e aproveitar ao máximo o tempo que dedicas ao teu estudo. Posto isto, relembramos que muitas vezes não importa se estás muitas horas a estudar. Ouve o teu corpo, ouve as tuas necessidades e acima de tudo não ponhas a tua saúde mental acima do curso! Tu és a tua prioridade! Esperamos que te ajudem nesta tua nova etapa!**



# **Biblioteca Almeida Garret**

**Se quiseres uma pausa de estar na biblioteca do ICBAS e quiseres um espaço fora da faculdade, podes aproveitar para passear um bocadinho nos jardins do palácio e fazer uma visita à biblioteca Almeida Garret!**

**Com um espaço tranquilo, silencioso, a Biblioteca Almeida Garret é um ótimo espaço para te conseguires abstrair e focar no teu estudo ou mesmo só tirar algum tempo para ti a aproveitar uma boa leitura! Para além disso, esta biblioteca tem diversas salas de apoio que podes usar, como a sala de Multimédia e a cafetaria, onde podes recarregar energias!**

**Este espaço está aberto nos dias de semana das 9 às 18 e aos sábados das 10 às 18!**



# Boas Vindas ao ICBAS

E chegamos ao fim deste booklet de receção, e como é óbvio, deixamos o melhor para o fim. É de coração cheio de carinho que vos recebo, novas caras no universo de biomédicas, nesta nova jornada das vossas vidas. Que o vosso 1º ano seja tão cheio, tão repleto, tão mágico como o meu e que daqui a 1 ano olhem para trás com orgulho do vosso percurso.

Muitos dizem que o difícil é entrar, algo no qual tenho que vos parabenizar. Anos de estudo, dedicação, alguns sacrifícios para entrarem na melhor escola do país, provavelmente no curso dos vossos sonhos. Muito suor e lágrimas que não recuperam, e que estaria a mentir se dissesse que não vão continuar a perder. Mas agora têm uma página em branco, um novo percurso para traçar e apenas vocês o podem fazer, por isso, o meu conselho é ARRISQUEM, experimentem o melhor que Biomédicas tem para vos oferecer, porque **HÁ TEMPO PARA TUDO!** Desde a Praxe, aos Grupos da Casa e ao Associativismo, vais encontrar o teu cantinho, tenho a certeza.

Hoje começa o vosso ano de caloiro, o ano para brilharem, crescerem, rirem, chorarem, fazerem novas amizades, serem vocês mesmos e acima de tudo, serem felizes. No meio de tanto caos que vai de certeza acompanhar o vosso ano, lembrem-se sempre de tirar tempo para vocês, de fazer as coisas que gostam, de não negligenciar as vossas pessoas, porque no final, o estudo não é a mais importante parte desta jornada: são vocês e as vossas memórias.

Há tanto que vos podia contar, tanto que podia dizer sobre o ICBAS, sobre Biomédicas, sobre o Curso, sobre as amizades para a vida que vão fazer cá, mas isso seria estragar a magia da descoberta na nova etapa da vossa vida que é a faculdade.

Despedeço-me assim deste guia de receção, congratulando-vos pelas vossas conquistas até este momento e com a certeza de que num futuro não muito longínquo estaremos a festejar muitas outras! Desejo-te as boas vindas àqueles que serão, sem dúvida, os melhores da tua vida. E eles começam **AGORA!**

**Madalena Bravo**

Presidente CC 2MIM 2024-2025

Ora, julgo que todos já sentimos um orgulho desmedido mal descobrimos que fomos colocados no que tem sido um dos mais prestigiados cursos do país, na mais prestigiada casa.

No entanto, importa saber-se que nem tudo se resume a isso. Numa faculdade, a meu ver, a formação passa muito mais pelo que reténs do que pelo que efetivamente estudas. Ou seja, os livros são parte importante, mas há que querer-se mais que uns monótonos seis anos de “marranço”.

Tunas, praxes, comissões de curso, festas académicas, a queima, ativismo na faculdade ou na universidade. Tudo tem o seu espaço e tudo tem o seu valor.

E aqui prende-se o meu maior conselho: não deixem de viver para sobreviver em estudos. Todos conseguem tudo, basta quererem o suficiente.

Espero, então, que se sintam todos muito bem vindos e que saibam sempre que a Comissão de Curso do 2º ano, bem como a sua presidência, estará sempre disponível para quaisquer dúvidas que possam surgir e qualquer apoio que necessitem!

E para os caloiros não vai nada nada nada?

**António Brito**

Vice-Presidente CC 2MIM 2024-2025

Depois de um ano de estudo intenso e de muitos sacrifícios ao nível da vida pessoal, finalmente tiveram a notícia que por tanto ansiavam! “Mãe, entrei no ICBAS!” disse eu há um ano.

Podem ter a certeza de que fizeram a escolha certa, e que o ICBAS decerto vos irá brindar com os seus infindáveis tesouros, nunca verdadeiramente escondidos! Na verdade, estão à vista para quem se quer deixar levar nesta maré.

Nos primeiros dias senti que a faculdade era um mundo completamente diferente do que conhecia: vão ter oportunidade de de se perderem em livros, anfiteatros, espaços ao ar livre, bibliotecas, mas fundamentalmente, em pessoas, que decerto vos deixarão uma grande marca para o resto da vida. Desde veteranos aos vossos colegas de ano, há pessoas INCRÍVEIS que estão dispostas a ajudar, e experienciarão esta Casa convosco.

Deixamos-vos aqui este guia para orientar um pouco os vossos primeiros dias nesta Casa de que tanto gostamos, de maneira a estarem plenamente informados de tudo o que esta instituição maravilhosa tem para vos dar.

Um conselho que me deram e muito apreciei foi o de dar uma oportunidade a tudo. Experimentem a tuna, a praxe, todos os grupos da Casa cuja premissa julguem interessante! Façam parte das Comissões de Curso que tanto orientam o seu ano como o ano abaixo e só querem o melhor para os alunos! Envolvam-se no associativismo e representem os nossos estudantes! No fundo, deem uma hipótese a tudo, e mesmo que no fim não pretendam continuar numa atividade, ao menos sabem que tentaram e deram o vosso melhor.

E, para terminar este texto, sintam-se muito orgulhosos e capazes e nunca deixem de, para além de estudantes do ICBAS, serem pessoas dotadas de empatia, resiliência e um bom coração!

**Mariana Avides Moreira**

Vice-Presidente CC 2MIM 2024-2025

## Que a tua jornada seja mágica!

Dos teus colegas, Mediccin

Madalena Bravo Mariana Avides Moreira Amadmo Carlos Sosa de Brico Renato de Oliveira  
Ana Nateso Matilde Alves Margunida Pedro Ferreira Ana Catarina Alves Antunes  
Ana Carolina Ribeiro Rodrigues Inês castro Rui Filipe Pereira Agra Matilde Peniche  
Francisca Pereira Victoria Paiva Carolina Patocauo Margarida Guimarães  
Joana Maia Ferreira Guilherme Fontes Mariana Castelo Carolina Lopes Ferreira Inês Moreira  
Sofia Coelho Simões Carolina Antunes Salgueiro Francisca Silva Marta Duarte

# Onde nos podes encontrar



**mediccin.icbas@gmail.com**  
**dep.pedagógico.mediccin@gmail.com**



**mediccin.icbas**

