

Sumário

- Escoliose e Quiroprática- p. 2
- Excesso de peso e obesidade- p. 2
- Ansiedade, stress e dores de costas - p. 3
- Dicas para alongar - p. 3
- Celebridades não dispensam a Quiroprática - p. 4

Editorial



Dr. António Felismino Alves
Presidente da Associação
Portuguesa dos Quiropráticos

Estimados Leitores,

A Comissão Técnica Consultiva das Terapêuticas não Convencionais, constituída por despacho do Ministro da Saúde, tem prosseguido nas suas funções com afinco, no sentido de se alcançar a legal Regulamentação.

As propostas para a mesma foram sujeitas a Consulta Pública, durante os meses de Abril, Maio e Junho.

As diferentes respostas e sugestões em decurso dessa consulta foram submetidas a análise e tratamento, em tarefa realizada pela equipa da Dra. Ana Leça da Direcção dos Serviços de Qualidade Clínica da Direcção Geral de Saúde.

A 9 de Janeiro de 2009, os relatórios do tratamento da informação recolhida para cada Profissão de Saúde foram disponibilizados aos respectivos Representantes.

Esses relatórios permitirão aos Representantes de cada

profissão de Saúde, introduzir aperfeiçoamentos e prosseguir com os trabalhos iniciados, de modo que cada Terapêutica conclua a pretendida Regulamentação, em função da sua própria Especificidade.

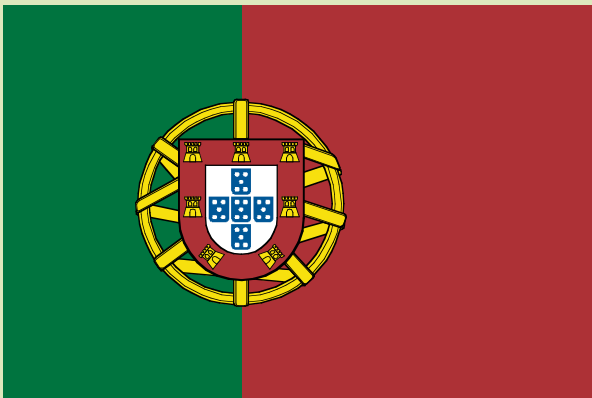
Nesta fase, como Representante da Quiroprática, gostaria de dirigir os meus agradecimentos à Sra. Dra. Ana Jorge, Ministra da Saúde, ao Sr. Dr. Francisco George, Director Geral da Saúde, ao Sr. Doutor Professor Emilio Imperatori, dedicado coordenador da Comissão Técnica Consultiva das Terapêuticas não Convencionais, à Sra. Dra. Ana Leça e sua Equipa, aos Partidos Políticos que tem apoiado e continuam a apoiar este

Projecto, aos Representantes das Terapêuticas não convencionais, aos colegas Quiropráticos e, finalmente, a todos os utentes da Quiroprática e especialmente à Associação dos Pacientes da Quiroprática, pelo seu apoio constante e motivador.

Esta Regulamentação visa recuperar o atraso em relação a outros Países Europeus, mas tem prioritariamente como finalidade e principal objectivo proteger a saúde do Povo Português, tendo em conta todo o tipo de malabaristas que se auto intitulam profissionais de saúde, sem deterem a competência indispensável ao

Chiropratic Education que define os mais altos e exigentes Padrões para o exercício da profissão. No âmbito do recurso à Quiroprática poderá consultar a Associação Portuguesa dos Quiropráticos (APQ) ou a Associação dos pacientes da Quiroprática para saber se um Quiroprático está inscrito na APQ.

Os Quiropráticos associados da APQ são todos formados em Faculdades Acreditadas e que cumprem com todos os requisitos internacionais, para o exercício correcto desta nobre Profissão de Saúde, terceira a nível mundial e que é reconhecida e aceite por todos os Profissionais



exercício da profissão académica e profissional. Casos recentes têm demonstrado que todo o cuidado é pouco.

Mais uma vez advirto o público em geral e os poderes públicos para a existência de pessoas que se intitulam Quiropráticos, após meros cursos de fim-de-semana ou que se dizem formados em "escolas de quiroprática em Portugal", aproveitando a falta de Regulamentação. Não há qualquer escola em Portugal que ensine Quiroprática, tal como a arte está definida internacionalmente.

