**19ª edição das Medalhas de Honra L’Oréal Portugal para as Mulheres na Ciência**

**Investigação sobre dispositivos cardíacos, diabetes tipo 2, glaucoma e recuperação de solo degradado distingue 4 cientistas portuguesas**

* **60 mil euros para apoiar nos projetos de investigação de jovens doutoradas.**
* **65 investigadoras reconhecidas em Portugal, desde 2004.**
* **125 cientistas consagradas premiadas pelo *For Women in Science*, desde 1998. Centenas de jovens e mulheres da ciência apoiadas todos os anos em iniciativas de 52 países.**

*Poderá o próprio corpo gerar energia para alimentar e monitorizar dispositivos cardíacos implantados? Como alterar seletivamente a atividade do corpo carotídeo para reverter a diabetes tipo 2? Será possível regenerar as células da retina para devolver a visão às pessoas com glaucoma? Qual o efeito ecológico dos bioestimulantes na biodiversidade e recuperação de solos degradados?*

Estas são algumas das questões colocadas pelos quatro projetos científicos distinguidos pelas Medalhas de Honra L’Oréal Portugal para as Mulheres na Ciência, um programa que completa a sua 19ª edição com o apoio à investigação de Andreia Trindade Pereira (i3S - Universidade do Porto), Joana Sacramento (Nova Medical School - Universidade Nova de Lisboa), Raquel Boia (iCBR - Universidade de Coimbra); e Sara Peixoto (Universidade de Aveiro).

As quatro investigadoras, já doutoradas e com idades entre os 31 e os 35 anos, foram selecionadas por um júri científico, presidido por Alexandre Quintanilha. Cada uma é reconhecida com um prémio individual de 15 mil euros, que vai apoiá-la na sua pesquisa, motivá-la a prosseguir e a inspirar uma ciência mais equitativa.

*“Em 2003, quando a L’Oréal começou a estruturar as iniciativas locais de apoio às jovens e mulheres na ciência, as* [*europeias com doutoramento*](https://op.europa.eu/en/publication-detail/-/publication/ada458f1-764a-4787-98b7-07b26b2e78aa) *eram 43%, hoje são 48,1%, e as investigadoras na Europa passaram de 29% para 32,8%. A evolução tem sido em geral positiva”,* assinala Gonçalo Nascimento, Country Coordinator da L’Oréal Portugal*,* alertando, no entanto, para *“a falta de equidade que persiste e é muito acentuada em áreas críticas, como as tecnologias da informação e comunicação, em que as mulheres não chegam a um quarto dos doutorados europeus. Isto significa que estamos a perpetuar a desigualdade em áreas que estão a viver avanços sem precedentes e a manter o enviesamento de género em setores que moldam o conhecimento atual e futuro não só na academia, mas nas empresas e na sociedade em geral”.*

Refira-se que o apoio da L´Oréal às mulheres da ciência começou formalmente em 1998, com uma parceria com a UNESCO que deu origem ao programa L’Oréal-UNESCO For Women em Science, que premia anualmente cinco cientistas consagradas, uma de cada região do mundo. 125 grandes mulheres cientistas foram já premiadas, [cinco das quais ganharam](https://www.unesco.org/en/prizes/women-science/awards) posteriormente um prémio Nobel.

Com inspiração neste programa internacional, em 2004, Portugal promoveu a primeira edição das Medalhas de Honra L’Oréal Portugal para as Mulheres na Ciência, iniciativa destinada a motivar jovens com menos de 35 anos, já doutoradas, e com projetos promissores. Desde a sua origem, este programa junta a L’Oréal Portugal, a [Comissão Nacional da UNESCO](https://unescoportugal.mne.gov.pt/pt/) e a [Fundação para a Ciência e a Tecnologia](http://www.fct.pt/). Outros países implementaram iniciativas similares, ampliando o apoio às mulheres que fazem avançar a ciência através de 52 programas de âmbito nacional ou regional que já apoiaram centenas de investigadoras.



**Andreia Trindade Pereira**

**31 anos**

**i3S – Instituto de investigação e Inovação em Saúde, Universidade do Porto**

***Poderá o próprio corpo gerar energia para alimentar e monitorizar dispositivos cardíacos?***

Andreia Trindade Pereira acredita que sim e propõem-se utilizar a energia mecânica produzida pelo organismo humano como fonte alternativa e inesgotável para alimentar os dispositivos cardíacos eletrónicos implantáveis, como os *pacemakers* por exemplo, que usam atualmente baterias convencionais, com tempo de vida limitado, necessitando de ser substituídas em cirurgias que acarretam elevado risco para os doentes.

A forma de converter energia mecânica em energia elétrica assenta num princípio fácil de compreender, o da eletricidade estática produzida por fricção (também chamada de triboeletricidade), num efeito que Andreia compara ao da “fricção de um lápis numa camisola de lã ou das nossas mãos num balão”. Já o processo para conseguir esta conversão é mais complexo e passa pelo desenvolvimento dos chamados nanogeradores triboelétricos biocompatíveis, que utilizam uma tecnologia de dimensão inferior à que o olhar humano consegue captar, são feitos de materiais compatíveis com o organismo humano e usam a fricção para produzir a eletricidade que alimentará os dispositivos cardíacos.

*Andreia Trindade Pereira doutorou-se em 2020, no Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar (ICBAS), Universidade do Porto, e prosseguiu o seu* post-doc *com o desenvolvimento de “biomateriais como nanogeradores triboelétricos para aplicações cardiovasculares”, no i3S, onde prossegue a sua atividade como investigadora. Curiosamente, o grupo de investigação em que está integrada*, “Advanced Graphene Biomaterials” *é liderado por outra investigadora distinguida por esta iniciativa, Inês Gonçalves (10ª edição). Apesar desta liderança feminina, Andreia reconhece que “os homens parecem ter mais progresso para papéis seniores na academia”, além de menor taxa de desistência de carreira, mantendo-se a relevância dos programas que “salientem o perfil das mulheres investigadoras e impulsionem as suas carreiras”.*

Graças ao desenvolvimento tecnológico que vivemos, este tipo de nanogeradores poderá proporcionar outros benefícios. Por isso, no seu projeto, Andreia pretende também utilizá-los para monitorizar em tempo real e 24 sobre 24 horas o desempenho de outros dispositivos implantados, a exemplo das próteses vasculares, usadas na doença arterial periférica ou coronária.

“Estas próteses apresentam falhas representativas, com taxas que chegam, muitas vezes, aos 50%, devido à ocorrência de tromboses”, indica a investigadora, explicando que, com os novos nanogeradores capazes de gerar eletricidade por fricção se pretende introduzir também uma nova geração de próteses vasculares inteligentes capazes de se automonitorizar e enviar sinais de alerta ao médico que acompanha o doente, caso haja alteração ao seu normal funcionamento. “Esta é uma forma de prevenir falhas que podem levar a problemas maiores. Por exemplo, no caso das próteses vasculares podem indicar um enfarto do miocárdio, o que pode culminar na morte do paciente.

O projeto distinguido, intitulado *BloodStream2Power*, foca-se, assim, em encontrar soluções para dois dos problemas centrais que afetam as pessoas com doenças cardiovasculares – as arriscadas cirurgias para substituição de baterias nos dispositivos eletrónicos implantáveis e as falhas nas próteses vasculares, que podem originar eventos catastróficos. Adicionalmente, o conhecimento gerado é suscetível de extrapolar para outros sistemas implantáveis que necessitem de baterias para ser alimentados ou que possam ser monitorizados, desde os neuroestimuladores às fístulas de hemodiálise e cateteres.

Considerando a panóplia de dispositivos e próteses existentes, não é possível estimar quantas pessoas poderão beneficiar destes desenvolvimentos e da sua transferência para a prática clínica, mas o número que, segundo a Organização Mundial de Saúde, morre anualmente só devido a doenças cardiovasculares – [estimado em 17,9 milhões](https://www.who.int/health-topics/cardiovascular-diseases#tab=tab_1) – dá uma ideia do impacto positivo que pode trazer.



**Joana Sacramento**

**35 anos**

**NOVA Medical School, Universidade Nova de Lisboa**

***Como alterar seletivamente a atividade do corpo carotídeo para reverter a diabetes tipo 2?***

Joana Sacramento está a explorar uma área médica emergente, a da medicina bioelectrónica, e pretende usar o seu potencial de modulação da atividade elétrica do organismo humano para alterar seletivamente a atividade do corpo carotídeo, um pequeno órgão que se localiza no pescoço e que, em trabalhos anteriores, já se comprovou estar envolvido no desenvolvimento da diabetes tipo 2.

