



Bem vindo

A experiência que você precisa
para o resultado que você quer
Experimente: (31) 3088-6118

Depoimentos

Conheça a Quiropraxia, profissão reconhecida pela Organização Mundial da Saúde que diagnostica, trata e previne as alterações e as dores do sistema neuro-músculo-esquelético: dores de cabeça, escoliose, desvios de postura, dores na coluna vertebral, tensões musculares, lombalgia, hérnia de disco, dor ciática, entre outras. Visa o poder inerente do corpo de se recuperar espontaneamente, sem o uso de medicamentos e cirurgias.



World Health
Organization



Associação
Brasileira
de Quiropraxia



World Federation
of Chiropractic



Quiropraxia BH

No eixo com consciência!

Quiropraxia

O que é Quiropraxia?

É uma profissão da área da saúde que se dedica à prevenção, ao diagnóstico e ao tratamento de dores e de outras alterações do sistema neuro-músculo-esquelético, ou seja, ao tratamento de problemas de articulações, músculos, tendões, nervos e outras estruturas. São utilizados diversos métodos terapêuticos, destacando-se técnicas específicas de terapia manual, em especial a manipulação ou ajustamento articular.

Reconhecida pela Organização Mundial de Saúde (OMS), é uma das profissões da saúde mais procuradas e que mais cresce no mundo atual. Os Estados Unidos contam com 70 mil quiropraxistas, e estima-se que 27 milhões de americanos sejam pacientes de Quiropraxia anualmente.

A Quiropraxia trabalha principalmente a coluna vertebral, pois a coluna envolve e protege parte do sistema nervoso, que é responsável por monitorar, controlar e regular toda a função corporal e permitir as adaptações às influências internas e externas. Sendo assim, um bom alinhamento da coluna vertebral é fundamental para manter a saúde, melhorar a flexibilidade, a postura, o rendimento, a disposição e a vitalidade. Não é uma medicina alternativa, uma vez que não substitui o tratamento dos médicos, fisioterapeutas e outros profissionais da área da saúde. Os quiropraxistas priorizam o paciente e sabem da importância de um trabalho multidisciplinar.

- [O que é?](#)
- [Como funciona?](#)
- [História](#)
- [Formação acadêmica](#)
- [No mundo](#)
- [No Brasil](#)
- [Principais problemas tratados](#)
- [Por que procurar um quiropraxista?](#)

Como funciona?

Visa a saúde integral e baseia-se no tratamento e prevenção da doenças de uma maneira natural, sem medicamentos e sem cirurgia. O quiropraxista considera aspectos da vida do paciente, como: histórico familiar, emprego (postura laboral), estilo de vida, esportes, tensão emocional, dando ênfase à coluna vertebral. Trabalham com segurança, com procedimentos não invasivos, se necessários solicitam exames complementares, como raios-X, ressonâncias, escanometrias de membros inferiores, entre outros.

Diversos fatores no dia-a-dia, tais como: posturas erradas, tensões, quedas, fazem com que as vértebras vão desalinhando, essas vértebras desalinhasadas podem gerar interrupção do fluxo de informação do cérebro ao corpo, impedindo o corpo de manter seu potencial máximo, podendo gerar doenças e enfermidades.

Para corrigir esse desalinhamento vertebral, os quiropraxistas realizam um ajuste, pequeno impulso na coluna podendo ser realizado através das mãos, ou aparelhos específicos (saiba mais no tópico tratamento). Os ajustes restauram o alinhamento e o movimento normal da coluna, liberando assim o fluxo do sistema nervoso para ser transmitido corretamente entre todos os órgãos e tecidos, recuperando a vitalidade corporal.

Assista ao vídeo no Youtube e entenda como funciona, seu corpo e Quiropraxia:



História

A manipulação do corpo humano, com o objetivo de restabelecer a saúde e bem-estar, é muito antiga:

17.500 a.C., Sul da França, figuras rupestres em grutas mostram a utilização de manipulações rudimentares.

2.700 a.C., China, viajantes e mercadores registram o uso de terapias manipulativas.



Desenhos atestam o uso de manipulações pelos povos ameríndios (astecas, toltecas, maias, oltecas e incas).

Relatos de uso nas medicinas tibetanas, nepalense, grega, árabe, egípcia, entre outras.

460-340 a.C., Grécia, Hipócrates, o pai da medicina, escreveu: "Manipulação e a importância de boa saúde" e "Posicionando articulações com alavanca". Afirmava: "Adquira conhecimento da coluna, pois nela está a causa para muitas doenças" e "A arte da terapia vertebral é antiga (...) tenho em grande estima aqueles que a descobriram bem como os que me sucederão de geração em geração e cujos trabalhos contribuirão para a arte natural de curar". A terapia de Hipócrates foi praticada por 5 séculos.



160 d.C., Claudius Galen, físico grego, pai da fisiologia experimental, dizia: "Veja o sistema nervoso como a chave para saúde máxima." Ficou famoso por tratar de um estudioso chamado Eudemus, Galen ajustou a cervical de Eudemus que aparentemente ficou curado de uma paralisia na mão e no braço.

476 d.C., Queda do Império Romano, com a dissolução desse império e alteração dessa cultura, a Terapia Manipulação Vertebral caiu no esquecimento, sendo lembrada apenas uma vez ou outra.

1895, A Quiropraxia como profissão, com base científica, foi fundada em 1895, nos Estados Unidos, por Daniel David Palmer que sugeriu o nome através dos radicais gregos: *keirós* (mãos) e *praxis* = *práxis* (realização, atividade, prática).

DD Palmer estudava a causa e os efeitos das doenças no corpo humano, era um investigador científico, fundamentava que o corpo tinha uma ampla oferta de energia de cura natural transmitida através do sistema nervoso. Se um único órgão estava doente, não deve estar recebendo o seu suprimento nervoso normal que levou a premissa de desalinhamento espinal ou subluxação, e dali para um procedimento de alinhamento das vértebras.



DD Palmer realizando um ajuste/alinhamento da coluna torácica

Em 18 de setembro de 1895, Harvey Lillard, zelador que trabalhava no mesmo edifício que DD Palmer, contou a ele que tinha problemas de audição há 17 anos. Este problema aparecera após ele ter se abaixado pra levantar um objeto pesado e ao fazer tal esforço, ouviu um "estalo" nas costas. Harvey permitiu que DD Palmer o examinasse, percebeu uma proeminência nas costas do zelador e suspeitou que uma vértebra poderia estar fora de "alinhamento". Usando as mãos, em um movimento de força e velocidade, DD Palmer "ajustou" a vértebra desalinhada. A proeminência foi reduzida e a audição do zelador restaurada por completo em alguns dias. Nascia assim a Quiropraxia Moderna.

DD Palmer afirmou - *"Um exame mostrou uma vértebra fora de sua posição normal. Eu raciocinei que se aquela vértebra fosse reposicionada, a audição do homem deveria ser restabelecida. Com este objetivo em mente, uma conversa de meia hora persuadiu o Sr. Lillard para que me permitisse reposicioná-la. Eu forcei-a em posição usando o processo espinhoso como uma alavanca, e logo o homem poderia ouvir como antes. Não houve nada acidental sobre isto, foi realizado com um propósito, e o resultado esperado foi obtido. Não houve nada grotesco sobre o ajuste; foi específico."*

1897, fundou-se a primeira escola de Quiropraxia no mundo, *Palmer School of Chiropractic*, atualmente é uma universidade, *Palmer College of Chiropractic* localizada em Davenport, Iowa, EUA.



Palmer School of Chiropractic (Davenport, Iowa, EUA)

1904, BJ Palmer, filho de DD Palmer, assumiu a responsabilidade pela *Palmer School of Chiropractic*. Contribuiu com pesquisas profundas, melhores maneiras de avaliar e ajustar a coluna vertebral. Através dele a Quiropraxia se tornou conhecida. Enfrentou dificuldades incluindo legislativa, legal, obstáculos para os quiropraxistas obterem licenças e problemas financeiros na faculdade. Em 1961 faleceu, ainda em vida chegou a ver a Quiropraxia ganhar seu lugar, ser reconhecida e respeitada entre outras ciências da saúde, tais como a Medicina e Odontologia. Em todas as etapas sempre teve o apoio de sua esposa e primeira quiropraxista mulher, Mabel Palmer, tornou-se doutora em 1905, autoridade em anatomia e instrutora na faculdade por mais de 30 anos.



BJ Palmer lecionando



Mabel Palmer primeira quiropraxista mulher

1961, o educador David Palmer, neto do fundador, assumiu a presidência da escola *Palmer* e a transformou em uma universidade de grande referência, a *Palmer College of Chiropractic*:
www.palmer.edu



Daniel Palmer



Palmer College of Chiropractic (Davenport, Iowa, EUA)

1980-1990, os primeiros quiropraxistas brasileiros formados em faculdades internacionais de Quiropraxia reconhecidas chegam ao Brasil e iniciam o processo de estruturação da profissão no país dentro dos moldes estabelecidos internacionalmente.

1988, formação da Federação Mundial de Quiropraxia (FMQ), membros são associações nacionais de Quiropraxia em mais de 70 países. A FMQ possui relações oficiais com a Organização Mundial de Saúde (OMS). *World Federation of Chiropractic*: www.wfc.org

1992, em São Paulo é fundada a Associação Brasileira de Quiropraxia (ABQ). O apoio da pioneira brasileira, Sira Borges, médica e quiropraxista (*Palmer College of Chiropractic*) foi de extrema importância para que a profissão se estruturasse no Brasil de uma maneira científica e reconhecida pela Federação Mundial de Quiropraxia: www.quiropraxia.org

1998, a universidade Feevale em convênio com a *Palmer College* inicia o programa para formar docentes para o programa de graduação.

2000, duas universidades brasileiras, a Anhembí Morumbi (São Paulo-SP) em parceria com a *Western States Chiropractic College* (Portland, OR – EUA), e a Feevale (Novo Hamburgo-RS) em parceria com a *Palmer College of Chiropractic* (Davenport, IA – EUA) iniciam os primeiros cursos de graduação em Quiropraxia com duração de 5 anos, carga horária de 4.560 horas, autorizados e reconhecidos pelo MEC no ano de 2006.

2001, inicia na Câmara dos Deputados em Brasília os trâmites do Projeto de Lei 4199/2001 para regulamentação da Quiropraxia no Brasil.

2004, a OMS publica "Diretrizes da Organização Mundial da Saúde sobre a Formação Básica e a Segurança em Quiropraxia": Veja Diretrizes

2011, no Rio de Janeiro ocorre o 11º Congresso Mundial de Quiropraxia Bienal da Federação Mundial, estavam presentes 950 quiropraxistas e estudantes de todo o mundo, dentre eles, 570 brasileiros.

Formação acadêmica

Curso Superior em Quiropraxia com duração mínima de quatro anos e meio (4.200 horas), cuja grade curricular é composta por um extenso ensino de matérias básicas das ciências biomédicas, específicas para a Quiropraxia, técnicas adicionais de exames diagnósticos e de tratamento, além de estágio supervisionado.

No Brasil existem dois cursos superiores, ministrados pela Universidade Anhembí Morumbi (São Paulo-SP) e pela FEEVALE (Novo Hamburgo-RS), ambos reconhecidos pelo MEC (Portarias nº 903/2006 e 902/2006, respectivamente).

Quiropraxia no Mundo

A profissão é regulamentada em mais de 80 países. Possui grande destaque nos Estados Unidos, Canadá e Inglaterra, onde integra o sistema público de saúde. Mais de 27 milhões de pessoas passam pela Quiropraxia anualmente somente nos EUA que contam com 70 mil quiropraxistas.

Outros países que também já a regulamentaram: Suíça, Suécia, Bélgica, Holanda, Dinamarca, Finlândia, Noruega, Japão, China, Austrália, Nova Zelândia, México, Chile, Bolívia, Panamá, Costa Rica, Chipre, Arábia Saudita, Hong-Kong, Filipinas, África do Sul, Botswana, Quênia, Namíbia, Zimbábue, entre outros.

Quiropraxia no Brasil

É representada pela Associação Brasileira de Quiropraxia (ABQ), que é integrante da Federação Mundial de Quiropraxia, relacionada oficialmente à OMS. Atualmente, o Brasil conta com 700 quiropraxistas graduados.

A atividade de quiropraxista já se encontra incluída no Código Brasileiro de Ocupações (CBO) do Ministério do Trabalho e está em vias de regulamentação por meio do Projeto de Lei 4199/2001, que tramita no Congresso Nacional.

Principais problemas tratados

Lembramos que não precisa estar com sintomas para começar a Quiropraxia. Prevenção é bem-vinda sempre.

- Dores na coluna vertebral
- Hérnia de disco
- Dor ciática
- Escoliose
- Dores de cabeça
- Dores e tensão muscular
- Problemas nas articulações
- Problemas nas extremidades (ombro, cotovelo, punho, mão, quadril, joelho, tornozelo e pé)
- Restrições à movimentação
- Desvios de postura

Principais sinais desses problemas:

- Diminuição da mobilidade normal e dor durante a realização de movimentos
- Dor ao toque
- Dor irradiada para outras regiões, como pernas, braços ou cabeça
- Diminuição de força e sensibilidade

Por que devemos procurar um Quiropraxista?

RECÉM-NASCIDOS

Quanto mais cedo melhor. Um estudo realizado na Alemanha (Gutmann, 1987) identificou alterações musculoesqueléticas na coluna cervical em 80% das crianças recém-nascidas estudadas. O parto é um processo que pode machucar os frágeis nervos e músculos do pescoço do bebê. Algumas maternidades nos Estados Unidos já trabalham com quiropraxistas avaliando recém-nascidos logo após o parto, e ao serem detectadas, as subluxações são imediatamente corrigidas, prevenindo futuros problemas.

BEBÊS

A Quiropraxia é fundamental para o crescimento e o desenvolvimento infantil, pois durante o seu primeiro ano, o bebê sofre quedas e pancadas ao aprender a engatinhar, levantar, andar e correr. Esses fatores geram subluxações vertebrais que devem ser corrigidas.

Durante o primeiro ano de vida, o bebê deve ser avaliado pelo menos cinco vezes: após o parto, quando começar a levantar a cabeça, quando começar a sentar, quando começar a engatinhar e quando começar a andar.

O ajuste nos recém-nascidos e bebês é seguro e é bem diferente daquele realizado no adulto. O quiropraxista faz um movimento leve, gentil e específico para corrigir o desalinhamento articular. O quiropraxista é o único profissional capaz de detectar e corrigir este problema.

CRIANÇAS E ADOLESCENTES

As alterações articulares ocorridas na infância e adolescência quando não corrigidas, vão ao longo dos anos desgastando os ossos e discos sem provocar sintomas, silenciosamente, só aparecendo depois na fase adulta as manifestações das doenças, tais como: artrose, hérnia de disco, escoliose, entre outras.

É importante a prevenção e manutenção de uma coluna bem alinhada em todas as idades.

ADULTOS

A Quiropraxia existe como prevenção e para promover a saúde e vitalidade. Como ela é relativamente nova no Brasil, a maioria dos pacientes apresentam sintomas crônicos, depois que a enfermidade e degeneração já se instalaram. Porém a cada dia mais pessoas estão compreendendo e aproveitando os benefícios da saúde e do tratamento preventivo.

GRÁVIDAS

Durante a gravidez, ocorrem muitas mudanças no corpo da mulher. Uma delas é o aumento do peso e da circunferência abdominal, levando à alteração do eixo do corpo, afetando a coluna, podendo desencadear dor lombar, torácica e pescoço. A boa postura e o alinhamento da coluna vertebral, não só é importante para mãe como também para que o bebê se encaixe perfeitamente, facilitando o parto normal. O quiropraxista trabalha com segurança, não existe risco na manipulação de uma gestante, são realizados procedimentos específicos para a mesma. E se o quiropraxista detectar que aquela gestante não poderá por algum motivo (gravidez de risco, descolamento de placenta, entre outros) receber o tratamento quiroprático, o mesmo não realizará.

POSTURA DURANTE A GRAVIDEZ

INCORRETA

Cabeça

Queixo empurrado para frente. Olhos focados para baixo.

Ombros e peito

Contração da caixa torácica, deixando a respiração mais difícil e causando indigestão.

Abdômen, pelve e útero

Músculos frouxos nas costas permite a inclinação da pelve para frente provocando dor nas costas, abdominais tensos e excesso de pressão na bexiga.

Joelhos

Se pressionado para trás estica as articulações e inclina a pelve para frente.

Pés

Peso e tensão nos arcos e bordas internas causando tensão nas pernas.

CORRETA

Cabeça

Levantar a cabeça, manter o queixo erguido e as orelhas alinhadas com o pescoço.

Ombros e peito

Direcionar ombros para trás e para baixo enquanto você levanta a caixa torácica.

Abdômen, pelve e útero

Contrair abdômen para suportar o bebê, direcionar o glúteo para baixo, inclinar ligeiramente o osso púbico para frente no centro da bacia pélvica.

Joelhos

Flexionar os joelhos para aliviar o peso corpóreo sobre os pés.

Pés

Distribuir o peso corpóreo no centro de cada pé.



IDOSOS

A Quiropraxia visa aliviar a carga gerada durante os anos vividos e distribuir melhor o peso do corpo na coluna, dissipando e não sobrecarregando determinada região, retardando o processo degenerativo da coluna vertebral. Melhora a qualidade de vida, mobilidade articular, postura, entre outros.

