

Academia Fitness Center promove Maratona Se Afine nos 30

A Academia Fitness Center, um dos projetos da Fundação Tiradentes, irá realizar durante todo o mês de novembro a maratona de perda de peso Se Afine Nos 30. A maratona terá início a partir do dia 8 de novembro e termina no dia 10 de dezembro. Todos os alunos da Fitness Center poderão participar, e não haverá limite de participantes.

Para os alunos que estiverem interessados em se inscreverem, basta procurar um professor e preencher sua ficha. Nela deverá constar o nome do professor responsável, nome do aluno, telefone, peso, medidas avaliadas e dias frequentados. Cada aluno se submeterá a uma avaliação física antes de iniciar a maratona, que deverá conter o peso total e as medidas de circunferências de bíceps, abdome e cintura.

A pontuação da maratona será contabilizada entre os dias 13 e 16 de dezembro. Para a classificação serão avaliados os seguintes quesitos que também servirão para critério de desem-



Aulas de ginástica também ajudam na perda de peso e redução de medidas

pate. Primeiro, quem perder mais peso, segundo, quem perder mais medidas e em terceiro, quem tiver mais frequência. Serão classificados os cinco primeiros alunos que

perderem mais peso durante todo o mês. A premiação final será realizada no 17 de dezembro (sexta-feira) às 19h, na Fitness Center.

HPM realiza cirurgias plásticas em PMs e beneficiários

O Hospital do Policial Militar, HPM deu um grande salto em relação às cirurgias realizadas no local. Desde o mês de junho, policiais militares e dependentes estão fazendo cirurgias plásticas, tanto estéticas como de reparação. Para saber se a pessoa está apta para tal procedimento, ela primeiramente passa por uma consulta médica de avaliação, para verificar se há necessidade da cirurgia. Vale ressaltar que todas as cirurgias realizadas até o presente momento foram bem sucedidas.

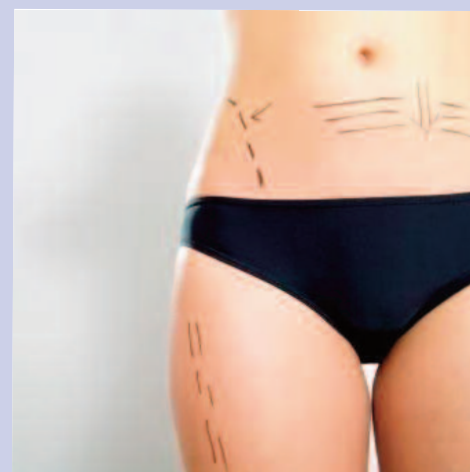
Após o acordo com a Fundação Tiradentes, que possibilita o desconto para o policial militar junto ao HPM, o número de consultas com o cirurgião plástico triplicou. O pré-requisito para a o policial militar ou dependentes terem acesso à cirurgia plástica é serem associados à Fundação, fazer exames para verificação de doenças prévias e se a pessoa tem necessidade ou não do procedimento.

Como o plano de saúde não cobre este tipo

de cirurgia, o HPM dá um desconto de 60% sobre o valor do uso do hospital para o procedimento. O paciente deve fazer o depósito do valor integral na conta da Fundação Tiradentes, e apresentar o comprovante no ato da internação. Já o pagamento para o cirurgião plástico é a parte, cada paciente negocia com o profissional. Com a finalidade de realizar tais cirurgias, a Fundação Tiradentes contratou o médico cirurgião Carlos Alexandre Ferreira, especialista em cirurgia plástica.

Cuidados pós-operatórios

O importante é evitar as complicações. A preocupação é maior quando a cirurgia é associada, como a paciente fica limitada em certos movimentos, teme-se o surgimento da trombose. O uso de meia elástica medicinal e remédios pra evitar complicações.



Na cirurgia associada, que demora em torno de três horas, faz-se primeiro a mama e depois o abdômen. "Tento evitar demoras na cirurgia, pois o quanto maior o tempo e o trauma cirúrgico, maior é o risco no pós-operatório. É mais prudente fazer associações menores", ressalta Carlos.