Relembro que o ensino da Quiroprática é controlado, a nível mundial, pelo Council On

de Saúde e à qual recorrem, em busca de apoio à sua saúde, nomes das mais diversas áreas profissionais, que são internacionalmente reconhecidos como célebres na sua profissão. Em Maio de 2008, tal como já foi divulgado, no Boletim n.º 9, o Parlamento Europeu, através do seu presidente Sr. Hans Gert Pöttering, anunciou a criação de um "Working Party" que tem como objectivo a harmonização da Quiroprática na EUROPA. É nesse sentido que vou continuar empenhado em exigir os mais altos Padrões para Formação Académica e Clínica dos Quiropráticos em Portugal, até à conclusão do Processo de Regulamentação.

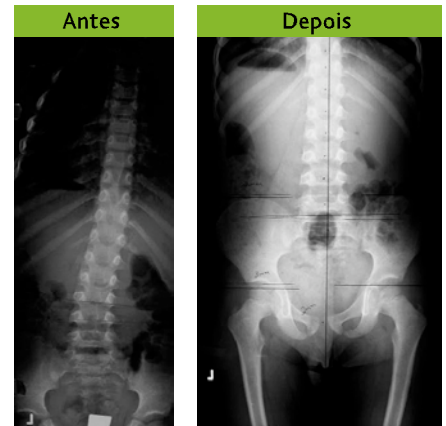
Escoliose e Quiroprática

A escoliose define-se como um desvio da coluna para um dos lados. Apesar da escoliose poder surgir em qualquer idade, costuma surgir principalmente na infância e na adolescência sendo as raparigas mais afectadas que os rapazes. Existem dois tipos de escoliose: a escoliose idiopática e a escoliose estrutural. A escoliose predispõe o paciente para dores de costas, fadiga (especialmente postural – cansaço ao estar em pé ou sentado), dores de cabeça e outros problemas de postura. Em casos mais graves pode mesmo afectar o bom funcionamento de órgãos, incluindo do coração. A escoliose, se não for detectada atempadamente, pode causar problemas físicos sérios nas crianças e adolescentes dado que os desvios tendem a piorar rapidamente podendo aumentar cerca de 10° em poucos meses. É por isso extremamente importante vigiar e realizar exames periódicos à coluna, nessas faixas etárias. E, quem melhor que os Doutores de Quiroprática para procederem a esse exame? Os doutores de Quiroprática são de facto peritos em examinar a coluna. Eles, melhor que ninguém, conhecem a coluna pois passam anos a estudá-la, passam horas a fio do seu dia a examinar as colunas dos seus pacientes e a alinhá-las sendo, por conseguinte, extremamente sensíveis a qualquer alteração na coluna, por mais subtil que esta seja. Estudos clínicos e radiológicos demonstram que a maioria dos casos de

escoliose estrutural são provocados por complexo de subluxação vertebral, desalinhamiento que existe entre duas ou mais vértebras.

Os tratamentos tradicionais existentes passam pelo uso de um colete ou de cirurgia, contudo ambas as situações, além de criarem desconforto, podem resultar em traumas psicológicos para a criança/adolescente. Já a Quiroprática, por outro lado, tem tido resultados magníficos na resolução deste problema. Um estudo de caso, efectuado em 3 pacientes com escoliose, sujeitos a diversos cuidados Quiropráticos que incluíam entre outros, ajustamentos e exercícios específicos, revelou melhorias significativas nos pacientes em apenas 12 semanas (Journal of Chiropractic – Edição de 12/01/2006). Nos consultórios quiropráticos, vários são aqueles que conhecem e que já sentiram os efeitos positivos que os cuidados quiropráticos têm no alívio da dor e do desconforto associados à escoliose.

A melhor forma de corrigir a escoliose é sem dúvida a prevenção e a detecção precoce. Neste sentido, submeter os seus filhos a exames de postura regulares, efectuados pelo seu Doutor de Quiroprática pode ser a chave. Não adie e marque hoje mesmo uma consulta para si, para os seus filhos ou familiares para fazerem um exame postural e assim prevenir futuros problemas e dores de costas.



Exame rápido para detecção de escoliose

Em certos casos, a escoliose é perceptível sendo possível, apenas por meio de um pequeno exame baseado na observação, verificar se a criança/adolescente tem escoliose. Para tal bastará observar se o corpo inclina mais para um dos lados, se um ombro está mais alto que outro, se uma das ancas está mais levantada em relação à outra ou se uma perna está mais curta que a outra. Se notar alguma diferença ou caso tenha dúvidas dirija-se de imediato ao seu Quiroprático para um exame mais minucioso.

Excesso de peso e obesidade

São cada vez mais os pacientes com excesso de peso que chegam aos consultórios de Quiroprática. De facto, o excesso de peso e a obesidade são, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a grande epidemia mundial constituindo um sério problema de saúde pública. Mais de metade da população mundial sofre de excesso de peso, sendo as mulheres as mais afectadas.