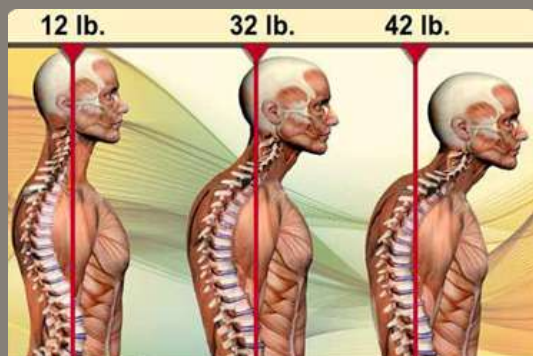


Figura demonstra como o mau posicionamento vertebral e a má postura geram uma carga maior na coluna que levará a aceleração do processo degenerativo. Primeiro modelo tensão 12lb

correspondente a 5,44 kg na coluna; segundo, 32lb correspondente a 14,51 kg; terceiro, 42lb correspondente a 19,05kg. A diferença de pressão, tensão, carga na coluna vertebral é grande do primeiro para os demais. O que você prefere: carregar mais peso ou menos? Sua coluna prefere carregar menos peso. Alinhe-se.



Quiropraxia BH

No eixo com consciência!

Tratamento

Primeira consulta

Realizamos um exame detalhado, incluindo:

- Anamnese (história de vida do paciente e histórico da dor)
- Análise de postura
- Realização de testes ortopédicos e neurológicos específicos
- Palpação cuidadosa de músculos, articulações e outras estruturas afetadas
- Análise de exames complementares, caso tenha (Raio X, Ressonância Nuclear Magnética, entre outros)

Após o diagnóstico, verificamos se a condição será tratada com a Quiropraxia, encaminhada a outras áreas da saúde, ou ainda se necessitará de um trabalho multidisciplinar.

Explicaremos o que está ocorrendo com seu corpo, como está sua coluna e como deveria estar. Já iniciaremos o tratamento nessa primeira consulta, que consiste na manipulação da coluna vertebral e articulações (correção, realinhamento), liberação da musculatura e do sistema nervoso, orientações posturais, entre outros.

Mostraremos como funciona o tratamento, qual a frequência, traçaremos um plano terapêutico, tiraremos todas as dúvidas para trabalharmos e atingirmos o melhor resultado.

Duração média: 1 hora.

Segurança

A Quiropraxia é reconhecida como um dos tratamentos mais seguros e não invasivos para a coluna. Durante os últimos 25 anos houve cinco investigações governamentais formais sobre a Quiropraxia, encontrando-a não só segura como também muito eficaz. Baseados nos resultados de mais de 85 países, a Quiropraxia foi a profissão que demonstrou maior seguridade e efetividade sobre o tratamento de lesões mecânicas na coluna. Entre esses estudos cabe mencionar o estudo *RAND (Coult ID, Hurwitz EL, 1996): The Appropriateness of Manipulation or Mobilisation of the Cervical Spine. Santa Monica, California: RAND, Document No. MR-781-CR.*

Os ajustes são seguros e são indolores. Ao realizar pela primeira vez, alguns pacientes podem experimentar posteriormente certas sensações de leve moléstia como quando inicia um esporte ou alguma atividade física nova. A maioria das pessoas se sente melhor após o tratamento e o incômodo desaparecerá à medida que você siga com o tratamento e as indicações do quiropraxista.

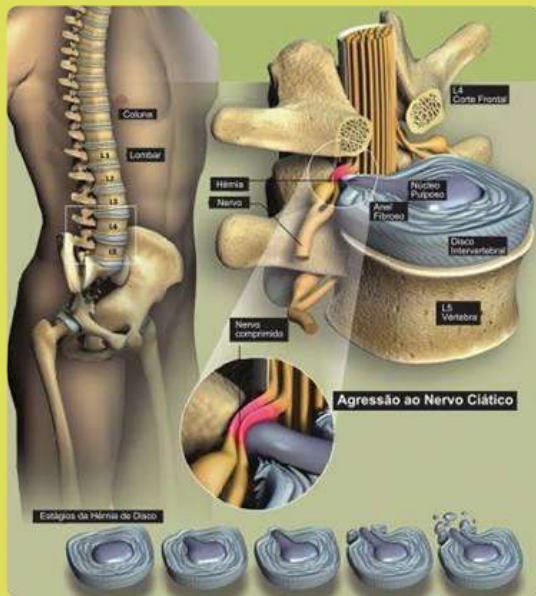
Indicações e contraindicações

Como todo método terapêutico, a Quiropraxia tem indicações e contraindicações precisas. Somente profissionais qualificados são capazes de elaborar diagnósticos seguros e proporcionar um método adequado.

Para sua segurança, procure sempre um quiropraxista graduado. Certifique-se de que ele seja membro da Associação Brasileira de Quiropraxia (ABQ) e que possua uma formação profissional compatível com os padrões preconizados internacionalmente.

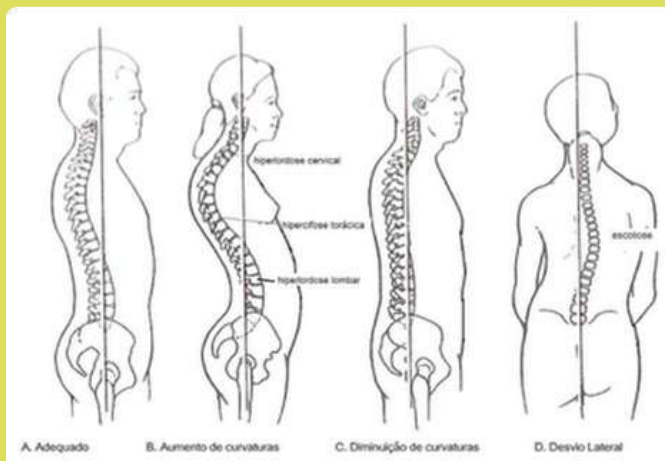
- Primeira consulta
- Segurança
- Indicações e contraindicações
- Subluxação vertebral
- Métodos
- Benefícios do ajustamento
- Fases e duração
- Não tenho dor, devo ir ao quiropraxista?
- Quem se submeteu a cirurgia na coluna, pode ser tratado?

- Pessoas que desejam prevenir, melhorar seu rendimento físico e otimizar seu bem-estar. É mais consciente prevenirmos e mantermos nossa saúde ao invés de esperarmos que uma doença seja instalada.
- Dores na coluna vertebral (cervical, torácica e lombar)
- Hérnia de disco
- Dor ciática



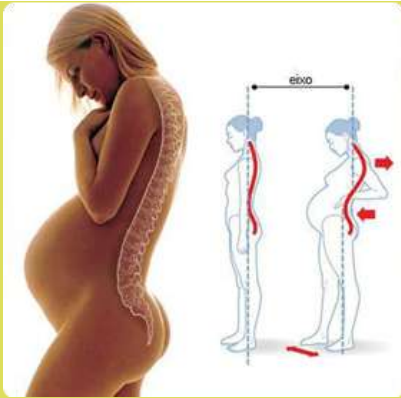
Agressão do nervo ciático e estágios da discopatia: abaulamento discal, protrusão discal, hérnia de disco e sequestro ou fragmento

- Escoliose (desvio lateral)
- Retificação das curvaturas: retificação lordose cervical, retificação cifose torácica e retificação lordose lombar
- Acentuação das curvaturas: hiperlordose cervical, hipercifose torácica e hiperlordose lombar.



Curvaturas: adequada, aumento (hiperlordose cervical, hipercifose torácica e hiperlordose lombar), retificação e desvio lateral (escoliose)

- Dores de cabeça
- Disfunção temporomandibular
- Dores e tensão muscular
- Problemas nas articulações
- Problemas nas extremidades (ombro, cotovelo, punho, mão, quadril, joelho, tornozelo e pé)
- Restrições à movimentação
- Alteração postural (por exemplo, na mulher grávida ocorre uma mudança do eixo gravitacional alterando as curvaturas da coluna podendo gerar dores, incômodos e desconfortos)



Mudança do eixo gravitacional e das curvaturas na coluna

- o Principais sinais desses problemas:
 - Diminuição da mobilidade normal e dor durante a realização de movimentos
 - Dor ao toque
 - Dor irradiada para outras regiões, como pernas, braços ou cabeça
 - Diminuição de força e sensibilidade

Contraindicações

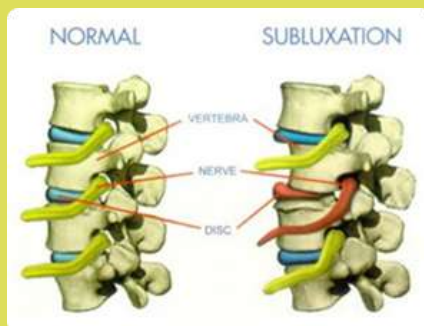
Alterações neurológicas: déficit neurológico progressivo, síndrome da cauda equina, mielopatia, antecedentes de acidentes vasculares cerebrais (contraindicado para manipulação manual da coluna cervical apenas) e sinais e sintomas sugestivos de insuficiência vértebro-basilar (contraindicado apenas para manipulação manual da coluna cervical).

