

PRÓ-QUIRO

Associação
dos Pacientes
da Quiroprática

Sumário

- Crianças mais saudáveis... Com a Quiroprática - p. 2
- Vantagens da amamentação- p. 2
- Música e crianças - p. 3
- Dicas para uma noite mais tranquila - p. 3
- Eventos - p. 4

distribuição gratuita

n.º 9

Editorial



Dr. António Felismino Alves
Presidente da Associação
Portuguesa dos Quiropráticos

Nomeado, conforme despacho do Senhor Ministro da Saúde, representante da Quiroprática, na Comissão Consultiva para as Terapêuticas não Convencionais, e na qualidade de Presidente da Associação Portuguesa dos Quiropráticos, cumpre-me fazer eco, junto dos nossos leitores, do que se vai seguir.

É com grande apreensão que vamos tendo conhecimento de tensões no seio de algumas terapêuticas que, por reflexo, podem conduzir a um abrandamento, quiçá à possibilidade de travagem, na concretização do procurado processo de regulamentação da Quiroprática, fruto do intenso labor desenvolvido pelos representantes das medicinas não convencionais, no seio da Comissão Consultiva.

Não é do interesse dos profissionais qualificados da Quiroprática que represento, e muito menos do público em geral, que alguns pseudo-quiropáticos continuem com consultório aberto.

Casos clínicos recentes, com desfechos graves, têm demonstrado que é urgente, para o bem dos pacientes, que o Governo regule a Quiroprática e as outras profissões, com a máxima urgência.

A Quiroprática é uma profissão de saúde, subordinada a padrões educativos e clínicos do mais alto nível e internacionalmente definidos.

A sua regulamentação não deve ser prejudicada ou atrasada, devido a circunstâncias que apenas se interliguem, eventualmente, com outras práticas terapêuticas que ainda não conseguiram implantar-se devidamente em Portugal, a nível organizativo e de estabilidade.

A Regulamentação é extremamente urgente para a salvaguarda e protecção das pessoas. Daqui lançamos um apelo para que a Quiroprática, que está harmonizada e uniformizada internacionalmente e regulamentada em muitos países europeus, possa ver avançar, com a maior brevidade, o seu processo de Regulamentação.

O **Presidente do Parlamento da União Europeia, Hans-Gert Pöttering** congratulou a profissão, no passado dia 1 de Maio de 2008, aquando da Convenção anual da European Chiropractic Union (instituição europeia, fundada em 1932) que teve lugar, este ano, em Bruxelas e também anunciou a criação do "Working Party" para Quiroprática, no Parlamento EUROPEU.

Na Abertura oficial do evento o Presidente do Parlamento Europeu fez o seguinte discurso:



"Senhoras e senhores, distintos convidados e caros amigos – Quero, antes de mais, agradecer ao meu caro amigo Padre Edelmiro, Reitor do Real Centro Universitário Maria Cristina, e ao Sr. Philippe Druart, Presidente da

European Chiropractors' Union (ECU), por me convidarem para dirigir algumas palavras aos participantes deste ilustre evento. Apesar de não poder estar presente, graças às modernas tecnologias da comunicação, foi possível deixar-vos esta mensagem de vídeo.

A Convenção da European Chiropractors' Union,

que estão a celebrar em Bruxelas entre 1 e 3 de Maio, foi, este ano, apadrinhada pelo Parlamento Europeu. Este evento importante tem uma dimensão claramente Europeia, pois, para além de possuir um enfoque académico, reflecte o forte compromisso do Parlamento Europeu com a saúde. A ECU foi instituída com o objectivo de promover a Quiroprática na Europa, como ciência e profissão, através da investigação, ensino, publicações e actividades jurídicas.

Mais de 450 delegados, representando cerca de 3.500 quiropráticos de toda a Europa, estão a participar na Convenção. Vocês representam esta profissão a um nível pan-europeu. As dezoito associações nacionais europeias passarão em breve a vinte, com a adesão de dois novos países – a Hungria e a Polónia.