“Observámos que, quando cortamos a ligação do corpo carotídeo ao cérebro, através do corte do nervo do seio carotídeo, é possível reverter a diabetes tipo 2”, refere. No entanto, esta abordagem não pode ser realizada em humanos, pois o corpo carotídeo tem várias outras funções essenciais ao nosso organismo, como por exemplo o controlo dos níveis de oxigénio no sangue.

Em alternativa, Joana e a equipa na qual está inserida comprovaram que a modulação elétrica da atividade do nervo do seio carotídeo, em vez do seu corte, também consegue reverter a diabetes tipo 2. Contudo, continua por desenvolver uma terapia capaz de modular seletivamente a atividade do nervo do seio carotídeo, de modo a reverter a diabetes sem afetar as outras funções deste órgão.

A investigadora quer, por isso, caracterizar a atividade deste nervo do seio carotídeo no contexto da diabetes tipo 2 para depois criar um algoritmo que permita modular apenas esta atividade específica. Pretende, assim, desenvolver e testar um sistema em circuito fechado, que permitirá avaliar em tempo real a atividade do nervo do seio carotídeo e estimulá-lo elétrica, seletiva e automaticamente para, desta forma, restaurar a sua atividade basal fisiológica.

*Joana Sacramento doutorou-se em 2019, em “Mecanismos de doença e medicina regenerativa”, na* NOVA Medical School *e prosseguiu o seu* post-doc *em França, no* l'Institut de Pharmacologie Moléculaire et Cellulaire*, tendo regressado à Universidade Nova de Lisboa, onde integra o grupo de investigação de Sílvia Vilares Conde, que também recebeu uma Medalha de Honra (2009) com um projeto já então direcionado à diabetes. Para Joana, a desigualdade de oportunidades parece ser menor em início de carreira, mas “os lugares de topo das instituições académicas e de investigação estão maioritariamente a cargo dos homens”, e “quando adicionamos a esta equação a maternidade, o caminho para a progressão torna-se mais difícil e mais moroso para as mulheres”. Joana é casada e tem um filho de dois anos.*

A confirmar-se a viabilidade desta estratégia, ela permitirá uma nova terapia para avaliar e corrigir em tempo real a atividade do nervo do seio carotídeo (sem impacto relevante nas outras funções do corpo carotídeo), realizando um ajuste automático e personalizado às necessidades de cada diabético.

Refira-se que a prevalência da diabetes tem vindo a aumentar em Portugal: 14,1% da população com idade 20 a 79 anos vive come esta doença (mais 2,4 pontos percentuais entre 2009 e 2021), indica o mais recente Relatório Anual do Observatório Nacional da Diabetes – [Edição 2023](https://s3.eu-west-1.amazonaws.com/www.sociedade-portuguesa-diabetologia.com/images/uploads/20230331-110830/DF%26N_2023.pdf), e a diabetes tipo 2 representa 90% deste total.

Os medicamentes existentes para o tratamento desta doença metabólica não são eficazes no controlo da glicémia a longo prazo, sendo que a desregulação dos níveis de glucose no sangue está na origem de várias complicações graves, entre as quais pé diabético (com ulceração e casos de amputação), a retinopatia diabética (com sintomas que podem ir da visão embaciada à perda de visão repentina) e a doença cardiovascular.



**Raquel Boia**

**34 anos**

**Instituto de Investigação Clínica e Biomédica de Coimbra (iCBR), Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra e VectorB2B – *drug development***

***Será possível regenerar as células da retina para devolver a visão às pessoas com glaucoma?***

O glaucoma é uma das principais causas de perda de visão e cegueira no mundo e caracteriza-se pela perda substancial de células ganglionares da retina e por danos no nervo ótico, constituído pelos prolongamentos das células, os axónios, que transmitem a informação visual ao cérebro. Raquel Boia quer, por isso, saber se é possível regenerar os axónios das células ganglionares da retina e reintegrá-los corretamente no sistema visual para promover a recuperação da visão.