Alterações ósseas e articulares (contraindicado para realização na região afetada): lesões destrutivas (câncer ósseo, doença de Paget...), fraturas e luxações agudas ou em consolidação, fraturas patológicas por desmineralização óssea, necrose avascular dos ossos, osteomielite, instabilidade articular e artropatias inflamatórias em fase aguda.

Subluxação vertebral

O QUE É?

Subluxação vertebral é o termo que se aplica a uma vértebra que perdeu sua posição e/ou função normal em relação a suas vértebras vizinhas, gerando uma disfunção mecânica. Isto interfere diretamente no funcionamento normal do sistema nervoso, acelerando também o desgaste dos músculos, dos ligamentos, dos discos e das articulações ao redor.



COMO SURGEM?

DD Palmer, fundador da Quiropraxia, já dizia que estamos dispostos diariamente às causas da subluxação vertebral, que denominou os 3T's: *Thoughts, Traumas and Toxins* (pensamentos, traumas e toxinas).

- **Causas físicas:** traumas agudos no corpo (quedas, acidentes, golpes), movimentos repetitivos que afetam a coluna, mau hábito postural em casa e no trabalho, desvios congênitos (escoliose) ou devido à diferença anatômica (por exemplo, diferença no comprimento de pernas).
- **Causas químicas:** má nutrição, uso de drogas e álcool, toxinas (na comida, na água que bebemos e no ar que respiramos). As substâncias químicas prejudiciais reduzem a capacidade do corpo de funcionar otimamente e sua

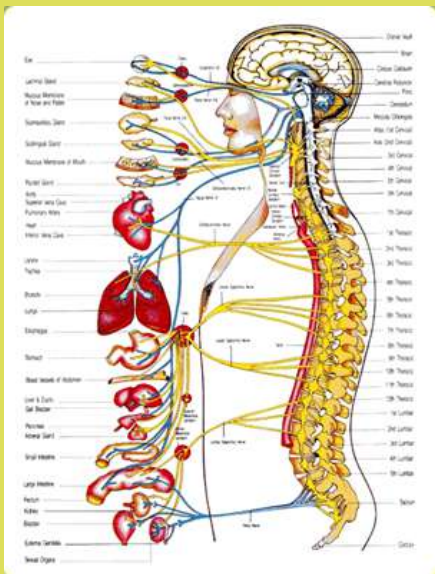
habilidade de adaptar-se com êxito ao estresse diário fazendo-nos mais suscetíveis às subluxações e suas consequências.

- **Causas emocionais:** o estresse excessivo ou formas inadequadas de manejá-lo podem esgotar as habilidades do corpo de sustentar suas funções normais. O impacto do estresse emocional sobre a saúde física está bem documentado por pesquisa médica e pode ter efeitos devastadores sobre o sistema imunológico, tornando o corpo mais propício para lesões ou enfermidades.

QUAIS OS EFEITOS NO CORPO E NA SAÚDE?

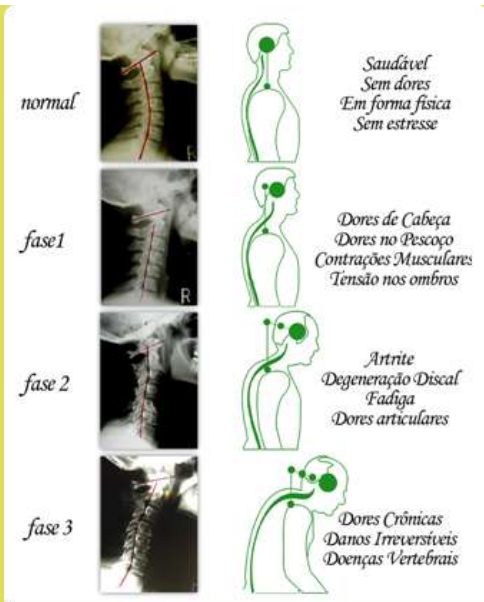
Redução da mobilidade, espasmo muscular, inflamação e dor. Devido à relação mecânica e fisiológica direta que existe entre a coluna vertebral e os nervos espinhais, as subluxações assim como outras anormalidades da coluna têm o potencial de impedir o funcionamento apropriado do nervo comprometendo o sistema nervoso, deixando a comunicação dentro do corpo menos efetiva, colocando em perigo a saúde integral e o bem-estar.

- **Cinesipatologia:** perda da posição e do movimento normal em relação às vértebras vizinhas provocam um mau funcionamento e degeneração da articulação, estreitamento dos espaços entre as vértebras através do qual passam os nervos, causando irritação e pinçamento do próprio nervo.
- **Miopatologia:** as alterações patológicas que ocorrem na musculatura como hipertonia, espasmo, fibrose, fraqueza e função inadequada. Quando um nervo está irritado, pode causar um espasmo muscular, o músculo em espasmo puxa as vértebras ainda mais longe de sua posição normal, e quanto mais longe gera mais irritação criando um ciclo-vicioso.
- **Neuropatologia:** irritação ou lesão da raiz nervosa por compressão, estiramento ou irritação química de estruturas vizinhas. Ocorre a interrupção do fluxo normal de energia para as fibras nervosas, interrompendo mensagens do cérebro para o corpo e vice-versa. O resultado é que todos os tecidos que são alimentados por esses nervos recebem sinais distorcidos do cérebro e como consequência não são capazes de funcionar normalmente. Ao longo do tempo isso pode levar a uma grande variedade de condições, tais como úlceras, constipação e disfunção de outros órgãos.



Sistema Nervoso Autônomo: relação dos nervos que saem entre as vértebras e órgãos

- **Patofisiologia:** mudanças bioquímicas que ocorrem na região da coluna vertebral que incluem substâncias inflamatórias de tecidos danificados e resíduos de produtos tóxicos.
- **Histopatologia:** as alterações patológicas que ocorrem nos tecidos da coluna, tais como tendões, ligamentos, suprimento sanguíneo, produzindo um crescimento anormal do osso nos corpos vertebrais ou articulações (osteófitos, popularmente conhecidos como bicos de papagaio), fibrose e aderências nos músculos e ligamentos, bem como a desidratação e degeneração dos discos intervertebrais. Com o tempo esses tecidos moles podem esticar ou cicatrizar, deixando a coluna vertebral com uma instabilidade permanente ou uma restrição.



Fases da coluna vertebral quando não tratada

COMO CORRIGIR?

Os quiropraxistas são especialistas em métodos eficazes para corrigir as subluxações. O ajustamento articular é o principal procedimento geralmente acompanhado de liberação miofascial, orientação postural, de exercícios e sobre o estilo de vida.

Métodos

Para corrigirmos as subluxações vertebrais (vértebras mal posicionadas), usaremos durante o tratamento o melhor método para o seu caso, podendo ser:



Ajustamento articular manual

Movimento articular rápido e preciso, normalmente acompanhado de um estalido realizado na articulação que está causando dor. Corrige a vértebra para o local correto, liberando o impulso nervoso.



Ajustamento articular utilizando o drop da maca ou do *speeder board*

Movimento articular preciso que tem sua velocidade aumentada devido ao mecanismo de queda do drop.



Método Ativador

Utiliza-se o ativador, aparelho não invasivo, de pressão pontual que restabelece o posicionamento articular corretamente.



Impulse

Aparelho eletrônico, não invasivo, de pressão pontual, precisa e ritmada que restabelece o posicionamento articular corretamente.

Técnica Sacro Occipital (SOT)

Dois blocos em forma de cunha são utilizados na região pélvica em combinações específicas (categorias), juntamente com manipulações nos ossos



craniais, permitindo que o corpo se alinhe e equilibre corretamente o bombeamento do líquido

Maca Flexão-Distração

Equipamento moderno com drop pneumático, com distração e flexão lombar e cervical. Excelente no tratamento de hérnia de disco, escoliose e osteoartrose. Devido à distração abre-se o espaço entre uma vértebra e outra, estimula o bombeamento do disco, seu reposicionamento descomprimindo o nervo pinçado.



Mobilização articular

Movimentos leves e direcionados são realizados em determinados segmentos, restaurando a mobilidade articular.



Liberção miofascial

Utilizam-se técnicas para localizar e dissipar a área de tensão, reduzindo a dor e normalizando a função muscular.