A obesidade é uma doença complexa com sérias dimensões sociais e psicológicas e que afecta todas as idades e todos os grupos socioeconómicos.

O excesso de peso e a obesidade estão seriamente ligados ao aparecimento de doenças crónicas tais como hipertensão, diabetes tipo 2, colesterol, certos tipos de cancro e doenças cardiovasculares, representando estas últimas a principal causa de morte em Portugal.

O indivíduo obeso pode apresentar graves problemas no sistema digestivo (pedras e tumores na vesícula...), no sistema reprodutivo (cancro do útero ou da próstata), problemas nas articulações devido à acumulação de ácido úrico (artrite), artrose, principalmente na coluna e nos joelhos, dores lombares, entre outros. As consequências da obesidade vão muito mais além da morte prematura e do aparecimento de doenças crónicas que reduzem consideravelmente a qualidade de

vida. Os problemas de auto-estima e a depressão são igualmente graves e incapacitantes.

Os factores que contribuem para a obesidade são essencialmente a predisposição genética, os hábitos alimentares incorrectos, o stress e o estilo de vida sedentário.

Segundo a Direcção Geral de Saúde, os portugueses são eminentemente sedentários, em especial, as mulheres e os mais velhos e também os de menor escolaridade e de classe social mais baixa.

Recomendações para combater o excesso de peso e a obesidade

Modere o consumo de gordura. Segundo a OMS o consumo total de gordura deve situar-se entre os 20% e os 30% do total de calorias ingeridas.

Opte por alimentos integrais pois estes



apresentam inúmeros benefícios e ajudam a controlar o peso. Os alimentos não refinados (os cereais - trigo, aveia, centeio, cevada, arroz, milho assim como as suas farinhas, farelos e derivados) reduzem o nível de colesterol no sangue, ajudam a regular o trânsito intestinal, diminuem o risco do cancro do cólon, para além "encherem" graças aos nutrientes neles existentes ligados à saciedade (fibras, magnésio e Vitamina B6).

Diminua o consumo de açúcar. Para além de sobrecarregar o organismo de calorias "vazias" o açúcar quando não é preciso é armazenado como gordura e aumenta os níveis de insulina no sangue.

Beba água - o corpo necessita da água para hidratar as células e os tecidos, manter a função cerebral, eliminar as toxinas e as gorduras e também nos dá a sensação de estarmos cheios.

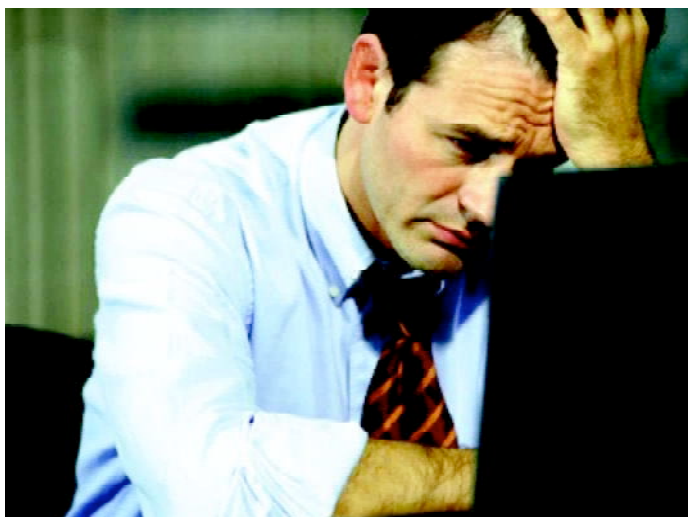
Pratique uma actividade física aeróbica sistemática (caminhada, corrida, bicicleta, hidroginástica, natação, dança).

Para mais questões sobre este tema, dirija-se ao seu Doutor de Quiroprática o qual terá todo o prazer em orientá-lo de modo a optar por hábitos de vida saudáveis e a elaborar um plano alimentar saudável para ajudá-lo a alcançar os seus objectivos.

Ansiedade, stress e dores de costas

De que modo está a saúde da sua coluna ligada à ansiedade? Pois bem, os Doutores de Quiroprática sabem que o corpo e a mente estão estritamente ligados e que, quando a mente está repleta de stress emocional ou psicológico, o corpo irá ressentir-se.