“Já identificámos que a ativação de um recetor presente nas células ganglionares da retina é capaz de lhes conferir proteção”, explica a investigadora, que vai agora avaliar se este recetor – o A3 de adenosina – consegue promover a regeneração dos axónios destas células e integrá-los de novo no sistema visual, para que o nervo ótico volte a ter capacidade para transmitir a informação visual ao cérebro.

*Raquel Boia, solteira e sem filhos, doutorou-se em 2021 na área do “envelhecimento e doenças crónicas”, no iCBR - Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra, a mesma instituição que acolhe o atual projeto de investigação. Considera que o meio académico está cada mais sensível às discrepâncias de género e, na fase de carreira em que se encontra, não encontra mais entraves por ser mulher. “Contudo, à medida que se vai progredindo na carreira, é notória uma menor representatividade de mulheres em cargos de maior responsabilidade institucional”.*

Neste trabalho, Raquel vai recorrer também a uma estratégia diferenciadora para levar a medicação até à retina, onde ela precisa de atuar: um implante intraocular biodegradável. “Futuramente, este implante poderá substituir as múltiplas injeções intravítreas, que são hoje necessárias no tratamento das doenças crónicas da retina”.

Apesar de haver um longo caminho a percorrer, a nova abordagem de Raquel Boia amplia o conhecimento sobre as possibilidades de regeneração do sistema visual das pessoas com glaucoma, contribuindo para um objetivo maior – o de uma terapia que possa devolver a visão já perdida a milhões de pessoas.

Segundo o *“*[*World vision report*](https://www.who.int/docs/default-source/documents/publications/world-vision-report-accessible.pdf)”, da Organização Mundial de Saúde, são 76 milhões as pessoas que vivem com glaucoma a nível mundial e prevê-se um aumento deste número para mais de 95 milhões em 2030, considerando o envelhecimento da população. Refira-se que o glaucoma é assintomático nas fases iniciais, o que atrasa o diagnóstico, e não tem cura nem correção. Com as atuais terapêuticas é possível apenas controlar a pressão intraocular e retardar a progressão do glaucoma, mas não se consegue evitar a perda de visão ou cegueira.



**Sara Peixoto**

**32 anos**

**Universidade de Aveiro**

***Como podem os bioestimulantes à base de micro-organismos benéficos ajudar a recuperar solos degradados, nomeadamente pela agricultura intensiva e pelos fogos florestais?***

Sara Peixoto quer compreender qual o efeito ecológico da aplicação de bioestimulantes na recuperação de solos degradados e perceber se estes produtos podem apoiar a recuperação funcional de solos afetados pelo uso agrícola intensivo e pelos fogos florestais. Para o efeito, vai analisar qual o papel que as diferentes formulações de bioestimulantes à base de micro-organismos desempenham junto das comunidades de micro-organismos que estão naturalmente presentes no solo (microbioma do solo), especificamente na zona em que o solo e as raízes das plantas se contactam (na rizosfera).

De forma geral, os bioestimulantes facilitam a disponibilidade de nutrientes no solo (ajudam, por exemplo, a fixar azoto ou a tornar o fósforo solúvel), melhorando a sua fertilidade e as condições favoráveis ao crescimento e produtividade das plantas, assim como a sua tolerância a pressões ambientais. No entanto, não se conhecem os efeitos das interações desencadeadas pela aplicação destas formulações bioestimulantes no microbioma do solo. “As descobertas deste projeto poderão preencher esta lacuna”, refere a investigadora, e ajudar a compreender quais os efeitos, de curto e longo prazo, que têm estes bioestimulantes na composição e função do microbioma do solo.

Em paralelo, em zonas agrícolas, o ambiente está exposto a diferentes contaminantes emergentes, como os biocidas ou fungicidas que apoiam as culturas, e também eles podem alterar a composição e o normal funcionamento do microbioma do solo. Neste sentido, Sara pretende também compreender se os solos previamente tratados com os bioestimulantes podem ter maior tolerância aos contaminantes.Este conjunto de conhecimentos, além de clarificarem os riscos e benefícios destes produtos para os ecossistemas, apoiam a definição de estratégias para a recuperação da saúde, resiliência e funcionalidade dos solos degradados, uma prioridade assumida pela União Europeia ([Estratégia de proteção do solo para 2030](https://environment.ec.europa.eu/topics/soil-and-land/soil-strategy_pt)) quando se sabe que 60 a 70% dos solos europeus estão classificados como degradados.