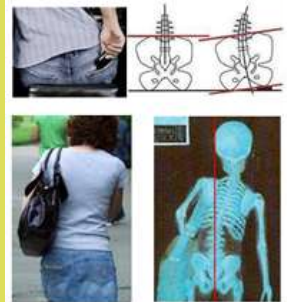


Orientação postural, de exercícios e sobre o estilo de vida:

A melhor postura é aquela em que se permanece sem esforço, dor ou tensão sobre os músculos e as articulações. Devido ao encurtamento e fraqueza de alguns músculos, hábitos incorretos e/ou falta de consciência corporal, é comum as pessoas não conseguirem assumir uma postura adequada. Apoiaremos você para estar atento e conquistar essa consciência corporal, esse novo hábito que lhe trará satisfação ao ver o resultado.

Alguns exemplos:

- Por que não é bom sentar com a carteira no bolso de trás? Pois desequilibramos a base, fazendo com que um lado fique mais alto do que outro, gerando uma grande compensação para a coluna vertebral.
- Por que evitar carregar bolsa pesada em um ombro só? Pois para compensar o peso, acabamos alterando nosso eixo.



Benefícios do ajustamento

Restauração do funcionamento correto do sistema neuro-músculo-esquelético, seguidos de:

- Diminuição da dor, liberação de endorfinas
- Relaxamento muscular, normalização do tônus muscular
- Aumento da mobilidade, amplitude de movimento

- Liberação do impulso nervoso
- Homeostasia, equilíbrio corporal

Fases e duração do tratamento

Dependerá de cada paciente, de cada caso. Diversos fatores determinam o tempo de um tratamento, incluindo idade, severidade do problema, quanto tempo existe o problema (muitas vezes estava escondido sem sintomas ou alarme), ritmo de vida, conscientização da situação e da importância do tratamento, entre outros.

Existem fases de tratamento focadas a obter distintos resultados. Cada paciente determina o nível de benefício que irá obter com o tratamento quiroprático. Iremos recomendar, sugerir e encorajar a concluí-lo, mas depende de você fazer a melhor escolha para sua saúde.



- **Fase aguda, intensa, alívio da dor:** Fase inicial do tratamento. Quiropraxista e paciente trabalham de forma intensiva para o alívio imediato da dor agindo na causa, ajustando as subluxações (vértebras desalinhadas) retirando a pressão no sistema nervoso. As consultas são frequentes, podendo ser 1 a 2 x/semana, sendo a duração de dias a semanas. É o tratamento em seu nível máximo. Os sintomas podem reduzir rapidamente, porém isso não significa que o problema foi resolvido. Para garantir o processo de cura do organismo, o tratamento deverá ter continuidade.
- **Fase de correção, reprogramação, estabilização:** Inicia assim que houver uma redução significativa da dor. Os pacientes são capazes de realizar movimentos comuns, mas com cuidado, visto que a dor pode aumentar diante de eventual pressa e rapidez nos movimentos. Isso ocorre porque a função ainda não foi totalmente restabelecida. Os ajustes continuam com o objetivo de aumentar a mobilidade da coluna, são orientados alguns exercícios e recomendações de hábitos e postura. Apagamos a memória errônea que seu corpo se encontra e iniciamos a reprogramação, ocorrendo o restabelecimento da função normal das estruturas neuro-músculo-esqueléticas. As consultas são 1x/semana, sendo a duração de semanas a meses, dependendo do grau de comprometimento do paciente.
- **Fase de fortalecimento:** É caracterizada, na maioria dos casos, por outra redução significativa de dor, se ainda presente, ou por sua estabilização em casos crônicos. Nosso objetivo neste estágio é fortalecer a musculatura e a região dos segmentos afetados da coluna, de modo que a função apropriada se torne consistente, permitindo a redução de dores em músculos, tendões e ligamentos, e também o correto funcionamento de órgãos e tecidos controlados pelos nervos da área. As consultas são de 15 em 15 dias, sendo a duração de meses até que o corpo esteja totalmente reprogramado.
- **Fase de manutenção, suporte, bem-estar:** É caracterizado pela total eliminação da dor ou por sua estabilização, em casos crônicos. O objetivo é manter o paciente no nível de conforto que desejar, é muito mais fácil manter um paciente neste nível de cuidado com visitas regulares ao quiropraxista. Em caso de recaídas, um cuidado em menores proporções resolverá o problema. Na vida diária, vamos desalinhando devido a quedas, posturas erradas, trabalho, tensões, esportes, entre outros, sendo assim os ajustamentos de extrema importância para manter o sistema nervoso na melhor forma, restaurando a vitalidade. Ocorre a estabilização da condição, reeducação corporal e prevenção de novas lesões. As consultas são esporádicas, sugerimos 1x/mês, sendo a duração durante a vida.

Não tenho dor, devo ir ao quiropraxista?

As pessoas que atualmente não sentem dores, mal estar ou incômodos não estão necessariamente livres de subluxações que são parecidas com as cáries, que às vezes mostram uma quantidade significativa de danos antes que os sintomas como a dor apareçam. Por isso, assim como devemos ir ao dentista periodicamente, recomendamos ir ao quiropraxista para avaliar a presença de subluxações e outras anormalidades na coluna vertebral mesmo na ausência de dor. É importante prevenir e detectar eventuais problemas de saúde, antes que eles tragam mais problemas no futuro. Lembre-se que, assim como as máquinas, o corpo também precisa de revisão e manutenção periodicamente.

Quem se submeteu a cirurgia na coluna, pode ser tratado pela Quiropraxia?

Se a região operada estiver com pinos e hastas de fixação não se pode manipular a mesma, já em outros seguimentos pode-se.

Em outros casos de cirurgia, tais como retirada parcial discal, microcirurgias, entre outras, pode-se aplicar a Quiropraxia. Até porque 70% das pessoas que passaram por uma cirurgia na coluna voltam a sentir os mesmos sintomas anteriores alguns meses ou até mesmo anos depois. Comparando com um carro que tem um pneu mais gasto (exemplo, hérnia de disco) do que os outros pneus: você troca o pneu (faz a cirurgia) e continua a usar o carro (o corpo), passa um tempo o mesmo pneu/roda está gasto novamente (recidiva hérnia de disco), isso ocorre porque não foi feito o alinhamento e balanceamento no eixo do carro (alinhamento e distribuição de carga corretamente na coluna vertebral através da Quiropraxia).

A Quiropraxia é fortemente recomendada para essas pessoas, pois o tratamento profilático é a melhor forma de manter a coluna sadia, em equilíbrio e evitar novas cirurgias.



Quiropraxia BH
No eixo com consciência!

Dicas

Postura



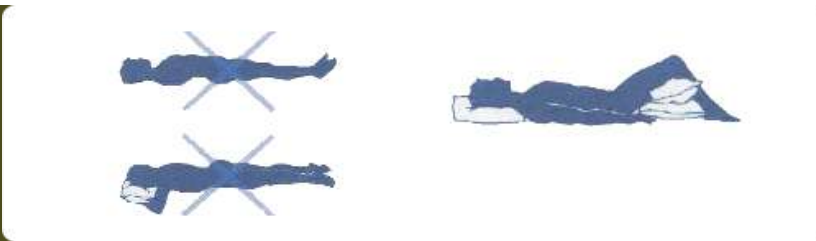
DEITAR

1. Sente-se na borda da cama (fig. 1).
2. Leve os braços para o mesmo lado.
3. Deite-se mantendo os joelhos a 45° (fig. 2).
4. Coloque os pés na cama.
5. Mantenha-se de lado ou fique de costas (fig. 3).

LEVANTAR

1. Fique de lado (fig. 3).
2. Firme-se com as mãos para ficar sentado.
3. Mantenha os joelhos dobrados e gire para fora da cama.

[Postura](#)[Travesseiro](#)[Colchão](#)[Almofada triangular](#)[Vida saudável](#)



DEITADO DE COSTAS

Nunca deitar de barriga para baixo, gera uma torção na coluna.
Apoiar com travesseiro a cabeça e abaixo dos joelhos.



DEITADO DE LADO

Nunca girar a pelve ao deitar, gera uma tensão na coluna lombar. Dobrar os joelhos, pode-se colocar um travesseiro entre eles.



SENTAR

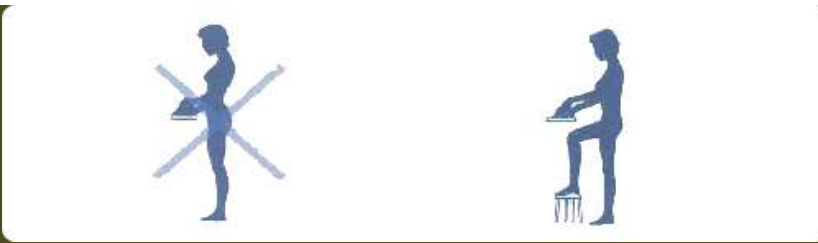
Evitar careira alta, não apoiará os pés no chão e nem a região lombar no encosto da cadeira.
Poderá gerar dor nas costas.