Estudos científicos foram capazes de estabelecer a ligação entre a ansiedade e as dores de costas. De acordo com pesquisas efectuadas, níveis elevados de stress não só originam alterações músculo-esqueléticas, como dores nas costas ou no pescoço e tensão muscular, como também podem prolongar o desconforto originado por lesões traumáticas. Um estudo australiano concluiu ainda que os "factores psicossociais eram dominantes em adultos com problemas de dores lombares". Um certo grau de ansiedade proporciona uma componente adequada de precaução em situações potencialmente perigosas. Contudo, o problema surge quando não existe perigo real e a "mensagem de perigo" enviada ao cérebro não desaparece ou continua a aparecer sem razão fundamentada. É então que corremos o risco de desenvolver desordens do foro psicológico capazes de afectar não só o nosso sistema cardiovascular, músculo-esquelético e gastrointestinal mas também o nosso bem-estar emocional, podendo resultar no aparecimento de uma depressão ou de uma desordem psicológica associada à ansiedade tal como fobias e ataques de pânico.



Ainda não são inteiramente conhecidas as causas da ansiedade, contudo, crê-se que para além das causas biológicas, tais como anormalidades ou distúrbios hormonais, as vivências pessoais e problemas na infância possam ter um grande peso. Alguns investigadores sugerem ainda que a ansiedade possa ser uma predisposição genética ou uma consequência da produção excessiva das hormonas do stress pelo cérebro.

Para além de dores de costas, a ansiedade e o stress podem causar uma infinidade de disfunções, dores e doenças tais como a diabetes, o colesterol. Podem ainda comprometer o sistema imunitário, aumentar a pressão arterial, levar ao envelhecimento cerebral e envelhecimento precoce, originar insónia, depressão, queda de cabelo, alergias, diminuição ou perda da libido.

A solução para o problema

Antes de recorrer à panóplia de fármacos existentes no mercado para supostamente tratar a ansiedade, que apenas servem para intoxicar o corpo, fique a saber que existem outras formas, mais saudáveis, capazes de reduzir significativamente a ansiedade e o stress tais como técnicas de relaxamento e de respiração, a visualização, a meditação, o exercício físico (principalmente exercícios aeróbicos), o ioga ou o tai chi. Algumas plantas medicinais como camomila, valeriana e kava kava, têm efeitos calmantes e relaxantes e ajudam a reduzir os

sintomas tais como nervosismo, tonturas e palpitações tão eficazmente quanto alguns fármacos.

Também o seu Quiroprático poderá ser uma preciosa ajuda para o caminho da cura. De facto crê-se que certas formas de depressão possam estar directamente relacionadas com a existência de uma subluxação na 2ª vértebra cervical. É por isso que, ao tratar pacientes com dores relacionadas com stress, os Doutores de Quiroprática trabalham em primeiro lugar com o intuito de corrigir as áreas disfuncionais da coluna - as subluxações vertebrais. Assim sendo, com uma ida ao Quiroprático estará não só a curar a sua coluna mas também a curar a sua mente!

Nota: Aconselhe-se junto do seu profissional de saúde antes de comprar quaisquer suplementos ou plantas medicinais.

Dicas para alongar

1 - Não há uma hora certa para alongar. Deve alongar sempre antes e após a prática desportiva ou quando sentir mais tensão nos músculos, contudo idealmente os alongamentos devem ser feitos de manhã de modo a prepararem o corpo para as actividades diárias e à noite para relaxar e preparar para uma boa noite de descanso. Os alongamentos deverão ser feitos, se possível, diariamente.

2 - Tome atenção à respiração. Uma respiração correcta ajuda o corpo a relaxar e aumenta o fluxo sanguíneo. Respire naturalmente e devagar pelo nariz, expandindo o abdómen (e não o peito) retenha a respiração por um instante e expire lentamente preferencialmente pelo nariz. Expire sempre que alongar o músculo.

3 - Aprenda a escutar o seu corpo. Se sentir dor pare imediatamente ou diminua a intensidade do alongamento. O alongamento tem um limite de estiramento que evolui gradualmente. Um alongamento correcto não pode causar dor. A dor é sinal de que o seu



corpo está a tentar dizer-lhe que algo está mal.

4 - O alongamento deve ser mantido durante cerca de 30 a 60 segundos. Poderá contudo sentir necessidade de alongar um determinado músculo que esteja mais tenso por mais tempo. Mais uma vez escute o seu corpo.

5 - Alongue sempre o lado mais tenso do seu corpo em primeiro lugar de modo a uniformizar a diferença de flexibilidade no seu corpo e mantenha o alongamento o mesmo tempo nos dois lados, pois há

tendência para alongar o lado mais flexível por mais tempo.

6 - Dê prioridade à consciencialização corporal e ao ajuste das posturas, para depois aumentar a amplitude dos movimentos.

7 - Não desista! Inicialmente os alongamentos poderão ser difíceis de executar levando-o a sentir-se desmotivado. Contudo, lembre-se de que, quando feitos com regularidade, eles tornar-se-ão mais fáceis de executar.