Este ano, foi criado um grupo de trabalho, constituído por membros do Parlamento Europeu, que se dedicará à Quiroprática. Uma iniciativa de louvar. O grupo de trabalho ambiciona promover a harmonização da Quiroprática na Europa.

Gostaria de concluir, deixando-lhes os meus melhores cumprimentos e desejando-lhes sucesso para esta convenção anual. Muito obrigado pela atenção."

Esta mensagem de apoio, que pode ser visionada no site seguinte: www.quiropratica.org, enaltece a Quiroprática, terceira profissão de saúde a nível mundial, e demonstra a sua aceitação pela UNIÃO EUROPEIA.

A Pró-Quiro e a APQ estão empenhadas no sentido de permitir aos Portugueses o acesso a cuidados qualificados de Quiroprática. Um grande bem-haja pelo apoio de todos.

Crianças mais saudáveis... com a Quiroprática

“Tratamento quiroprático para o meu filho? Porquê? As costas dele não o incomodam.” Os quiropráticos têm encontrado, com frequência, pais que dão importância aos exames regulares dos dentes, dos ouvidos e dos olhos dos seus filhos, mas quando se trata de um exame à coluna têm algumas dúvidas. A quiroprática é muito pouco conhecida em Portugal e ainda menos no que diz respeito aos cuidados e benefícios que pode trazer às várias dificuldades infantis. E isso é lamentável porque o exame quiroprático à coluna pode ser um dos mais importantes “check-up” que o seu filho fará alguma vez. A razão da sua importância reside no facto da coluna proteger a medula, a extensão do cérebro.

Bloqueios na coluna

Quando existe um bloqueio a nível dos nervos junto à espinal-medula, o organismo inicia um processo de alteração que muitas vezes degenera em doença. A maior parte dos bloqueios a nível da coluna são causados por desalinhamentos ligeiros das vértebras chamados subluxações vertebrais. Estes desalinhamentos provocam um estado de desarmonia e de desequilíbrio no corpo baixando muitas vezes a resistência imunitária e a função orgânica e hormonal do sistema.

A primeira subluxação

Como é que uma criança perde o alinhamento natural e desenvolve as ditas subluxações? Existem várias causas que levam a que uma subluxação vertebral seja diagnosticada numa

criança. Por exemplo, o parto é umas das experiências mais intensas que ocorre na vida de um ser humano e quando as coisas se complicam, as probabilidades de ocasionar lesões à coluna aumentam de forma considerável. Um estudo feito na Alemanha com 1000 recém-nascidos determinou que 80 % dos bebés tinham um bloqueio nas primeiras vértebras cervicais.

Os primeiros passos da criança

A infância é um período da vida em que várias experiências, aventuras e desafios ocorrem. É dito que uma criança cai cerca de 3000 vezes até à idade dos cinco anos! Embora a maior parte das quedas não seja considerada grave, por vezes aquelas podem provocar danos silenciosos nos nervos e causar subluxações vertebrais que ao longo do tempo trazem consequências irreversíveis. Por esse motivo, todas as crianças precisam de avaliações quiropráticas periódicas às suas colunas.

Um assunto de família

O ensino da despistagem da subluxação vertebral passa na maioria dos casos pelos pais que recorrem em primeiro lugar aos cuidados quiropráticos por já sentirem os efeitos nefastos desta doença ou condição. A maioria das famílias que frequentam um quiroprático relata terem mais energia, uma saúde recuperada e menos dependência no que diz respeito a medicamentos. É comum ouvir os pais constatarem que desde que os

seus filhos iniciaram os ajustamentos quiropráticos ficam doentes com menos frequência, com menor gravidade, têm menos infecções de ouvidos e tomam menos (ou nenhuns) antibióticos e outros medicamentos que os seus colegas de turma.



Benefícios físicos e psicológicos

Durante décadas, os pais, os clínicos e os investigadores verificaram mudanças positivas não só a nível físico, mas também observaram melhorias a nível comportamental e emocional nas crianças sob cuidados quiropráticos. Entre os benefícios observados encontram-se a melhoria em crianças hiperactivas, com autismo, com ansiedade, com falta de concentração e asma. Confirmaram-se também melhorias nas notas escolares e no QI. Os mecanismos que explicam estes resultados são vários. Há evidência de que a correcção das subluxações melhora o fluxo sanguíneo para o cérebro.