Evitar pernas apoiadas em outro banco, pois forçam a coluna. Joelhos mais altos que os quadris, relaxam a coluna.



DIRIGIR

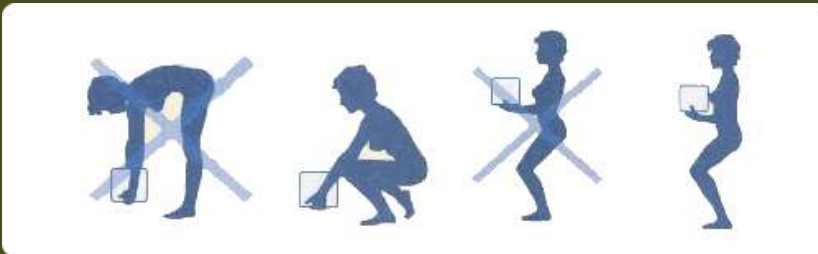
Apoiar as costas toda no banco, evitar banco muito para trás.



EM PÉ

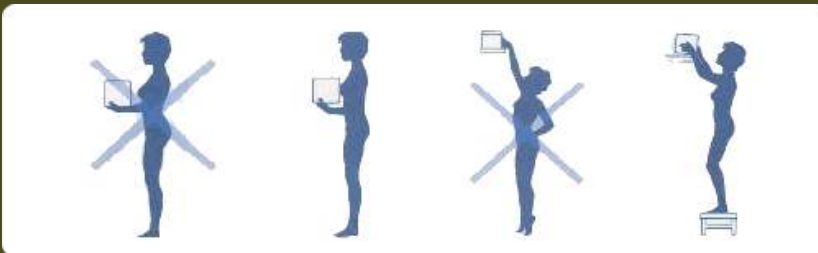
Por exemplo, para passar roupa, lavar louças...

Apoiar um dos pés em um baquinho alivia a curva no final da coluna. Revezar os pés, durante a atividade.



PEGAR OBJETO NO CHÃO

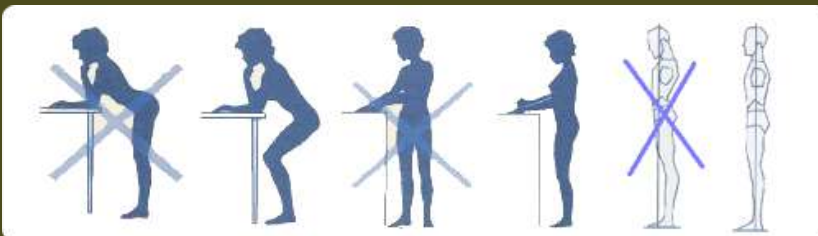
Dobre sempre o quadril e os joelhos e não a coluna. Mantenha as costas retas ao se levantar de um agachamento.



CARREGAR E PEGAR OBJETO

Segure e carregue o objeto próximo do seu corpo.

Ao pegar um objeto no alto, mantenha o quadril abaixado até alcançar o objeto. Se necessário, use um banco e evite esforços desnecessários.



EM PÉ POR LONGOS PERÍODOS

Nunca se incline sem dobrar os joelhos e sem abaixar o quadril.

Sempre fique de frente para o seu trabalho.

Para se girar, vire primeiro os seus pés e não somente a coluna.

Pense numa linha passando no centro de seu corpo. Olhar sempre para frente, nunca para baixo. Peito estendido/aberto, costas e joelhos relaxados.

Travesseiro



Sugerimos o Travesseiro Cervical TEMPUR Original, com o seu formato anatômico, e sua altura específica, molda perfeitamente a coluna cervical, apoiando e oferecendo um relaxamento para os ombros e pescoço.

Verificar a melhor altura para você!

Colchão



Não recomendamos cama box.

Sugerimos o Colchão Espuma ORTHOCRIN Royal Saúde ou Royal Saúde Plus.

Densidade 33 ou 45.

Almofada triangular



Sugerimos para dar melhor suporte à coluna durante uma leitura, assistir televisão, descanso, ou para relaxar as pernas: uma almofada triangular.

Vida saudável

- Faça a prevenção, manutenção com seu quiropraxista, não espere que os sintomas apareçam. Faça sua “poupança de saúde”.
- Aproveitem e leiam o texto “A Grande Idéia” de BJ Palmer, quiropraxista, falando de como a Quiropraxia funciona.
- Aprender a descansar adequadamente, durma o suficiente para permitir a recuperação e reparação do corpo.
- Sempre atento à postura.
- Alimentação equilibrada.
- Beber água.
- Atividade física com regularidade
- Evite álcool. O álcool destrói a cobertura ao redor do nervo, deixando-o mais irritado.
- Evite cafeína, nicotina e outros estimulantes que excitam o sistema nervoso.
- Evite açúcares e amidos que excitam o pâncreas e as glândulas supra-renais.
- Mais 10 dicas simples e práticas para aproveitamos melhor a vida do psiquiatra e escritor, Roberto Shinyashiki:
 - Curta mais a sua companhia. Aprenda a viver feliz mesmo sozinho. Convide um amigo para ir ao cinema, mas, se não encontrar alguém disponível, vá com a pessoa mais fascinante do mundo: você mesmo.
 - Tenha alto astral. As pessoas competentes são aquelas que conseguem manter uma postura positiva mesmo nos momentos mais difíceis.
 - Viva com paixão. Procure estar perto de pessoas com alegria de viver e manter-se afastado de indivíduos baixo astral, aqueles que secam até arruda e pimenteira.
 - Malhe com prazer e cuide bem do seu corpo. Alimentação, sono e exercícios são fundamentais para uma vida saudável. Gostar de si mesmo significa gostar dos outros e deixar as portas abertas para que gostem da gente também.
 - Invista em você todos os dias. Nós somos arquitetos da nossa personalidade. Quando a pessoa nasce, Deus lhe dá um potencial infinito que poucas aproveitam.
 - Celebre as vitórias. Compartilhe seu sucesso com pessoas queridas. Mesmo as pequenas conquistas devem ser celebradas com alegria. Grite, chore, encha-se de energia para os próximos desafios.

- Tenha uma vida espiritual. Conversar com Deus é o máximo, especialmente, para agradecer as dádivas recebidas. Mantenha o hábito de rezar antes de dormir, é bom para o sono e melhor ainda para a alma. A oração e a meditação são forças de inspiração.
- Crie tempo para as pessoas importantes da vida. Filhos, esposas, maridos, pais e irmãos são as pessoas que vão estar com você nos melhores e piores momentos da sua vida.
- Tenha amigos vencedores. Campeões falam de e com campeões. Perdedores só tocam na tecla "perdedores". O "diz-me com quem andas", continua válido, mais do que nunca.
- Diga adeus para quem não lhe merece. Alimentar relacionamentos que só trazem sofrimento é uma forma cruel de masoquismo. Não deixe que relacionamentos inconsistentes atrapalhem sua vida. Deixe o espaço livre para um novo amor.



QUIROPRAXIA — O PODER DAS MÃOS PARA TRATAR DA COLUNA



por Rosana Lopes

Quem nunca sofreu com a famosa dor de coluna? Pode ter sido uma única vez, diariamente... Fato é que, depois da dor de cabeça, ela é, sem dúvida, a mais freqüente, talvez pela má postura em que trabalhamos, dirigimos ou executamos atividades físicas. Na busca por um alívio desta dor, geralmente as pessoas recorrem à automedicação, ortopedista, acupuntura e até mesmo "simpatias"... Mas será que você já ouviu falar em quiropraxia? Não? O termo pode soar estranho em uma primeira leitura. Quiropraxia vem do grego *keirós*, que significa mão; e *práxis*, atividade. É uma profissão

da área da saúde que surgiu no século XIX, nos EUA. Através de ajustamentos realizados com as mãos, restaura o alinhamento normal das vértebras, deixando o sistema nervoso livre de interferências e recupera a harmonia entre todas as funções do corpo. Nada de cirurgias. Nada de medicamentos. Está oficializada como profissão pela Organização Mundial de Saúde (OMS) desde 2005, com a publicação do Protocolo de Diretrizes da Educação e Exercício Profissional da Quiropraxia. Já é reconhecida e amplamente difundida em mais de 70 países, tais como: EUA, Canadá, Inglaterra e Austrália. No Brasil, apesar de se falar pouco sobre o assunto, a profissão vem crescendo a cada dia. Para se tornar um quiropraxista é necessário estudar bastante; a formação consiste em curso superior com duração de quatro anos e meio. Não é um tratamento alternativo, pois não substitui médicos e fisioterapeutas. Em Belo Horizonte, a única quiropraxista graduada é Beatriz Ribeiro Esteves, formada pela Universidade Anhembimorumbi de São Paulo e membro da Associação Brasileira de Quiropraxia (ABQ). Beatriz participou ainda de diversos cursos de extensão, aplicados nas mais diversas modalidades: tratamento da escoliose, quiropraxia esportiva e pediátrica. O tratamento realizado durante a fase de crescimento pode, inclusive, ajudar a reverter quadros de desvios posturais. Já entre os atletas, está na rotina

