

INFORMATIVO



+ Petrópolis ainda precisa de muita ajuda: doe!

"Em nome do CREF1 e da ACAD Brasil, quero agradecer as mais de 40 academias que se engajaram nesta luta. Ainda tem muita gente precisando de ajuda. A nossa missão ainda não acabou", disse **Felipe Goulart**, vice-presidente do **CREF1-RJ/ES**.

Mais de 40 academias da cidade do Rio de Janeiro já doaram roupas, mantimentos, material de higiene e limpeza. Um caminhão fez a entrega das doações em Petrópolis, mas as pessoas da cidade ainda precisam de muita ajuda. Não deixe de doar.

+ [Vídeo do caminhão de doações das academias, já em Petrópolis - Confira, clique aqui!](#)





SOS CHUVAS

Doações para Petrópolis

Itens emergenciais para doações:

- Colchonetes • Água mineral • Alimentos não-perecíveis • Produtos de higiene pessoal • Roupas de cama • Roupas infantis e de adultos • Máscaras e álcool em gel • Produtos de limpeza •

[Clique aqui e confira como participar da Campanha e onde doar!](#)



+ Academia de Petrópolis é devastada por chuvas e pede ajuda



O professor **André Fernandes**, do **CREF1**, faz um apelo a quem puder ajudar a academia **New Life**, que foi fortemente atingida pelas chuvas de Petrópolis. A equipe está inconsolável, porque perdeu uma pessoa. No momento, o setor já está unido para doar equipamentos, acessórios e tudo o que for preciso para que eles possam reconstruir o local de trabalho de 42 pessoas.

+ [Vakinha para reconstrução da academia. Você pode contribuir com qualquer valor - Saiba mais!](#)

+ [Link apelo da proprietária Helena Souza](#)

Mais que benefício.
É vantagem de mercado.

TAXAS A PARTIR DE **0,85%**

PARCERIA ACAD BRASIL

[Eu quero!](#)



Economize com a ACAD Brasil!

Confira algumas das vantagens de se tornar Associado

[Conheça todos os benefícios!](#)



Oferecemos Atendimento Jurídico

Feito em parceria com o escritório da Dr^a Joana Doin

[Associe-se e garanta o Benefício!](#)



+ Exercício durante quimioterapia reduz tumores



Financiado pelo **Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust** no Reino Unido, o estudo é a primeira evidência de que a intervenção com exercícios aumenta a regressão do tumor durante a quimioterapia. Pacientes com câncer de esôfago que praticaram atividade física antes da cirurgia viram seus tumores encolherem acentuadamente, quando comparados aos pacientes que não se exercitaram. E, também, experimentaram fortalecimento do sistema imunológico e reversão do descondicionamento relacionado à quimioterapia e perda de massa e função muscular, levando a uma melhora na qualidade de vida durante o tratamento.

Andrew Davies, cirurgião consultor e um dos autores do estudo, descreveu os resultados como emocionantes: *"esta é a primeira vez que uma relação entre exercício e resposta à quimioterapia foi demonstrada em um teste em humanos e abre a possibilidade de beneficiar pacientes com outros tipos de câncer e aqueles em configurações paliativas e curativas. O argumento para que o exercício seja agora uma parte padrão de nossa estratégia de tratamento para o câncer se torna ainda mais forte."*

+ [Link para a íntegra do estudo, clique aqui!](#)



Acompanhe o setor fitness!

Fique por dentro das mais importantes novidades sobre o setor de fitness!

[Veja outros Informativos](#)

PATROCINADORES:

