

Sumário

- Quiroprática e Dores Lombares - p. 2
- Cuidado com as deitas rápidas - p. 2
- O poder de cura dos animais de estimação - p. 3
- Dicas anti-stress - p. 3
- Eventos - p. 4

Editorial



Dr. António Felismino Alves
Presidente da Associação
Portuguesa dos Quiropráticos

Agosto de 2008. Beijing, China, palco dos grandiosos Jogos Olímpicos.

Treinar é a palavra que domina e preenche completamente a mente de qualquer atleta. Torna-se uma necessidade e obsessão a todo e qualquer momento. E essa necessidade sobe de tom quando em mira se encontra concorrer à competição mais famosa de todas: As Olimpíadas.

Sucedem-se que o atleta, só por si, não pode levar a cabo tarefa tão árdua e exigente. Há que recorrer e serem acompanhados por todo um conjunto de profissionais como sejam os treinadores principais, preparadores físicos, treinadores de técnica, treinadores especializados no aumento da força ou em alongamentos, médicos, fisioterapeutas, massagistas e Quiropráticos.

Foi somente a partir de 1976 que aos Quiropráticos foi cometida a tarefa de começarem a cuidar de atletas Olímpicos. Nas Olimpíadas deste ano de 2008 muitos foram os países a integrar os Quiropráticos nas Comitivas Olímpicas, no sentido de ser garantido um maior e melhor benefício para os atletas por eles acompanhados. Os atletas entregam-se aos cuidados desses especialistas por duas ordens de razão essenciais: optimização e recuperação rápida de lesões.



A Quiroprática não só melhora a função articular, removendo fixações que podem limitar ou reduzir a amplitude de movimento e o desempenho muscular, como ainda aperfeiçoa a função neurológica aumentando a qualidade e quantidade do impulso nervoso.

Para o atleta, esta melhoria não só é importante como essencial uma vez que lhe permite obter a vantagem que, apesar de medida em reduzidas fracções de milímetro, de centésimo de segundo ou miligrama de força extra, o levam, ou não, ao almejado pódio dos gloriosos.

Em Portugal, apesar de os Quiropráticos não terem ainda sido convidados a juntarem-se à Comitativa Olímpica, a verdade é que já são vários os atletas que recorrem aos serviços desses especialistas que integram a Associação Portuguesa dos Quiropráticos.

António Leitão, medalhado com Bronze na categoria de Atletismo, nos jogos Olímpicos de Los Angeles, em 1984, afirma :

"Fui certamente o primeiro atleta Olímpico português a recorrer à Quiroprática, no fim da década de 80.

A Quiroprática ajudou-me no aumento da performance, da resistência, diminuiu-me as lesões e permitiu uma forma diferente de bem-estar.

Sou há muitos anos um fã desta ciência que já foi adoptada pelos melhores atletas mundiais."

Obikwelu, que foi considerado «o melhor atleta europeu do ano de 2007», recebe cuidados Quiropráticos desde os jogos Olímpicos de Atlanta.

Segundo Obikwelu:

"A Quiroprática é um tratamento que me ajuda muito e que quase elimina em absoluto o risco de lesões.

Por outro lado, quando participo num meeting em que tenha de efectuar diversas competições, os níveis de recuperação entre

cada uma tornam-se extraordinariamente rápidos e eficazes."

Obikwelu anunciou, neste Jogos Olímpicos de 2008, o fim da sua carreira desportiva. Acreditamos, todavia, que venha a mudar de opinião, de forma a que todos os Portugueses possam vir ainda a sentir a alegria de verem futuras vitórias suas, não só em Jogos Olímpicos.

Nestes Jogos muitos recordes foram batidos. Será que a Quiroprática não teve um papel preponderante em muitos deles?



Acredito firmemente que sim.

Ao longo dos anos tem-se verificado uma tendência crescente entre os atletas para a utilização da Quiroprática.

A lista de atletas Olímpicos que beneficiaram de cuidados Quiropráticos é bastante significativa e não deixa de ser impressionante. Grandes atletas como Carl Lewis, Greg Louganis, Edwin Moses, Dara Torres, Derek Parra e muitos outros, têm recorrido à Quiroprática para alcançarem o seu melhor a nível de forma física. Para as pessoas que já são acompanhadas por um especialista Quiroprático, esta informação não é surpreendente.

Tudo porque já sentiram, directamente, todos os benefícios que tais cuidados regulares trouxeram ao seu corpo.

