

# À SEGUNDA

Quinzenal . nº 9  
26 outubro . 2020  
Universidade de Évora



## TREINO INTENSIVO OU CONTÍNUO? INVESTIGAÇÃO DA UÉ DÁ A RESPOSTA!

Uma investigação da Universidade de Évora mostra que exercícios intermitentes de alta intensidade HIIT (sigla em inglês para high-intensity interval training) apresentam benefícios superiores ao exercício contínuo executado em intensidades moderadas (TCM) no que diz respeito a ganhos no volume de oxigénio (Vo<sub>2</sub>), seja na melhoria da composição corporal, no controlo do perfil glicémico, controlo do perfil lipídico ou ainda na força muscular em pessoas cardíacas. p. 2

**ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DE SINES E DO ALGARVE, S.A E UÉ CONSOLIDAM PARCERIA COM VISITA A VÁRIOS PÓLOS DA INSTITUIÇÃO. p. 3**

### **UÉ CONCESSIONA QUINTA DO PAÇO DE VALVERDE**

A Universidade de Évora assinou, no passado dia 16 de outubro, o contrato de concessão da Quinta do Paço de Valverde no âmbito do Programa REVIVE, que prevê a construção de uma unidade hoteleira. p. 4

**SAVE THE DATE**

19 e 20.novembro | Évora | Portugal  
November 19<sup>th</sup> and 20<sup>th</sup>

**chrc** Annual Summit 2020  
COMPREHENSIVE HEALTH RESEARCH CENTRE

partilha da produção científica para melhorar a prática clínica atual

# TREINO INTENSIVO OU CONTÍNUO? INVESTIGAÇÃO DA UÉ DÁ A RESPOSTA!



Uma investigação da Universidade de Évora mostra que exercícios intermitentes de alta intensidade HIIT (sigla em inglês para high-intensity interval training) apresentam benefícios superiores ao exercício contínuo executado em intensidades moderadas (TCM) no que diz respeito a ganhos no volume de oxigénio (Vo2), seja na melhoria da composição corporal, no controlo do perfil glicémico, controlo do perfil lipídico ou ainda na força muscular em pessoas cardíacas.

"Um dos problemas mais proeminentes da sociedade portuguesa e da região alentejana em particular são as doenças cardiovasculares" sublinha José Parraça, Professor do Departamento de Desporto e Saúde da Escola de Ciências e Tecnologia da UÉ, co-autor do estudo "Reabilitação Cardíaca: O Impacto do Treino Intervalado de Alta Intensidade Vs Treino Contínuo Moderado na Fase III" que avaliou o efeito de diferentes programas de Reabilitação Clínica (RC) baseados no exercício físico nas componentes de risco cardiovascular. Ou seja, os investigadores avaliaram o controlo do perfil lipídico, controlo do perfil glicémico, controlo da pressão arterial, cessação do consumo de tabaco, qualidade de vida relacionada à saúde, ansiedade/depressão, aptidão cardiovascular, composição corporal, força muscular e a redução do comportamento sedentário em pacientes referenciados para a fase III (fase de alta hospitalar e controlo domiciliário) da RC comparando estes resultados com um grupo de controlo (n=10), que realizou as recomendações médicas habituais, que consistem geralmente, na prática desportiva e hábitos de vida saudáveis mas sem monitorização ou controlo.

Analisados os dados dos dois programas os investigadores concluíram que a prática de exercícios intermitentes de alta intensidade (HIIT) apresentam benefícios superiores ao exercício contínuo executado em intensidades moderadas (TCM) no que diz respeito a ganhos no pico de VO2, seja na melhoria da composição corporal, no controlo do perfil glicémico, no controlo do perfil lipídico e na força muscular em pessoas cardíacas. Por sua vez, o grupo de controlo não apresentou melhorias significativas e apresentou ainda maior prevalência de obesidade, sedentarismo e menor qualidade de vida. José Parraça explica que a RC baseada no exercício "está associada a melhorias significativas nas doenças cardiovasculares em pacientes após evento ou cirurgia cardíaca, quando comparada com os pacientes sujeitos apenas ao tratamento convencional, e que ambos os programas mostraram ter efeitos benéficos em 6 semanas de treino e que este, mostra-se seguros para estes pacientes".

Entre os benefícios destaca-se, como sublinha o investigador, "uma melhoria no nível de atividade física com maior tempo de prática de exercício físico e, conseqüentemente, diminuição do sedentarismo". De

salientar que, com a melhoria no nível de atividade física, "há um melhor desempenho ao exercício o que leva as pessoas a voltarem a fazer normalmente as suas rotinas na vida quotidiana sem receios" e essa melhoria de AF traduz-se na "melhoria do consumo de oxigénio, composição corporal e na força muscular".