*Sara Peixoto, doutorou-se no início de 2022, em “biologia e ecologia das alterações globais”, pela Universidade de Aveiro, instituição que acolhe o projeto de investigação agora distinguido – o MicroStimulus. Na sua opinião, “a equidade de género está cada vez mais presente nas oportunidades que surgem em concursos nacionais. No entanto, a incerteza e a precaridade da carreira científica, por vezes aliada à maternidade, podem influenciar a decisão de continuar ou não no meio académico”, refere a investigadora.*

Refira-se que os solos, nomeadamente os agrícolas e florestais, estão sujeitos a inúmeros tipos de pressões, tanto derivadas da ação humana (contaminação, compactação, etc.) como de fatores ambientais (seca, cheias, etc., agravados pelas alterações climáticas), que podem levar à sua degradação e perda de funcionalidade, comprometendo funções críticas, como a ciclagem de nutrientes, o teor da matéria-orgânica e o normal desenvolvimento das plantas. Recorde-se que o solo contém mais de 25% de toda a [biodiversidade terrestre](https://florestas.pt/conhecer/biodiversidade-do-solo-representa-mais-de-um-quarto-da-diversidade-da-vida-terrestre/) e do seu equilíbrio depende o crescimento de 95% dos alimentos consumidos globalmente.

**Retrato da equidade de género na ciência europeia e portuguesa**

|  |  |
| --- | --- |
|  **Na União Europeia** (EU-27)  |  **Em Portugal**  |
| * As mulheres representam 48,1% do total de doutorados. A sua representatividade é inferior à dos homens em 5 das 10 áreas de conhecimento avaliadas:

+ Educação 66,64%, + Artes e Humanidades 55,46%,+ C. sociais, jornalismo e informação 55,96%,- Gestão empresarial e direito 44,76%,- C. naturais, matemática, estatística 44,93%,- Tec. informação e comunicação 22,37%,- Eng. de construção e produção 29,43%,+ Agric. floresta, pescas e veterinária 56,81%,+ Saúde e bem-estar 60,26%,- Serviços 41,98%. | * As doutoradas são mais do que os doutorados: representam 52,9%. Nas 10 áreas de conhecimento avaliadas, as mulheres são uma minoria em três:

+ Educação 65,64%, + Artes e Humanidades 59,13%,+ C. sociais, jornalismo e informação 58,02%,- Gestão empresarial e direito 27,96%,+ C. naturais, matemática, estatística 62,09%;- Tec. informação e comunicação 26,32%,- Eng. de construção e produção 36,78%,+ Agric. floresta, pescas e veterinária 62,50%, + Saúde e bem-estar 69,53%,+ Serviços 57,39%. |
| * Apenas um terço dos investigadores são mulheres (média de 32,8%). Em termos setoriais, são uma minoria no ensino superior (42,3%), no sector governamental / estatal (43,9%) e estão ainda menos representadas nas empresas privadas 20,9%.
 | * 43,3% dos investigadores são mulheres. Em termos setoriais, as investigadoras são uma maioria no sector governamental /estatal (61,1%), estão perto da equidade no ensino superior (49,8%), mas são uma minoria nas empresas privadas (28,5%).
 |
| * Há mais mulheres investigadoras do que homens a trabalhar a tempo parcial (11,1% face a 7,2%) e com contratos considerados precários (9,0% contra 7,7%).
 | * Há mais mulheres investigadoras do que homens em *part-time* (6,0% face a 2,5%) e em situações de precaridade contratual (11,4% face a 8,0%).
 |
| * A representatividade das mulheres decresce à medida que se sobe na hierarquia académica: 46,61% em cargos de grau C (professor assistente ou equivalente), 40,29% em grau B e 26,18% em grau A (professor catedrático ou equivalente).
 | * A representatividade das mulheres decresce à medida que se sobe na carreira académica: 49,41% em cargos de grau C (professor assistente ou equivalente), 41,36% em grau B e 27,15% em grau A (professor catedrático ou equivalente).
 |
| * As mulheres são uma minoria nos quadros de direção de instituições de ensino superior (31,1%) sendo ainda menos as que assumem as suas lideranças (23,6%).
 | * As mulheres são uma minoria nos quadros de direção de instituições de ensino superior (35%) e são ainda menos as que estão na liderança destes órgãos (27,2%).
 |
| * Nas áreas de Tecnologias da Informação e Comunicação, Ciência e Engenharia, as mulheres representam menos de um quarto (24,87%) dos profissionais que criaram o seu próprio emprego (profissionais independentes e/ou com empresas próprias).