Quiroprática e Dores Lombares

Oitenta por cento dos seres humanos sentirá dores lombares, pelo menos uma vez na vida, sendo as mulheres, com mais de 40 anos as mais afectadas. As profissões que exigem grandes esforços físicos ou posturas prolongadas com a coluna em flexão ou rotação, são um factor de risco, no entanto, são múltiplas as causas das dores lombares: diminuição da força dos músculos do abdómen e do dorso, alterações da estática da coluna (escolioses, hipercifoses dorsais e hiperlordoses lombares), malformações da coluna vertebral, gravidez, traumatismos de repetição, condução automóvel (devido aos movimentos vibratórios), prática de desportos violentos e factores psicológicos como o stress e a depressão. Na maior parte das vezes e, excluídos os casos de cirurgia, os médicos convencionais prescrevem analgésicos, anti-inflamatórios e relaxantes musculares de modo a tentar solucionar o problema. Um estudo efectuado durante um mês, comparou os efeitos dos tratamentos quiropráticos aos da utilização de relaxantes musculares num grupo de pacientes com dores lombares. Os cerca de 200 pacientes foram divididos em dois grupos. O 1º grupo recebeu tratamentos

quiropráticos e placebos, o 2º grupo recebeu tratamentos quiropráticos falsos e relaxantes musculares. Os resultados do estudo indicaram que o grupo que recebeu cuidados quiropráticos obteve melhores resultados no que diz respeito à redução da dor (Journal of Manipulative and Physiological Therapeutics). Outro estudo efectuado durante 2 anos, por um médico de medicina tradicional e divulgado no British Medical Journal Report revelou que, para pacientes com dores lombares, cuja a manipulação não esteja contra-indicada, a Quiroprática conferia, sem dúvida, benefícios duradouros em comparação com os tratamentos convencionais prestados em Hospitais. Na verdade, existem numerosos estudos com conclusões idênticas e que provam que a Quiroprática, para além de ser um método de cura eficaz é também muito mais natural e portanto muito mais saudável. A Quiroprática não se cinge apenas às dores dos pacientes, vai mais longe, tentando ajudá-los a alcançar uma saúde global óptima. De modo a obter melhores resultados, para além de restabelecer o alinhamento da coluna vertebral, eliminando as subluxações vertebrais, através do ajustamento

quiroprático e prevenindo, deste modo, as dores musculares, o Quiroprático também enfatiza a importância de optar por hábitos de vida saudáveis, recomendando para tal, exercícios de relaxamento, cuidados com a alimentação, exercícios físicos específicos e



cuidados posturais a ter. Se você faz parte dos milhões de pessoas que diariamente sofre com dores de costas, não perca mais tempo e marque hoje mesmo uma consulta num Centro Quiroprático para fazer um exame à sua coluna e acabar de vez com essas dores.

Cuidado com as dietas rápidas

Com as férias à porta as preocupações com o corpo tendem a aumentar. É nesta altura que muitas mulheres optam por fazer as chamadas dietas rápidas, dietas que prometem eliminar numa ou duas semanas todos os quilos acumulados ao longo de um ano inteiro. Estas dietas são muito perigosas e prejudiciais para a saúde pois são extremamente desequilibradas e altamente restritivas, eliminando um ou mais grupos dos principais nutrientes. A ausência de certos nutrientes pode ter graves consequências ao nível psíquico e físico e provocar distúrbios no metabolismo: stress, tonturas, fadiga muscular, anemia, dores de cabeça, problemas cardíacos, entre outros. Entre as dietas mais conhecidas estão a dieta da Sopa, da Lua, do Tipo sanguíneo, de South Beach e de Atkins. Esta última tem por base o aumento do consumo de proteínas e gorduras e a redução do consumo de hidratos de carbono de modo a que o metabolismo troque o uso de glicose por gordura para gerar energia. Segundo a Associação Americana de Cardiologia, o consumo indiscriminado de gorduras e proteínas coloca as pessoas sob o risco de enfermidades cardíacas. Apesar de algumas dessas dietas até poderem funcionar a curto prazo, levando a uma perda de peso, a verdade é que tal situação deve-se não à perda de gordura mas sim de água e de músculo. Acima de tudo, uma dieta equilibrada deve ter por base a reeducação alimentar. Adquirir hábitos alimentares saudáveis é o segredo para conseguir seguir uma dieta para a vida e manter o peso desejado. Idealmente, deverá associar o exercício físico à alimentação, de