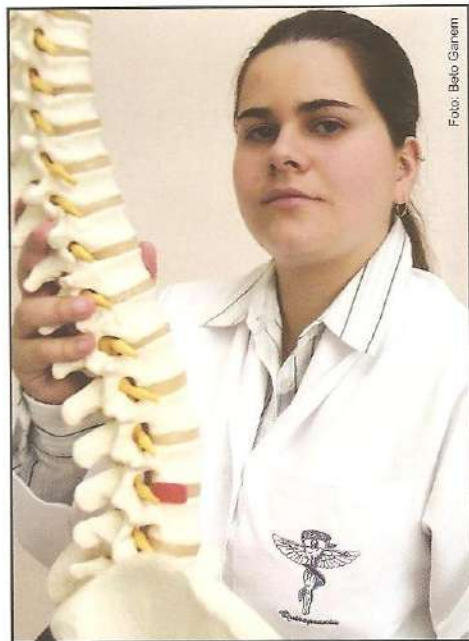
do nadador Xuxa, do lutador Vitor Belfort, dos iatistas Robert Scheidt e Torben Grael, e é presença certa nas delegações olímpicas brasileiras. Em sua clínica, Beatriz avalia a condição a ser tratada através de: anamnese, testes ortopédicos e neurológicos, palpação articular e muscular, raio-x e ressonância magnética. Para, então, chegar a um diagnóstico seguro e propor o melhor plano terapêutico para cada caso, o que só é possível através de um profissional devidamente graduado.

PRINCIPAIS PROBLEMAS TRATADOS PELA QUIROPRAXIA

- DORES NA COLUNA VERTEBRAL
- HÉRNIA DE DISCO E DOR CIÁTICA
- DORES DE CABEÇA
- DORES E TENSÃO MUSCULAR
- PROBLEMAS NAS ARTICULAÇÕES E EXTREMIDADES
- RESTRICÇÕES À MOVIMENTAÇÃO
- DESVIOS DE POSTURA

COLUNA: UM PROBLEMA CRÔNICO

Na correria do dia-a-dia, é bastante comum que negligenciamos os cuidados com a coluna, sobretudo com a postura. Os dados estatísticos que comprovam a displicência do brasileiro se multiplicam. Em 1998, a famigerada dor nas costas correspondia, no Brasil, a nada menos do que 56,89% dos afastamentos do trabalho. Dados mais recentes, apurados pelo IBGE, apontam os problemas de coluna como parte do grupo das doenças crônicas (ao lado do diabetes, hipertensão, câncer e reumatismo), vitimando quase 60 milhões de brasileiros. Mas o descuido não é só nosso. Nada menos do que 85% da população mundial sofre – ou sofrerá, em algum momento da vida – de dores nas costas. E, se você está aí, agora, se endireitando na cadeira, sentindo aquela fisgada, aquele mau jeito, aquela dor no pescoço... Talvez esteja na hora de fazer uma avaliação com a quiropraxista Beatriz Esteves. ☒



Beatriz R. Esteves

Quiropraxista/ ABQ - 0156

Av. Contorno, 4480 sl. 1410

Funcionários

Tel.: (31) 3088-6118 / (31) 9346-5010

Belo Horizonte - MG

www.quiropraxiabh.com.br

beatriz@quiropraxiabh.com.br

Confira a programação dos cinemas e teatros para setembro



ANUNCIOU **Vendeu!**

Revista de ofertas e serviços



EXEMPLAR DE CORTESIA
R\$ 3,00. SETEMBRO DE 2008

Você sabe o que é Quiropraxia?

Saiba como são os tratamentos
de coluna a partir de uma ciência
ainda desconhecida pela maioria
da população brasileira



PORT[®]
INFORMÁTICA - PAPELARIA - MAT. ESCRITÓRIO

Veja os produtos especiais que a Port separou para você

A sua coluna no lugar certo

A ciência que estuda a coluna vertebral se torna uma solução para tratamentos que antes pareciam não ter cura. Veja o que as mãos podem fazer por sua saúde

Por: **Marcello Oliveira**

Dores nas costas podem parecer comuns, principalmente ao final do dia. Muita gente não procura ajuda médica quando percebe que a coluna já não é a mesma, porém alguns cuidados devem ser tomados para evitar danos à coluna. Um tratamento ainda bem desconhecido da maioria da população brasileira é a Quiropraxia profissão da área médica reconhecida pela Organização Mundial da Saúde que se dedica a prevenir, diagnosticar e tratar dores e alterações do sistema neuro-músculo-esquelético do ser humano.

Para você entender a importância e a complexidade de nossa coluna, uma simples dor nessa região pode representar muito mais do

que suposições de cansaço físico ou 'mau-jeitos', já que ela é o eixo do nosso corpo e por ela passa o nosso sistema nervoso que leva os impulsos, as informações para nossos órgãos e todo o corpo.

A quiropraxista Beatriz Ribeiro Esteves exemplifica a importância da quiropraxia com a prevenção mecânica de um automóvel. Um carro precisa ter as rodas alinhadas para exercer seu papel normalmente. "Assim, é a coluna que precisa ser alinhada para evitar graves problemas posturais e conseqüentes seqüelas no futuro", explica a profissional. Essa correção se dá através do ajustamento articular, literalmente colocar a vértebra na posição correta através das mãos (Quiropraxia do grego kéiros = mãos, práxis = prática).

O que ela cura?

Através do histórico do paciente, análise de postura e testes ortopédicos, entre



“A coluna precisa ser alinhada para evitar graves problemas posturais e conseqüentes seqüelas no futuro”

Beatriz Ribeiro Esteves

outros, os quiropraxistas detectam a origem do problema e começam o tratamento. Dores na coluna vertebral, muscular, de cabeça, desvios de postura e problemas de articulação são os principais problemas que a quiropraxia pode curar. São várias modalidades terapêuticas que traçam o plano de tratamento ideal para cada condição: manipulação articular, liberação miofacial, orientação de exercícios, de postura e sobre o estilo de vida.

Benefícios

A quiropraxia proporciona o restabelecimento da saúde, assim como relaxamento muscular, aumento da mobilidade, diminuição da dor, entre outros efeitos positivos. Para ser um quiropraxista, deve-se estudar no curso superior da disciplina que existe em apenas duas universidades do Brasil, uma em São Paulo e outra no Rio Grande do Sul, ambas com cursos que duram quatro anos e meio e reconhecidas pelo MEC.

Em Belo Horizonte, existe apenas uma quiropraxista membro da Associação Brasileira de Quiropraxia (ABQ). Para informações sobre a quiropraxia acesse: www.quiropxiabh.com.br.
Telefone: (31) 3088-6118.#



A quiropraxia é uma prática muito comum em outros países como Estados Unidos e Canadá, porém no Brasil, o tratamento ainda é desconhecido. Em Belo Horizonte, a única quiropraxista membro da Associação Brasileira de Quiropraxia (ABQ) é Beatriz Ribeiro Esteves, que possui um consultório no bairro Funcionários



QUIROPRAXIA A FAVOR DA ESTÉTICA: MAIS QUE O EQUILÍBRIO DO CORPO, O DA MENTE TAMBÉM!