  | * Do total de profissionais independentes e/ou com empresas próprias criadas em Portugal nas áreas de Tecnologias da Informação e Comunicação, da Ciência e Engenharia, apenas 21,41% foram criados e são ocupados por mulheres.
 |

Fonte: [She Figures 2021](file:///C%3A%5CUsers%5Cjoana.bento%5CDownloads%5CKI0221406ENN.en%20%281%29.pdf), Comissão Europeia

**Ciência e Equidade: mais do que conceitos para a L’Oréal**

Fundada em 1909 por um químico que baseou na ciência as suas primeiras fórmulas, a L’Oréal continua a considerar a ciência e as atividades de Investigação e Desenvolvimento (I&D) como a chave da sua inovação, como demonstram alguns indicadores internos:

* + de 4000 colaboradores dedicados a I&D
* 1,1 mil milhões de euros investidos em I&D
* 561 patentes registadas
* 20 centros de pesquisa;

A equidade é outro dos pilares da organização e há vários anos que a L’Oréal integra os principais índices dedicados ao tema, de que são exemplo o [Índice Bloomberg](https://www.loreal.com/en/press-release/commitments/gender-equality-bloomberg-index-2023/) para Igualdade de Género, onde volta a figurar em 2023, e a [Equileap](https://www.loreal.com/en/search/?q=Equileap), onde ocupa, em 2023, a 11.ª posição no TOP 100 a nível global. Há vários anos que as empresas do Grupo são também avaliadas por outras entidades independentes, como a GEEIS - *Gender Equality European and International Standard* e a EDGE - *Economic Dividends for Gender Equality*, que analisam critérios como a implementação de medidas que promovam a equidade em geral, as políticas de recrutamento e progressão na carreira.

Embora estes desafios vão muito para além dos números, importa sublinhar que na L’Oreal as mulheres constituem [68% da força de trabalho](https://www.loreal.com/en/commitments-and-responsibilities/for-the-people/promoting-diversity-and-inclusion/key-figures/) e regista-se uma tendência crescente para assumirem cargos de liderança: em 2022, ocupavam 58% das funções de gestão, representavam 50% dos membros de órgãos de administração (+ 29 pontos percentuais face a 2010) e 32% dos membros dos órgãos executivos (+ 11 pontos percentuais face a 2010).

A equidade de género é ainda uma das temáticas eleitas pela [Fundação L’Oréal](https://www.fondationloreal.com/our-programs/program-our-convictions-0). Os projetos *For Women in Science* e *Beauty for a Better Life* são disso exemplo: incentivam, respetivamente, a promoção de uma ciência sem discriminação de género e asseguram condições para que mulheres em situações de vulnerabilidade - de saúde e social – possam retomar as suas vidas e as suas carreiras.

Sobre a L'Oréal

Há mais de 110 anos que a L’Oréal faz da beleza a sua missão de todos os dias. No portfólio contam-se 36 marcas, com atividade em 150 países e cerca de 88 mil profissionais. Uma estrutura robusta e diversificada, que garantiu ao grupo um volume de negócios de 38,26 mil milhões de euros em 2022, com um crescimento de 18,5% face a 2021. A liderança inequívoca no setor da beleza é também marcada pela presença em todos os canais de distribuição, incluindo grandes superfícies e armazéns, farmácias e parafarmácias, salões de cabeleireiro, *travel retail*, lojas próprias e *e-commerce*. A investigação e inovação estiveram na génese do grupo e continuam bem presentes em todas as suas insígnias. Em comum têm também o compromisso com a sustentabilidade - *Sharing Beauty With All* – orientado por ambiciosos objetivos de desenvolvimento sustentável aplicados em toda a sua cadeia de valor.

www.loreal.com

Para mais informações, contactar Lift Consulting

Joana Cunha | 914 661 137 | joana.cunha@lift.com.pt

Filipa Fonseca | 917 176 862 | filipa.fonseca@lift.com.pt