forma a obter resultados mais duradouros praticando uma actividade física, no mínimo 3 vezes por semana. Assim, a base de uma dieta saudável assenta no equilíbrio dos três principais grupos de nutrientes: hidratos de carbono (fornecem o combustível que o organismo e cérebro necessitam para desempenhar as funções do dia-a-dia), proteínas (indispensáveis para a formação e crescimento dos órgãos, dos músculos, dos ossos e da pele) e lípidos (fornecem os ácidos gordos essenciais e ajudam o corpo a absorver as vitaminas). Uma dieta equilibrada deverá contar com 10 a 15% de proteínas, 55 a 60% de hidratos de carbono e com 30 a 35% de lípidos. Eliminar, por completo, um destes grupos pode, por conseguinte, ter graves repercussões para a saúde. Os padrões de beleza actuais são muito punitivos para a mulher e não correspondem, de todo, a um corpo saudável. É importante que não se deixe influenciar pela publicidade e não tente emagrecer a todo o custo correndo riscos de saúde desnecessários. Se pretender perder peso, marque uma consulta com um nutricionista pois cada pessoa tem as suas próprias necessidades calóricas diárias, consoante o seu biótipo, o seu estilo de vida e metabolismo.

Sugestões para uma alimentação saudável

- Deverá fazer 3 refeições principais e 3 lanches de modo a aumentar o trabalho intestinal e o desgaste de energia, para a digestão dos alimentos.
- Evite os fritos e dê preferência aos grelhados e aos cozidos a vapor.
- Escolha os alimentos ricos em hidratos de carbono complexos - cereais e derivados, fruta, legumes, leguminosas e outros produtos hortícolas.
- Modere o consumo de alimentos ricos em proteínas de origem animal, como a carne e os ovos. Dê preferência às carnes brancas e ao peixe.
- Modere o consumo de gorduras, de sal e açúcar.
- Beba leite e iogurtes para garantir cálcio. Prefira lacticínios pouco gordos.
- Reduza o consumo de bebidas alcoólicas.
- Coma devagar e procure mastigar bem os alimentos.
- À noite, opte por fazer refeições ligeiras dado que a digestão é mais lenta.
- Faça uma alimentação variada, para ingerir todos os nutrientes necessários.

O poder de cura dos animais de estimação

São, sem dúvida, fofinhos e queridos mas não só! Sabia que os animais de estimação podem torná-lo mais saudável? De facto, segundo estudos recentes, ter um amigo peludo pode diminuir a probabilidade de adoecer. Os investigadores chegaram à conclusão de que quem tem animais, vai menos vezes ao médico do que quem não tem. Uma equipa de cientistas comparou as alterações na saúde de 71 recém donos de animais e constatou que, em apenas um mês, estes revelavam uma acentuada diminuição de pequenos problemas de saúde. Ao que parece, adoptar um animal de estimação pode não só salvar a vida do animal mas também a sua – ou pelo menos – prolongá-la. Segundo os especialistas, a ligação entre os animais de estimação e a saúde, é multifacetada. Aparentemente, ter uma animal pode afastar e mesmo eliminar vários factores de risco de vir a contrair certas doenças, incluindo o stress. Ter um animal reduz não só os níveis de stress mas também desordens associadas ao mesmo, tais como pressão arterial elevada e doenças cardiovasculares. Um estudo efectuado durante 3 anos, na Austrália, em que mais de 5.000 mil pessoas participaram num rastreio de doenças cardiovasculares, revelou que as pessoas que tinham animais em casa, apresentavam uma pressão sanguínea e os níveis de colesterol mais baixos do que os que não tinham animais. Segundo um estudo apresentado no 72º Encontro Anual da

Associação Americana de Cardiologia, também os donos de animais que sofrem acidentes cardiovasculares recuperam melhor e mais rapidamente do que os que não têm animais. Se já viu um gatinho ou um cachorrinho a



brincar sabe o quanto eles o podem distrair e fazer rir! Daí que não seja motivo de admiração que estudos efectuados na área da psicologia, viessem revelar que os donos de animais possuem uma maior sensação de bem-estar geral, tendo menos hipóteses de vir a sofrer de depressão e ansiedade. Um estudo efectuado nos Estados Unidos concluiu que o reconforto que os humanos sentem na presença de um animal é idêntico ao que

