

## Schreiber Foods Portugal e ESALD colaboram na área da Fisioterapia

A empresa Schreiber Foods Portugal iniciou uma colaboração com a Escola Superior de Saúde de Dr. Lopes Dias (ESALD) de Castelo Branco com o objetivo promover a saúde e bem-estar dos seus trabalhadores em Castelo Branco. Esta colaboração foca-se na área da saúde ocupacional e surge por iniciativa da empresa, que identificou a necessidade de responder às carências dos seus cerca de 160 colaboradores, alguns já com muitos anos de trabalho e com alguns problemas músculo-esqueléticos.

Para responder a este objetivo, foi concretizada a colaboração com a ESALD, através da sua Clínica Pedagógica, que passou por disponibilizar semanalmente serviços de fisioterapia personalizados, que são prestados nas instalações da Schreiber Foods. Esta colaboração é assegurada por uma

fisioterapeuta da Clínica Pedagógica, com apoio dos docentes da área de Fisioterapia.

Ainda na área da Saúde Ocupacional/Ergonomia, uma docente da licenciatura em Fisioterapia irá analisar um dos novos equipamentos da empresa, com o objetivo de propor soluções que minimizem o risco de lesões músculo-esqueléticas. Este trabalho envolve um grupo de alunos de Fisioterapia, no âmbito de uma Unidade Curricular de Saúde Ocupacional e um ergonomista da Schreiberfoods, do Departamento de Segurança.

Esta ação fortalecerá a componente prática da formação dos estudantes e a sua aprendizagem em contexto empresarial, constituindo um exemplo do reforço da ligação do Politécnico à comunidade empresarial, contribuindo para a sua missão de transferência de conhecimento.

## EST dinamiza Ciência Viva no Laboratório



Os docentes Pedro Torres, José Vieira e Luís Correia, da Unidade Técnica Científica de Engenharia Eletrotécnica e Industrial da Escola Superior de Tecnologia (EST) de Castelo Branco, organizaram três estágios para ocupação de jovens nas férias, no âmbito da iniciativa *Ciência Viva no Laboratório - Criar Futuro*.

*Construção e Controlo de Drones I e Construção e Controlo de Drones II* foram os dois primeiros estágios desenvolvidos na área da Engenharia, nos quais os alunos tiveram oportunidade de construir *drones* de raiz e aprender os seus componentes, dimensionamento e funcionamento. A parte teórica destes estágios terminou com uma sessão, dinamizada pelo docente Manuel Veloso, sobre *Segurança de voo e aplicações civis*, que teve direito a demonstrações experimentais de voo. No final, realizaram-se atividades de voo e lazer com *drones*, nas quais os alunos

aprenderam e experienciam na prática todos os conhecimentos adquiridos ao longo dos dias.

*Vamos Construir uma Lâmpada a Cores Inteligente* foi o terceiro e último estágio realizado no âmbito da iniciativa *Ciência Viva no Laboratório - Criar Futuro*. Neste estágio, os alunos conheceram um microcontrolador e aprenderam a programá-lo. No final, os alunos desenvolveram um programa inteligente para controlar via telemóvel uma lâmpada RGB a LED.

Os três estágios envolveram 13 alunos do Ensino Secundário, provenientes dos concelhos de Porto de Mós, Leiria, Setúbal, Grândola, Castelo Branco e Ilha de São Miguel - Açores.

Para os docentes, é objetivo continuar a desenvolver atividades de divulgação e de incentivo à inserção de jovens nas áreas de Engenharia, pois trata-se, segundo eles, de uma área com um futuro bastante promissor.

INSTITUTO POLITÉCNICO DE CASTELO BRANCO

# Programa hipertensão arterial na Região

O programa coordenado por Patrícia Coelho pretende determinar a prevalência das perturbações de tensão na Região



A Unidade de Investigação QRural (Qualidade de Vida no Mundo Rural) do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), desenvolveu o projeto *Programa de Pressão Arterial da Beira Baixa (PPABB)*, que é coordenado pela docente Patrícia Coelho, da Escola Superior de Saúde Dr. Lopes Dias (ESALD) de Castelo Branco. O projeto tem como principal objetivo, determinar a prevalência de hipertensão arterial e hipotensão ortostática na região da Beira Baixa.

Foram três os concelhos da região da Beira Baixa que, no âmbito deste projeto, foram estudados, mais concretamente Castelo Branco, Fundão e Proença-a-Nova. Nesses foi possível concluir que, num total de 2.997 indivíduos com idades compreendidas entre os 18 e os 99 anos, a prevalência de hipertensão arterial (HTA) é de 45,9 por cento no Concelho de Castelo Branco, de 43,5 por cento, no Concelho do Fundão, e de 60,4 por cento no Concelho de Proença-a-Nova.