Vantagens da amamentação

O leite materno é a forma natural de uma mãe alimentar o seu filho sendo considerada pelos especialistas o melhor alimento para o bebé pela sua composição. O leite materno está sempre disponível, à temperatura ideal e é sempre fresco e isento de contaminação bacteriana, reduzindo assim as possibilidades de perturbações gastrointestinais. É também mais económico e ecológico. Composto por 87% de água, o leite materno é um líquido rico em gordura, proteína, carbo-hidratos, minerais, vitaminas, enzimas e imunoglobulinas que protegem contra várias doenças. Os principais ingredientes do leite materno são o açúcar (lactose), proteínas de fácil digestão (lactoalbumina e caseína) e gorduras (ácidos gordos de excelente digestão). Contém também biofactores – substâncias fundamentais para o desenvolvimento harmonioso dos sistemas biológicos do lactente, nomeadamente ao nível do sistema nervoso central, desenvolvimento visual e cognitivo, sistema imunológico, aparelho gastrointestinal. Ao beber leite materno, o bebé fica mais protegido contra alergias e intolerâncias ao leite de vaca, responsáveis por diarreias, cólicas intestinais e reacções alérgicas da pele. Segundo um estudo publicado no Journal of

the National Cancer Institute, amamentar reduz o risco de cancro da mama e cancro do ovário e reduz também o risco de leucemia infantil.

Mas as vantagens da amamentação não se limitam ao campo físico, há também vantagens psicológicas para o bebé e para a mãe. As mesmas hormonas que estimulam a produção e libertação do leite também



promovem sensações de bem-estar inactivando respostas de stress da mãe. Por outro lado, as mães que amamentam sentem que esta experiência as torna mais ligadas aos seus filhos e mais confiantes nas suas capacidades maternas, aumentando a sua auto-estima. Geralmente a mãe consegue também recuperar mais rapidamente a boa forma física (o útero retoma o seu tamanho normal mais rapidamente), o que também a ajuda a melhorar a sua auto-estima.

A Organização Mundial de Saúde recomenda o leite materno como alimento exclusivo até aos 6 meses de idade e depois disso, como complemento da alimentação, até aos 2 anos. Diferente opinião tem a Academia Americana de Pediatria que recomenda a amamentação pelo menos até aos 12 meses e, a partir daí, enquanto a mãe e o bebé desejarem. Apesar de não haver consenso nesta matéria e do leite materno ter, do ponto de vista físico e psicológico, benefícios importantes para o bebé e para a mãe, é fundamental que ambos queiram pois, tal como diz o Pediatra Fernando Chaves «A amamentação é como um namoro. Quando um dos dois não quer, não acontece.»

Fonte: Fichas Bebê Confort; www.sosamamentacao.org.pt; www.mae.iol.pt

Música e crianças

O envolvimento da criança com o universo sonoro começa antes do nascimento. Na fase intra-uterina o bebé já convive com alguns sons provocados pelo corpo da mãe, como o bater do coração, a respiração e o sangue a fluir nas veias. Após o nascimento, o bebé faz interações com diversos sons do quotidiano,

a criança, também a ajuda a criar importantes ligações entre as células cerebrais, conhecidas por ligações neurais, sendo o efeito maior quando a criança participa activamente na música, tocando um instrumento ou cantando. Muitos estudos confirmam os benefícios adquiridos com a musicalização na infância.

e um maior desenvolvimento de certas partes do cérebro, conseguindo focar-se melhor. Alguns estudos também mostram que certos tipos de música, tais como a música meditativa ou clássica lenta, reduzem os marcadores neuro-hormonais de stress diminuindo também a ansiedade. Ao agir sobre o sistema nervoso autónomo, a música reduz os batimentos cardíacos e a pressão arterial.