A melhoria ou controlo do perfil lipídico, do perfil glicémico e da pressão arterial o que ajuda ainda na cessação do tabagismo levando a um aumento da qualidade de vida e, por consequente, à redução de risco de eventos futuros próximos de diabetes e de doenças cardiovasculares (DCV) são igualmente destacadas neste estudo da autoria de Catarina Gonçalves, Armando Raimundo, Jorge Bravo, José Parraça, (Universidade de Évora) e de Ana Abreu (Hospital do Espírito Santo de Évora).

José Parraça conclui assim que a Reabilitação Clínica (RC) baseada no exercício "é um serviço importante na qualidade de vida (QV) dos doentes cardíacos", e dado o facto que existe uma baixa difusão no território nacional da RC (observando-se uma distribuição muito assimétrica com ausência total de centros públicos no Alentejo, Ribatejo, Beiras, Minho, Trás-os-Montes e territórios insulares), "é urgente implementar e criar estratégias para que os programas de RC possam chegar a um maior número possível de pessoas cardíacas, e assim ter uma rede de centros públicos de RC com distribuição mais equilibrada no nosso país".

O Comité Olímpico de Portugal resolveu distinguir este estudo com a atribuição de uma menção honrosa nos Prémios Ciências do Desporto, categoria "Medicina do Desporto", prémio que o professor da UÉ considerou "de extrema importância pelo prestígio, mas também pela investigação desenvolvida e pela importância que tem para a comunidade alentejana, onde a incidência de problemas cardíacos é bastante elevada."



## **ADMINISTRAÇÃO DOS PORTOS DE SINES E DO ALGARVE, S.A E UÉ CONSOLIDAM PARCERIA COM VISITA A VÁRIOS PÓLOS DA INSTITUIÇÃO.**

A Universidade de Évora e a Administração dos Portos de Sines e do Algarve, S.A. (APS) reuniram na passada segunda-feira, dia 19 de outubro, na sala de docentes do Colégio do Espírito Santo para apresentar a Universidade, as suas unidades de investigação, as principais potencialidades e recursos humanos e instrumentais que podem contribuir para a introdução de fatores de inovação e de desenvolvimento entre as duas instituições parceiras.

De acordo com António Candeias, vice-reitor para a Investigação e desenvolvimento, "o objetivo desta iniciativa prende-se com uma estratégia de aproximação da UÉ a entidades e empresas com as quais a Universidade já possui um historial de colaboração, no sentido de reforçar estas parcerias potenciando a investigação e a transferência de conhecimento."

Esta reunião celebrou também o projeto da construção do novo Pólo do Centro de Ciências do Mar da Universidade de Évora (CIEMAR), que ficará implantado na área da administração da APS, e que segundo o vice-reitor "se constituirá no futuro como um equipamento científico de referência, de

investigação, de formação avançada e técnica, com capacidade de atrair jovens talentos e de responder às necessidades da região e do país, numa abordagem verdadeiramente transdisciplinar."

A comitiva, composta pelo Eng.º José Luís Cacho, presidente da APS, pela Dr.ª Fernanda da Luz Albino, pelo Eng.º Idalino José, Diretor de Infraestruturas e Ordenamento, entre outros membros pertencentes aos quadros da sociedade, percorreu diferentes espaços da Universidade, num encontro que teve início na sala de docentes, com um momento de receção e apresentação da UÉ, mas que contou ainda com visitas ao Laboratório HERCULES, pela sua "capacidade de análise química de ponta e microanálise, que o tornam um laboratório de referência nacional" e à Plataforma Solar no Pólo da Mitra, que fortalece "a posição internacional da Cátedra de Energias Renováveis e o novo paradigma de transição energética e mobilidade verde" que a instituição tem vindo a marcar nos últimos anos.

O encontro contou ainda com apresentações do Instituto de Ciências da Terra (ICT), que atua nos domínios dos recursos minerais, geofísica e sismologia, do Instituto Mediterrâneo para a Agricultura, Ambiente e Desenvolvimento (MED) que atua na área dos sistemas de informação geográfica, do Centro de Ciências do Mar e do Ambiente (MARE) e do CIEMAR pela investigação realizada nos ecossistemas marinhos e economia azul, áreas e domínios científicos onde a UÉ possui competências que se alinham com as estratégias e missão da APS.

Esta iniciativa consolidou assim não só as relações entre as duas instituições como fortaleceu o conhecimento desenvolvido no âmbito de áreas tão atuais e prementes como a transição energética, o data management e inteligência artificial, a monitorização e controle ambiental, ou os sistemas de gestão de riscos.