8 - Procure relaxar. O relaxamento é fundamental para a eficácia do alongamento. Alongue sempre os músculos lentamente.

9 - Cada um de nós é único e portanto as nossas necessidades de alongamentos diferem. Existem alongamentos específicos para os diferentes problemas ou necessidades daí ser importante consultar o seu Quiroprático para que este lhe elabore uma série de alongamentos adequados às suas necessidades.

10 - Idosos, grávidas e pessoas com lesões devem tomar cuidados especiais ao alongar e procurar sempre conselho do seu Quiroprático, antes de iniciar os alongamentos.

As celebridades não dispensam a Quiroprática

São cada vez mais os nomes de famosos que tornaram a Quiroprática numa parte essencial da sua vida. Artistas de cinema, músicos, atletas, clubes desportivos, conhecem o valor da Quiroprática para a manutenção da sua saúde. Todos têm consciência das necessidades e das exigências das suas profissões e da importância da Quiroprática para se manterem sempre no seu melhor e aumentar o seu desempenho. Alguns nomes bem conhecidos como Tiger Woods, Joe Montana, Demi Moore, Mel Gibson, Steven Segal, Arnold Schwarzenegger, David Copperfield, John Travolta, Madonna, Francis Obikwelu, José Mourinho, os clubes Chelsea e A.C Milan, são apenas alguns exemplos dos que já se renderam.

Madonna, a rainha do POP que festejou este ano o seu 50º aniversário, não deixou de levar como "parte essencial" da sua tournée mundial "Sticky & Sweet" o conceituado Dr. Steven Margolin - o seu Quiroprático. Um membro da tournée disse à revista americana "Life & Style" esta tournée vai ser bastante esgotante e ela vai precisar dele (o seu Quiroprático) por perto para ajudá-la na recuperação após cada espectáculo."

Já em 1991, no documentário sobre a tournée da cantora "The Truth or Dare", podemos ver Madonna a ser ajustada por um Quiroprático.



Também o conhecido golfista americano Tiger Woods (considerado o melhor golfista de sempre) não dispensa os cuidados Quiropráticos, afirmando que "ser um paciente de Quiroprática tem-me ajudado imenso. O meu Quiroprático ajudou-me a lidar com as dores de costas e as tensões musculares não só através dos ajustamentos mas também com a prescrição de alongamentos específicos. Se for alto ou se praticar um desporto recomendo a Quiroprática. Pessoalmente, recorro a um Quiroprático desde que me lembro." Dan O'Brien, o atleta olímpico com medalhas de ouro em decatlo afirmou "se não estivermos ajustados é impossível dar o nosso máximo. Se estivermos com subluxações, o

nosso corpo não consegue recuperar do desgaste. Todos os atletas de atletismo que eu conheço já tiveram cuidados Quiropráticos numa altura ou noutra da sua vida. Em atletismo é absolutamente necessário. Penso que ninguém pode recusar os cuidados de Quiroprática."

Aja como os famosos e procure a ajuda do seu Quiroprático para ser ajustado e acabar de vez com as interferências no seu sistema nervoso, responsáveis por inúmeras doenças e mal-estares e para reencontrar o equilíbrio e harmonia na sua vida.

Fonte: Revista Life&Style



Adira à PRÓQUIRO

- receba o boletim oficial da Próquio
- tenha acesso às últimas pesquisas reservadas aos colectivos científicos
- apoie o desenvolvimento da quiroprática em Portugal
- suporte o esforço para serviços de saúde qualificados e naturais
- ajude a abertura do ensino superior de quiroprática em Portugal
- tenha acesso à rede de quiropráticos qualificados em todo o mundo

Quota anual de 10 euros; informe-se no seu centro quiroprático!

Associação dos Pacientes
da Quiroprática
Rua Soeiro Viegas, nº 13, R/C Dto.
Posterior - 6300-758 Guarda
Tel. 271 215 337 Fax. 271 223 960
proquio@gmail.com

www.quiropaticanv.com

FICHA TÉCNICA

PROPRIEDADE
PRÓQUIRO - Associação dos Pacientes da Quiroprática

COORDENAÇÃO
Neil Marco Violante D.C., Edward Saltys D.C., Paulo Valente D.C.
e David Raymant D.C.

REDACÇÃO
Neil Marco Violante D.C. e Isabel Cordeiro

PAGINAÇÃO E IMPRESSÃO
Atelier Ricardo Santos

TIRAGEM
4200 ex.

Para publicidade, contacte-nos em: proquio@gmail.com