Mas os benefícios da música vão muito mais longe, quando os bebés ou crianças participam numa aula de música tocando instrumentos, estão a aprender a dividir e, quando tocam em conjunto, entendem que cada um tem a sua vez de participar e ser ouvido. Especialistas defendem que com a música, bebés e as crianças aprendem a lidar com as situações de uma convivência em sociedade e recebem estímulos para aprender a falar mais rápido, sem timidez e com maior vocabulário.

A música desempenha um papel importante na formação da criança, uma vez que, além de adquirir sensibilidade aos sons, ela desenvolve diversas qualidades, como concentração, coordenação motora, socialização, respeito por si e pelo grupo, disciplina e outras características que colaboram na formação do indivíduo.

Fonte: Sociedade Brasileira de Pediatria; The Nemours Foundation; www.articlesofnote.com/profile/Edward-Droscher/16 - Edward Droscher; Guia do Bebê



como a TV, os automóveis, voz de pessoas, música, sons de animais... desenvolvendo deste modo o seu repertório de comunicação.

A musicalização é aconselhada por especialistas desde a infância, por volta dos oito meses de vida. Segundo os mesmos, as crianças que crescem a ouvir música, a cantar e a dançar beneficiam de um ambiente sensorial rico que para além de ser divertido para

Algumas experiências neste campo revelaram que a música tem influência nas funções de vários órgãos internos, na função psíquica e na memória.

Alguns cientistas afirmam que as crianças que estão expostas à música obtêm por norma melhores resultados na matemática, beneficiam também de uma aprendizagem de leitura mais prematura, um QI mais elevado

Dicas para uma noite mais tranquila

Banhos quentes: A água quente promove uma vasodilatação e uma queda de pressão, gerando uma sensação de bem-estar. A melhor hora para dar banho é imediatamente antes da criança ir para a cama.

Brinquedo: A partir dos 5 meses, poderá dar ao seu filho um brinquedo, um boneco, um urso de peluche ou mesmo uma fralda de pano para levar para a cama. Segundo alguns psicólogos, esse "objecto de transição" representa o amor dos pais e a tranquilidade de que eles estão por perto ajudando, desse modo, a criança a sentir-se mais segura.

Canções de embalar: Cantar é uma excelente forma de adormecer o seu pequenote. O ideal é que seja sempre a mesma música para que a criança associe a música ao sono e à hora de dormir. Pode também recorrer a CDs, contudo, será preferível usar a sua voz pois esta tem um efeito poderoso na química cerebral do seu filho.

Bebida quente: A ingestão de um líquido quente, seja ele qual for, tem um efeito calmante e relaxa. Dependendo da idade da criança, oferecer o peito basta. Para as maio-



res, pode ser um chá ou um copo de leite (soja, arroz, amêndoa...).

Contar histórias: Ler é uma excelente forma de adormecer o seu pequenote além de que introduz o hábito da leitura. O ideal é que, antes de dormir, sejam lidos livros infantis à criança, contudo, as histórias também podem ser inventadas por si.

Rotina: Organizar uma rotina fixa de sono com horários e práticas repetidos diariamente é imprescindível pois a repetição é tranquilizadora para a criança porque ela reencontra o

"conhecido" e isso facilita a indução ao sono.

Televisão: Contrariamente ao que ocorre com os adultos, a televisão pode não ser sinónimo de relaxamento para a criança podendo mesmo despertá-la, se o programa for agitado ou muito interessante.

Massagens: As massagens relaxam a criança e ajudam-na a ficar mais calma, nem que seja pelo contacto com a mãe o qual por si só já promove a segurança dos bebés.

Adormecer: Alguns especialistas em sono pediátrico aconselham a que se deite o bebé no berço antes que ele adormeça pois se o bebé adormecer ao colo, quando ele acordar a meio da noite e se aperceber que está sozinho, vai com certeza chorar e, provavelmente só voltará a dormir se pegar nele ao colo.

Quarto: O quarto do bebé deve ser confortável e tranquilo, com cores suaves, deve ainda ser bem arejado durante o dia, e à noite não se deve aquecer demasiado. As luzes devem ser suaves para favorecer o sono e o descanso.