## **UÉ CONCESSIONA QUINTA DO PAÇO DE VALVERDE**

A Universidade de Évora assinou, no passado dia 16 de outubro, o contrato de concessão da Quinta do Paço de Valverde no âmbito do Programa REVIVE, que prevê a construção de uma unidade hoteleira. A Reitora da Universidade de Évora, Ana Costa Freitas, referiu que o objetivo desta concessão não foi necessariamente o económico, mas sim a possibilidade "de manter o edificado e dar-lhe nova vida". Por sua vez, e aproveitando a atividade turística, "podemos mostrar que aqui há também uma Universidade, que aqui há investigação a decorrer, que há aulas, que há alunos", sublinhou a Reitora acrescentando que o projeto desta Universidade para a recuperação das capelas, parte do aqueduto e dos circuitos hidráulicos encontra-se entretanto a decorrer. Para a Secretária da Estado do Turismo "temos que ter esperança no futuro, o turismo de fato parou e tem vindo a retomar a atividade, mas ainda assim acreditamos que no futuro a situação se possa resolver e portanto é importante continuar a acarinhar estes investimentos", referindo que neste projeto está previsto um investimento na ordem dos 4 milhões de euros.

## FENÓMENOS CLIMÁTICOS EXTREMOS MAIS FREQUENTES

Miguel Araújo, Professor no Departamento de Paisagem, Ambiente e Ordenamento e responsável pela Cátedra Rui Nabeiro da UÉ, indicou na abertura da Semana Verde Europeia, que se realizou na Fundação Calouste Gulbenkian, em Lisboa, que com as mudanças no clima assentes em anomalias que se preveem para as próximas décadas, incluindo fenómenos climáticos extremos, os habitats ficarão cada vez mais ameaçados e "Portugal estará entre os países que mais perderão" na variedade de espécies que congregam no seu território. O Investigador defendeu que é preciso aproveitar o impulso que resulta de o ambiente "ser

uma prioridade elevada na agenda política" e que a biodiversidade, especificamente, precisa de se tornar mais presente na consciência pública, como já acontece com as alterações climáticas.



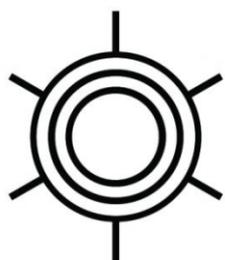
## INVESTIGADOR EXPLICA FENÓMENO ATMOSFÉRICO

Rui Salgado, professor do Departamento de Física e investigador do Instituto de Ciências da Terra da Universidade de Évora explicou à rádio Observador a depressão "Bárbara" que se estendeu da Irlanda à Península Ibérica e levou a que oito distritos ficassem sob aviso vermelho, tendo-se registado ocorrências em todo o país, entre quedas de árvores e algumas estruturas e inundações da via pública.



## UNIVERSIDADE DE ÉVORA NA LINHA DA FRENTE...

A RTP emitiu uma reportagem sobre o potencial das energias renováveis e a Universidade de Évora marcou presença com investigação desenvolvida pela Cátedra de Energias Renováveis. Segundo a peça, Portugal é um dos países do mundo que mais eletricidade produz a partir da energia do sol e do vento. De acordo com os dados mais recentes, Portugal ocupa a quarta posição a nível mundial, a par do Reino Unido. Em ambos os países, a energia solar e eólica garantem 28% da produção de eletricidade.



CÁTEDRA ENERGIAS  
RENOVÁVEIS

## PEDRO HORTA ENTREVISTADO

Será o Hidrogénio Verde a aposta correta para o futuro da produção de energia do país? Vantagens, desvantagens e custos para os consumidores. Estas e outras questões foram abordadas por Pedro Horta, diretor da Cátedra de Energias Renováveis no programa "Falando com..." da autoria da rádio Diana FM.



## OPINIÃO DE BRAVO NICO

"A realidade atual remete-nos para a iminência de uma fratura docente, nos próximos anos, que perturbará o sistema educativo e afetará a qualidade das aprendizagens dos estudantes", considera Bravo Nico, Professor do Departamento de Pedagogia e Educação e Diretor da Universidade Popular Túlio Espanca da Universidade de Évora num artigo de opinião no jornal Público.



## COVID-19 CANCELA CERIMÓNIA DO DIA DA UNIVERSIDADE

Na sequência da Resolução do Conselho de Ministros nº 88-A/2020, no âmbito da qual "ficam proibidos nos estabelecimentos de ensino superior todos os festejos, bem como atividades de natureza lúdica e recreativa", a Universidade de Évora cancelou a cerimónia do Dia da Universidade, que se realizaria no próximo dia 1 de novembro.

"É com tristeza, mas mantendo o nosso sentido de responsabilidade que é cancelado um dos momentos mais relevantes do ano para a academia eborense", refere Ana Costa Freitas, Reitora da UÉ, data que assinala a fundação da Universidade Jesuíta, em 1559.



## EPIDEMIOLOGIA NA TSP

Ana Costa Freitas, Reitora da UÉ sublinhou à TSP a importância da Pós-Graduação em Epidemiologia oferecida pela Universidade de Évora. As candidaturas (online) terminaram no dia 23 de outubro



Maria Raquel Lucas, Professora no Departamento de Gestão e investigadora do CEFAGE publicou um artigo no jornal Registo sobre o "Efeito do covid-19 nas PME: Necessidades, desafios e oportunidades", onde explica que com a Pandemia "as empresas em geral, e as Pequenas e Médias Empresas (PME) em particular, vivem um momento muito crítico sendo, segundo o Comissário Europeu Breton, os actores potencialmente mais vulneráveis das cadeias de valor". No mesmo artigo refere que a OCDE "considera a severidade do efeito sobre as PME resultado de níveis elevados de vulnerabilidade e da menor resiliência relacionada à sua dimensão".



## UÉ NO RESTAURO DOS PAINÉIS DE SÃO VICENTE

São muitas as surpresas no restauro dos Painéis de São Vicente. Com recurso à ciência e novos instrumentos de análise, o Laboratório HERCULES da UÉ dá a conhecer realidades escondidas nesta obra do século XV. António Candeias, investigador do Laboratório HERCULES - Herança Cultural, Estudos e Salvaguarda da UÉ, explicou a uma reportagem da TVI as intervenções que esta pintura já sofreu.



## ANTA DESTRUÍDA

O Ministério Público (MP) abriu um inquérito sobre a destruição de uma anta numa herdade perto de Évora, alegadamente por causa da plantação de um amendoal intensivo, revelou hoje a Procuradoria-Geral da República (PGR). Leonor Rocha, arqueóloga e docente da Universidade de Évora, explica que, "ao que parece a anta foi enterrada. Conseguimos identificar os vestígios e até recuperar algum espólio, mas é necessário agora fazer uma escavação de emergência para minimizar o impacto negativo da destruição do monumento".



## LIGA PARA A PROTEÇÃO DA NATUREZA CHAMA A ATENÇÃO

A Liga para a Proteção da Natureza (LPN) fez um alerta sobre a gestão do Parque Natural do Sudoeste Alentejano e Costa Vicentina (PNSACV) e onde aponta para falhas graves e que podem mesmo pôr em causa espécies e paisagens únicas, como exemplo uma nova espécie

(*Helosciadium milfontinum*), uma planta da família da erva-doce, descoberta na zona de Vila Nova de Milfontes, no concelho de Odemira. Esta planta - que deve o seu nome à terra onde foi descoberta - habita em charcos temporários mediterrânicos e foi classificada, este ano, por investigadores da Universidade de Évora. Esta planta tem o seu habitat nos charcos temporários mediterrânicos, e que é um dos mais notáveis e singulares habitats de água doce da Europa, crescendo neles algumas espécies que mecanismos de sobrevivência e que lhes permitiram sobreviver e resistir desde o tempo dos dinossauros.



## EMPREENDEDORISMO EM DESTAQUE

O Vice-Reitor para a área da Inovação, Cooperação e Empreendedorismo da UÉ, Soumodip Sarkar, assina este mês mais um artigo na revista EXAME, em que apresenta os mais recentes dados do projeto Global

Entrepreneurship Monitor (GEM), salientando a evolução positiva de Portugal, e a importância do empreendedorismo para o crescimento sustentável do país.



## IGREJA DO ESPÍRITO SANTO EM ÉVORA

É uma descoberta que impressiona os especialistas. Na Igreja do Espírito Santo, em Évora, as obras de recuperação deste monumento do século XVI revelaram valiosas pinturas murais até agora completamente desconhecidas alvo de estudo pelo Laboratório HERCULES da UÉ.



### **RICARDO AGAREZ** **SOCIEDADE CIVIL**

Ricardo Agarez, Professor do Departamento de Arquitetura da UÉ, recentemente premiado com uma bolsa Starting Grant do Conselho Europeu de Investigação, participou no programa Sociedade Civil da RTP2, sobre um dos mais recentes problemas nacionais, principalmente nos grandes polos urbanos, a habitação. Com o crescimento do turismo e a migração de pessoas para as grandes e médias cidades, os preços de compra e arrendamento dispararam e as casas disponíveis são cada vez menos. Ao mesmo tempo, muitos dos que vivem nas cidades tentam ajustar o modo de vida mais sustentável, mas viver em prédios mais antigos ou zonas velhas fica mais difícil.



### **INVESTIGAÇÃO EM FOCO**

Armando Raimundo, Professor do Departamento de Desporto e Saúde da UÉ explica a importância da investigação da Universidade de Évora que mostra que exercícios intermitentes de alta intensidade HIIT apresentam benefícios superiores ao exercício contínuo executado em intensidades moderadas na rubrica de Ciência produzida e emitida pela rádio Observador.