

Dra. Mariana Vilela destaca importância da massa muscular no lançamento do programa "TCE na Medida"

Publicado por **Josimar Palácio** 3 de julho de 2025

Com foco na qualidade de vida, o Tribunal de Contas de Mato Grosso do Sul lançou a edição 2025 do programa "TCE na Medida", que incentiva servidores, estagiários e terceirizados a adotarem hábitos mais saudáveis. O destaque do evento foi a palestra da médica especialista em medicina integrativa e do esporte, Dra. Mariana Vilela, que enfatizou a importância da musculatura para a longevidade. "Treino e alimentação são os dois pilares da longevidade saudável. Quem tem mais massa muscular tem mais chances de sobreviver a doenças graves, como vimos nas UTIs da Covid-19", afirmou.

O programa, que dura três meses, traz novidades como aulas de Pedal Indoor, Muay Thai/Boxe e corrida em grupo, além de benefícios em serviços de beleza, estética e bem-estar. As inscrições solidárias acontecem de 4 a 10 de julho e exigem a doação de fraldas geriátricas para instituições de idosos. A iniciativa conta com o apoio da Clínica A Casa e reforça o compromisso do TCE-MS com a saúde física e emocional de seu corpo funcional.

CATEGORIAS: **GERAL**