

## Até Junho Diabetes em movimento

Cerca de um terço da população portuguesa tem diabetes tipo 2 ou é pré-diabética. A prevalência de diabetes tipo 2 é de 11,7 por cento (cerca de 900 mil portugueses) e a de pré-diabetes 23,2 por cento (cerca de 1,7 milhões de portugueses).

A diabetes tipo 2 é uma doença crónica que está associada a uma elevada morbidade e mortalidade e o seu tratamento assenta, para além das terapias farmacológicas, numa modificação do estilo de vida, que deve englobar uma alimentação saudável e um aumento da actividade física e vai decorrer até Junho de 2012. É neste contexto que surge o Diabetes em Movimento, um programa de exercício físico, gratuito e exclusivo para pessoas com diabetes tipo 2.

Este programa de intervenção comunitária está alojado no Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano - CIDESD, e é financiado pela Fundação para a Ciência e a Tecnologia. O seu desenvolvimento na cidade da Covilhã é fruto de uma parceria entre a Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro e a Universidade da Beira Interior, com o apoio da Câmara e do Centro Hospitalar Cova da Beira.

As sessões de exercício decorrem no Complexo Desportivo da Covilhã, e são monitorizadas por alunos da Licenciatura em Ciências do Desporto da Universidade da Beira Interior.

## Pessegueiros Agrária dá curso de poda

A Escola Superior Agrária de Castelo Branco realiza, no próximo dia 13 de Fevereiro, uma formação em poda de pessegueiros. A formação terá a duração de cinco horas, das 8H30 às 13H30, e tem como formadora a docente Maria Paula Simões.

O curso engloba uma parte teórica em que os formandos ficarão com noções sobre o ciclo de vida e ciclo anual do pessegueiro; a caracterização do ciclo anual através da fenologia do pessegueiro; identificação dos órgãos de frutificação e distinção entre gomos florais e foliares; objectivo da poda; tipos de poda; operações de poda: atarraque, desramação e atarraque sobre ramo lateral; tipos de resposta esperada para cada operação de poda.

Politécnico e SMAS assinam protocolo

# Perdas de água vão ser estudadas

**O Instituto Politécnico de Castelo Branco e os Serviços Municipalizados de Castelo Branco acabam de assinar um acordo que permite avaliação de redes de abastecimento de água. O objectivo é identificar perdas de água no sistema.**

Os Serviços Municipalizados de Castelo Branco querem reduzir as perdas de água que se registam no sistema de abastecimento do concelho. Neste momento os valores situam-se entre os 25 e os 30 por cento da água que passa pelo sistema, mas num passado

recente chegou aos 50 por cento.

Joaquim Morão, presidente da Câmara e da Administração dos SMAS, lembra que tem sido "feito um grande esforço nesta área. As redes de distribuição do concelho cresceram muito e apesar dos fortes investimentos que se estão

a realizar, no sentido de as actualizar, continuamos a ter muitas perdas de água".

O autarca falava durante a assinatura de um protocolo de cooperação entre o Instituto Politécnico de Castelo Branco, através da Escola Superior de Tecnologia, e os SMAS. Um acordo que permitirá a alunos e docentes daquela instituição de ensino desenvolverem estudos para identificarem perdas de água nas redes de distribuição.

No entender de Joaquim Morão, com este acordo o IPCB "irá dar um forte con-

tributo para que possamos diminuir as perdas de água. A autarquia tem feito fortes investimentos neste sector, com a substituição das redes e com a colocação de redes separativas".

Nos estudos a desenvolver pelo IPCB será utilizado um modelo de cálculo hidráulico, com vista à monitorização e exploração de rede de abastecimento. Para Carlos Maia, presidente do Politécnico, "este acordo vem demonstrar que o IPCB está a colocar o conhecimento ao serviço das pessoas".

O presidente do Politécnico sublinha o facto

"da autarquia sempre ter estado ao lado do IPCB. A Câmara de Castelo Branco é um parceiro e um aliado importante para o IPCB. Num momento em que se falam de tantos fantasmas no ensino superior este é um bom exemplo de como as instituições de ensino se podem associar à comunidade e a entidades importantes como a autarquia e os SMAS".

Carlos Maia acrescentou ainda que "o Politécnico vai continuar a contar com a Câmara para as nossas lutas".

João Carrega

Joaquim Morão foi o primeiro a aderir

# Ir aos SMAS a partir de casa

**A factura electrónica é uma das novidades na página dos SMAS na internet. A poupança de papel é um dos objectivos do serviço.**

Os Serviços Municipalizados de Água, Saneamento e Resíduos Sólidos de Castelo Branco acabam de lançar a factura electrónica em alternativa ao documento em papel. A gestão da facturação passa assim a ser feita através da internet no portal do cliente que os SMAS criaram em [www.sm-castelobranco.pt](http://www.sm-castelobranco.pt). Para aceder ao serviço basta fazer o registo no portal cliente indicando o endereço de correio electrónico, o número de contribuinte e o código de entidade, número que aparece junto aos dados do cliente na factura em papel. Em menos de um minuto são enviadas as senhas de acesso ao portal do cliente que permitem não só consultar a factura electrónica mas também comunicar leituras, alterar os dados do contrato ou consultar o histórico dos consumos de água, entre outras funcionalidades. A adesão ao serviço não é obrigatória e por isso



Joaquim Morão foi o primeiro a aderir à factura electrónica dos Serviços Municipalizados

quem não tem internet vai continuar a receber a factura em papel.

Os SMAS poupam assim no papel e nas despesas de envio das cartas com as facturas, objectivo que é assumido claramente.

"É preciso reduzir custos nestas áreas para podermos baixar as tarifas", disse Joaquim Morão, o

presidente do conselho de administração dos SMAS. As tarifas da água, saneamento e resíduos sólidos não foram alteradas pelo terceiro ano consecutivo, lembra o também presidente da Câmara Municipal de Castelo Branco. O autarca quis dar o exemplo e por isso foi o primeiro cliente a aderir à factura electrónica,

que também pode ser pedida no atendimento dos SMAS na Avenida Humberto Delgado.

A poupança com esta medida depende agora da adesão que houver ao serviço, mas Joaquim Morão espera que os albacastenses sigam o exemplo do que tem sido feito na separação do lixo para reciclagem, que

ajudou a reduzir a quantidade de lixo depositada em aterro.

A página dos SMAS na internet pode ainda ser utilizada para comunicar roturas na via pública, fazer pedidos de limpeza de fossas ou recolha de monos e ainda deixar reclamações ou sugestões.

José Furtado