

# Saúde com exames grátis

A Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (Esald), do Instituto Politécnico de Castelo Branco, está a realizar, desde o passado dia 2 de Maio, um conjunto de programas de tratamentos gratuitos à população, nas áreas de Dor no Joelho, Exercícios e Diabetes; Hidroterapia para maiores de 55 anos; Classes de movimento para maiores de 65 anos; Olhe pelas suas pernas - Osteoartrose Anca e Joelho.

Os interessados em participar nestes programas, devem contactar a escola (272340560), no Campus da Talagueira e fazer uma pré-inscrição num dos programas de tratamento que os alunos estão a promover sob a orientação dos docentes de fisioterapia.

De acordo com a Esald, o programa de tratamento "Dor no joelho" tem a duração de duas semanas e destina-se a aumentar a força muscular, a amplitude de movimento, diminuir a dor, melhorar a funcionalidade e equilíbrio e a qualidade de vida.

Já o programa "Exercício e Diabetes" é uma actividade específica para indi-



*A Escola Superior de Saúde está a realizar tratamentos gratuitos à população*

víduos com diabetes Tipo2 e decorrerá na ESALD e no Centro de Saúde de S. Miguel (junto à Rotunda Europa), terças, quartas e quintas-feiras. Esta actividade destina-se a controlar e minimizar as complicações da Diabetes. A este programa junta-se, também a actividade "Classes de Movimento para maiores de 65 anos" a decorrer nas duas instituições e que visa aumentar a mobilidade, o equilíbrio e diminuir o risco

e medo de quedas.

O programa de "Hidroterapia para maiores de 55 anos" será desenvolvido na piscina de tratamentos da ESALD e tem por objectivo não só "melhorar a mobilidade, o equilíbrio e o estado de saúde geral, como diminuir o risco de quedas e o medo de cair. Se tem varizes, câibras, pés inchados, dor nas pernas, pernas cansadas ou sensação de peso pode ter Doença Venosa Crónica pelo que o programa de sensibilização

"Olhe pelas suas pernas" irá fazer a avaliação e tratamento para indivíduos com esses problemas. Esta actividade decorre na ESALD e nos Centros de Saúde São Tiago e São Miguel.

O programa de aconselhamento e exercício "Osteoartrose Anca e Joelho" é adaptado para indivíduos com sinais de osteoartrose nas ancas e/ou joelhos e vai decorrer na ESALD e no Centro de Saúde de S. Miguel.