Fonte: Jornal Folha de S.Paulo (edição online); www.paisefilhos.iol.pt

Exame postural num minuto

A nossa postura é o espelho da nossa coluna vertebral. Existem vários indícios que nos ajudam a determinar se a coluna vertebral está saudável ou se, pelo contrário, existe um ou mais desvios (subluxações vertebrais) susceptíveis de impedir o bom funcionamento do sistema nervoso. É possível avaliar melhor o estado da coluna através da observação da postura. Em primeiro lugar, deve observar-se a inclinação da cabeça, dos ombros e da bacia. Depois examina-se as várias rotações

anormais do corpo. Já reparou que algumas pessoas, ao tirar fotos, têm a cabeça sempre virada para o mesmo lado? Por vezes, os pais comentam que ao deitar o bebé, a cabeça roda sempre para o mesmo lado. Isto são sinais muito específicos da presença de subluxação vertebral. Uma perna mais curta ou um pé com tendência a virar para dentro ou para fora sujeita a criança (ou o adulto) a cair mais vezes ou cria dificuldades de marcha. É do conhecimento dos profissionais de saúde

que 20% da população sofre de uma perna mais curta em comparação com a outra. Esta diferença que varia entre os 3 e 30 milímetros provoca danos degenerativos e irreversíveis, se não for detectada a tempo. Cada vez mais famílias recorrem aos cuidados preventivos para os filhos. Na América do Norte, 64% das consultas são feitas a profissionais de saúde do ramo das medicinas naturais, estando a quiroprática no topo da lista. Mais vale prevenir que remediar!

Dia Mundial da Criança

Contrariamente ao que se julga, o Dia Mundial da Criança não é só uma festa onde as crianças recebem presentes. Tem um valor muito mais profundo! Trata-se de um dia em que se pensa nos milhares de crianças que continuam a sofrer de maus tratos, doenças, fome e discriminação, por esse mundo fora. Após a 2ª Guerra Mundial, em 1945, foram muitos os países que entraram em crise. As crianças desses países também foram afectadas. Muitas delas viviam em situação precária sem alimento, sem cuidados médicos, sem acesso à educação, alguns eram forçados a trabalhar para ajudar as famílias enquanto outras nem sequer família tinham. Em 1946, um grupo de países da ONU tentou melhorar esta situação criando a UNICEF. Mas foi

apenas em 1950 que a Federação Democrática Internacional das Mulheres propôs às Nações Unidas que se criasse um dia dedicado às crianças de todo o mundo. Esse dia foi comemorado pela primeira vez no dia 1 de Junho de 1950. Com a criação desse dia, os estados-membros das Nações Unidas, reconheceram às crianças, independentemente da raça, cor, sexo, religião e origem nacional ou social o direito a afecto, amor e compreensão; alimentação adequada; cuidados médicos; educação gratuita; protecção contra todas as formas de exploração; crescer num clima de Paz e Fraternidade universais. No dia 20 de Novembro desse ano, várias dezenas de países que fazem parte da ONU aprovaram a

"Declaração dos Direitos da Criança". Trata-se de uma lista de 10 princípios que podem fazer com que todas as crianças do mundo tenham uma vida digna e feliz, se cumprida. Infelizmente, esses princípios nem sempre são cumpridos e por isso mesmo em 1989, a ONU também aprovou a "Convenção sobre os Direitos da Criança", com um conjunto de leis para protecção dos mais pequenos. Pela sua importância, em 1990 tornou-se lei internacional.

Este mês, ofereça um valioso presente aos seus filhos! Leve-os a um Centro Quiroprático para uma avaliação postural da coluna. Afinal o seu filho merece o melhor!

Adira à PRÓQUIRO

- receba o boletim oficial da Próqui
- 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
proqui@gmail.com


nova vida
centro quiroprático

dr. **Neil Marco Violante** B.Sc., D.C.
dra. **Céline Martin** D.C.
quiropráticos

rua cidade de halton, lote 3, loja a
urb. quinta do seixal, 2400-703 leiria
tel. 244 817 580
www.quiopraticanv.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: proqui@gmail.com