POR ROSANA LOPES

Você sabia que, ao longo da vida, o sistema neuro-músculo-esquelético do corpo humano acumula micro traumas que, na maioria das vezes, resultam em dores nas costas ou outros problemas mais sérios? Tudo começa na infância. Uma criança leva cerca de 800 tombo até completar 5 anos. Embora esses impactos nem sempre produzam dor forte na hora, com o passar das décadas, podem trazer sérias conseqüências, como hérnias discais e bicos-de-papagaio. Já ao se tornar adulto, a má postura, a maneira de dormir e, no caso das mulheres, o uso de salto alto e bolsas pesadas contribuem para desalinhar a coluna, prejudicando cada vez mais o equilíbrio corporal. "As pessoas, normalmente, não possuem o que chamamos de consciência corporal; por isso, muitas vezes, não percebem o quanto o desajuste neuro-músculo-esquelético prejudica o funcionamento do corpo." Quem faz esta afirmação é a graduada em Quiropraxia Beatriz Ribeiro Esteves, que atua nesta área, em Belo Horizonte. Ainda são poucos os brasileiros que já ouviram falar dessa profissão, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde, capaz de prevenir, diagnosticar e tratar as disfunções do sistema neuro-músculo-esquelético, promovendo o realinhamento articular e a mobilidade normal da coluna; descomprimindo os nervos e restaurando os impulsos nervosos. Esta técnica é testada e aprovada por muitos famosos, como a cantora Madonna e os atores Demi Moore e Mel Gibson. A Quiropraxia se utiliza da manipulação das articulações, por meio de movimentos bio-mecânicos que atuam de forma direta no ponto desajustado. "Nós necessitamos de um alinhamento preventivo. Por exemplo, levamos nosso carro para alinhar periodicamente. Assim como o carro passa por buracos, desníveis, nós levamos um escorregão, tombo, dormirmos de mal jeito, fazendo com que nossas articulações percam o alinhamento, o movimento normal. Através desse realinhamento quiroprático, o peso global do corpo passa a ser distribuído de forma igual por todo o organismo, evitando desgaste de vértebras e problemas como hérnias e artroses, dentre outras", explica Beatriz, membro da Associação Brasileira de Quiropraxia.

ocê sabia que, ao longo da vida, o sistema neuro-músculo-esquelético do corpo humano acumula micro traumas que, na maioria das vezes, resultam em dores nas costas ou outros problemas mais sérios? Tudo começa na infância. Uma criança leva cerca de 800 tombo até completar 5 anos. Embora esses impactos nem sempre produzam dor forte na hora, com o passar das décadas, podem trazer sérias conseqüências, como hérnias discais e bicos-de-papagaio. Já ao se tornar adulto, a má postura, a maneira de dormir e, no caso das mulheres, o uso de salto alto e bolsas pesadas contribuem para desalinhar a coluna, prejudicando cada vez mais o equilíbrio corporal. "As pessoas, normalmente, não possuem o que chamamos de consciência corporal; por isso, muitas vezes, não percebem o quanto o desajuste neuro-músculo-esquelético prejudica o funcionamento do corpo." Quem faz esta afirmação é a graduada em Quiropraxia Beatriz Ribeiro Esteves, que atua nesta área, em Belo Horizonte. Ainda são poucos os brasileiros que já ouviram falar dessa profissão, reconhecida pela Organização Mundial da Saúde, capaz de prevenir, diagnosticar e tratar as disfunções do sistema neuro-músculo-esquelético, promovendo o realinhamento articular e a mobilidade normal da coluna; descomprimindo os nervos e restaurando os impulsos nervosos. Esta técnica é testada e aprovada por muitos famosos, como a cantora Madonna e os atores Demi Moore e Mel Gibson. A Quiropraxia se utiliza da manipulação das articulações, por meio de movimentos bio-mecânicos que atuam de forma direta no ponto desajustado. "Nós necessitamos de um alinhamento preventivo. Por exemplo, levamos nosso carro para alinhar periodicamente. Assim como o carro passa por buracos, desníveis, nós levamos um escorregão, tombo, dormirmos de mal

jeito, fazendo com que nossas articulações percam o alinhamento, o movimento normal. Através desse realinhamento quiroprático, o peso global do corpo passa a ser distribuído de forma igual por todo o organismo, evitando desgaste de vértebras e problemas como hérnias e artroses, dentre outras", explica Beatriz, membro da Associação Brasileira de Quiropraxia.



Foto: Agnes Borges

Além de restaurar a funcionalidade do corpo, muitas pessoas estão descobrindo um outro benefício importante: o auxílio na melhora estética. É isso mesmo! A Quiropraxia pode fazer maravilhas com o corpo, rosto e mente! De acordo com a quiropraxista, os resultados estéticos são muitos: "A primeira coisa que notamos durante o tratamento é que o sorriso volta e o semblante do rosto fica mais leve. A pele fica mais bonita, a expressão cansada, pesada do corpo, devido às dores, dá lugar ao bem-estar, além de maior disposição para atividades físicas. Muitos pacientes relatam que recebem elogios: 'Você emagreceu!', 'Está mais esbelta!'. Isso ocorre porque, quando as vértebras estão alinhadas, a pessoa entra no eixo. Automaticamente, a postura melhora, estabelece-se a consciência corporal, o impulso nervoso flui sem interferência, levando à harmonia do corpo e da mente". De acordo com a quiropraxista Beatriz, como a maioria das pessoas passa a vida sem manter a coluna alinhada, quando essa conscientização ocorre, por meio da Quiropraxia, além da sensação de leveza e bem-estar, elas passam a se sentir, digamos, eretas, elegantes e, conseqüentemente, mais confiantes! Sem dúvida, é a Quiropraxia a favor da estética também! ☺

QUIROPRAXIA BH • BEATRIZ R. ESTEVES
 QUIROPRAXISTA • ABQ 0156
 AV. DO CONTORNO, 4.480 • SL. 1.410 • FUNCIONÁRIOS
 TEL.: (31) 3088-6118 • 9346-5010
 WWW.QUIROPRAXIABH.COM.BR
 BEATRIZ@QUIROPRAXIABH.COM.BR
 BELO HORIZONTE • MG



BJ Palmer ensinando os primeiros princípios da Quiropraxia para uma criança

A GRANDE IDÉIA - BJ Palmer, 1944

“O deslizamento na calçada de neve no inverno é uma coisa pequena. Isso acontece com milhões de pessoas.

A queda de uma escada no verão é uma coisa pequena. Também acontece com milhões de pessoas.

O deslizamento ou queda produz uma subluxação. A subluxação é uma coisa pequena.

A subluxação produz pressão sobre um nervo. Essa pressão é uma coisa pequena.

Isso diminui o impulso nervoso produzindo um corpo e cérebro doente. Essa é uma grande coisa para aquele homem (mulher/criança).

Multiplique esse homem doente (mulher/criança) por mil, e você controla o bem-estar físico e mental de uma cidade.

Multiplique esse homem (mulher/criança) por 130 milhões, e você pode prever o estado físico e mental de uma nação.

Assim, o deslizamento ou queda, a subluxação, pressão do fluxo de imagens mentais e mal-estar são grandes o suficiente para controlar os pensamentos e ações de uma nação.

Agora vem um homem (mulher). E um homem (mulher) é uma coisa pequena.

Este homem (mulher) realiza um ajuste. O ajuste é uma coisa pequena.

O ajuste repara a subluxação. Isso é uma coisa pequena.

A subluxação ajustada libera a pressão sobre os nervos. Isso é uma coisa pequena.

A pressão liberada restaura a saúde de um homem (mulher/criança). Esta é uma grande coisa para aquele homem (mulher/criança).

Multiplique esse homem bem (mulher/criança) por mil, e intensifica o bem-estar físico e mental de uma cidade.

Multiplique esse homem bem (mulher/criança) por um milhão, e aumenta a eficiência de um Estado.

Multiplique esse homem bem (mulher/criança) por cento e trinta milhões, e produz uma humanidade saudável, rica e melhor para a posteridade.

Assim, o ajuste da subluxação libera a pressão sobre os nervos, restaura o fluxo impulso mental, restaura a saúde, é grande o suficiente para reconstruir os pensamentos e ações do mundo.

A idéia de que conhece a causa, que pode corrigir a causa da doença, é um dos maiores idéias conhecidas. Sem ela, as nações caem; com ela, as nações elevam.

Essa idéia é a maior que eu conheço.”

President Obama Endorses Chiropractic



"Doctors of chiropractic now make up over 60,000 licensed professionals in all fifty states, and care for millions of Americans every year. **Chiropractic Care** is low-cost, drug free, non-invasive and has been shown to have a positive impact on patients' health.

I have a plan to support doctors of chiropractic. My health plan also prioritizes preventive care, and chiropractors play a significant role in this effort.

As we shift our health care delivery system towards a culture of **wellness** and **disease prevention**, I believe that chiropractors must play an integral role in expanding access to preventive care and strengthening our public health system."

Sincerely,

Barack Obama
President, United States of America

Let
Chiropractic
Help You Get To The
Root Cause of Your
Health Problem
Today!

Presidente Obama endossa a Quiropraxia:

Doutores em Quiropraxia agora compõem 60.000 profissionais licenciados em todos os 50 estados, e cuidam de milhões de americanos todos os dias. O tratamento quiroprático é de baixo custo, livre de medicamento, não invasivo e tem demonstrado um impacto positivo na saúde do paciente.

Eu tenho um plano para apoiar os doutores em Quiropraxia. Meu plano de saúde prioriza o cuidado preventivo e os quiropraxistas desempenham um papel importante neste esforço.

Com mudamos o nosso sistema de prestação de cuidados para uma cultura de bem-estar e prevenção da doença, acredito que os quiropraxistas devem desempenhar um papel integral na expansão do acesso aos cuidados preventivos e fortalecimento do nosso sistema de saúde pública.

Atenciosamente,

Barack Obama

Presidente dos Estados Unidos da América

Deixe a Quiropraxia ajuda-lo a chegar na causa, raiz do seu problema de saúde hoje!