Segundo é adiantado "ao estudar-se o Concelho de Castelo Branco foi possível perceber que 36,7 por cento dos hipertensos que realizavam medicação anti-hipertensiva não apresentavam valores de pressão arterial controlados e ainda que 19,2 por cen-

to apresentou valores de pressão arterial elevados e não realizava nenhum tipo de tratamento farmacológico para a hipertensão arterial".

No que respeita ao Concelho do Fundão, "foi possível concluir que apenas 6,8 por cento da população que realizava farmacoterapia para a hipertensão arterial, apresentava valores de pressão arterial acima dos valores de normalidade. No entanto, 25,2 por cento apresentava hipertensão não diagnosticada".

Relativamente ao Concelho de Proença-a-Nova, "podemos constatar que 15,6 por cento não tem esta patologia diagnosticada e que metade da população, 50,4 por cento, tem a sua hipertensão controlada".

É ainda avançado que "estes valores evidenciam a importância do alerta que deve ser feito tanto à população, como aos profissionais de saúde, de forma a combater esta patologia, já que continua a ter destaque como o mais prevalente e importante fator de risco modificável para as doenças cérebrocardiovasculares em todo o Mundo".

Por outro lado é realçado que "no Concelho de Proença-a-Nova foi possível verificar, a existência de uma iniciativa ímpar, a Unidade Móvel de Saúde, apresentando-se como uma mais va-

lia para a população, sugerindo os responsáveis do PPABB, que esta iniciativa se possa estender a outros concelhos".

"Foi ainda possível perceber que o fator de risco mais prevalente na população adulta destes três concelhos foi o sedentarismo, afetando mais de metade dos indivíduos estudados, sendo por isso fundamental incentivar a população quanto à prática regular de atividade física, apelando também a que os diversos profissionais de saúde e da área desportiva desenvolvam em conjunto de campanhas de sensibilização e atividades ao ar livre abertas a toda a comunidade, para assim combater o sedentarismo. Para além das atividades promovidas pelo poder local para promoção da saúde e do bem-estar da sua comunidade, é também necessário que os indivíduos tenham alguma proatividade em relação a estas atividades.

No decorrer do estudo foram também avaliados diversos fatores de risco associados à hipertensão arterial, nos quais se destaca a HTA não controlada, que engloba todos os indivíduos que fazem medicação anti-hipertensiva, mas que apresentavam valores de pressão arterial elevados. Foi ainda estudada a HTA não diagnosticada, que diz respeito a todos os indivíduos que apresenta-

vam valores de pressão arterial acima dos valores estipulados como normalidade e não realizavam farmacoterapia anti-hipertensiva.

Outro fator estudado foi a presença de hipotensão ortostática, importante marcador de risco cardiovascular e que diz respeito à redução dos valores de pressão arterial após três minutos da passagem dos indivíduos à posição ortostática, apresentando uma prevalência compreendida entre 4,8 e os 5,5 por cento".

Perante os resultados obtidos, e de acordo com os responsáveis pelo Programa da Pressão Arterial da Beira Baixa, "é fulcral sensibilizar e consciencializar a população para que seja possível decrescer estes valores e assegurar que a comunidade está ciente das graves consequências que esta patologia acarreta, alertar também os profissionais de saúde para uma maior atenção a todos os indivíduos que padecem desta patologia. É imprescindível continuar a delinear estratégias que possam, não só diminuir a incidência da hipertensão arterial, como também aumentar o seu controlo e combater os fatores de risco modificáveis, uma vez que se trata de uma patologia transversal a todas as idades, géneros e raças".

## Politécnico lança Programa Amigos Académicos

O Politécnico de Castelo Branco acaba de lançar o *Programa Amigos Académicos*, uma iniciativa promovida pela instituição que tem por objetivo apoiar os alunos internacionais, através da criação de uma bolsa de mentores, constituída por alunos do Politécnico.

O *Programa Amigos Académicos* permitirá a troca de experiências entre os alunos Portugueses do Politécnico e os alunos

internacionais, proporcionando o acompanhamento necessário para a identificação e resolução de dificuldades destes, incentivando ao mesmo tempo, a sua integração académica e contribuindo para o enriquecimento pessoal, social e organizacional do IPCB.

Para todos os estudantes envolvidos, nacionais e internacionais, este programa promove o desenvolvimento das suas com-

petências pessoais, abertura à diversidade e oportunidade de exercer uma cidadania participativa.

O presidente do Politécnico, António Fernandes, congratula-se com a iniciativa institucional que considera de extrema importância à promoção da integração dos estudantes internacionais que já representam mais de 15 por cento dos estudantes do IPCB.

As atividades desenvolvidas pelos mentores são certifi-

cadas pelo Politécnico, creditadas e constam do suplemento ao diploma, podendo ainda estes alunos beneficiar do programa de apoio social extraordinário do IPCB.

O formulário de registo no Programa Amigos Académicos está disponível na página do Politécnico, em [www.ipcb.pt](http://www.ipcb.pt), estando a participação aberta a todos os estudantes da instituição.