sentiam, quando crianças, na presença de suas mães. Os animais também ajudam a trazer harmonia ao lar. Estudos revelam que, nos lares onde existem animais as discussões tendem a ser menos frequentes, havendo mais demonstrações de afecto e carinho. Mas não só! Ter um amiguinho ajuda-o a manter-se mais jovem e saudável. Isto é especialmente verdade para os donos de cães que os passeiam diariamente. Alguns estudos mostraram ainda que os idosos, donos de animais, são mais auto-suficientes do que os que não possuem nenhum animal de estimação, conseguindo desempenhar tarefas diárias básicas, com mais facilidade. Também as crianças beneficiam da companhia de um amiguinho peludo. O contacto com animais ajuda a criança tornar-se mais responsável, a ter mais noções de higiene, alimentação e saúde e desperta a curiosidade da criança para o nascimento e para a morte ajudando-a a lidar melhor com estas realidades. Se ficou convencido dos benefícios de ter um animal de estimação em sua casa e pretender adoptar um, dirija-se a uma das muitas Associações existentes em Portugal para ajudar animais abandonados. Lembre-se que ao adoptar um animal estará a assumir um compromisso. Certifique-se de que tem realmente condições para o ter em sua casa e dar-lhe o afecto e carinho que merece! Não o maltrate e não o abandone! Cuide bem dele pois ele também cuidará bem de si!

Dicas anti-stress

1 - Seja optimista! Todas as situações que ocorrem na vida têm, regra geral, um lado positivo e negativo, tente focar-se e reter o lado positivo e desvalorizar o lado negativo. Afaste todo o tipo de sentimentos negativos tais como raiva e rancor e traga a si sentimentos de amor, harmonia, esperança.

2 - Ria! Ria de si, de tudo e de todos! Rir é efectivamente o melhor remédio para afastar a tristeza e estados depressivos. Se possível, experimente uma aula de riso. Verá como é simples e rápido mudar o seu humor com apenas uma boa gargalhada. Use o seu sentido de humor face às contrariedades.

3 - Tente entender o que lhe causa stress. Só reconhecendo conscientemente o que mais o afecta pode tentar evitá-lo.

4 - Procure realizar os seus objectivos, estabelecendo metas reais e tangíveis. Não exija de si mais do que pode dar!

5 - Não reprima os seus sentimentos, emoções ou opiniões e tente resolver e lidar com as situações à medida que se lhe apresentam.

6 - Procure gerir o seu tempo da melhor forma, reservando algum tempo só para si! Fazer meditação alguns minutos por dia e exercícios respiratórios, ajuda a controlar a ansiedade.

7 - Organize-se! A organização é fundamental para gerir situações de stress. Anote numa agenda os seus compromissos e não queira

fazer tudo num só dia. Estabeleça prioridades.

8 - Mexa-se! A actividade física é uma das melhores armas para combater o stress. Diariamente, procure fazer um pouco de exercício físico, poderá ser um pequeno passeio a pé, ginástica ou outro desporto do seu agrado. Verá que à noite conseguirá adormecer com mais facilidade.

9 - Descanse! O repouso é essencial para recuperar do desgaste físico e psíquico acumulado ao longo da semana. É muito importante aproveitar o fim-de-semana ou as folgas para descansar e não para trabalhar em casa. Nunca prescinda das férias, pois tal situação poderá levar a um acentuado stress.

10 - Viaje! Aproveite para conhecer novas cidades sempre que tenha oportunidade. Viajar alarga os horizontes e permite quebrar a rotina, grande responsável pelo stress. Privilegie o contacto com a natureza pois este tem um efeito relaxante.

11 - Coma de modo equilibrado! A alimentação desempenha um papel fundamental no controlo do stress. A vitamina B, por exemplo,



é imprescindível para o bom funcionamento do cérebro e ajuda a manter o equilíbrio do sistema nervoso.

12 - Cuidado com os excitantes tais como a cafeína, nicotina e o álcool! A cafeína acelera o ritmo cardíaco podendo alterar o sono. A nicotina faz subir a tensão, acelerando o ritmo cardíaco, aumentando assim as respostas fisiológicas do stress. O álcool, por sua vez, aumenta sentimentos de angústia e depressão.

13 - Divirta-se! Procure sair e conviver com amigos, colegas ou familiares de quem gosta de modo a distrair-se e esquecer os problemas e as preocupações. Evite o isolamento pois aumentará a sensação de angústia.

Quiroprática reconhecida em Itália

Em Dezembro do ano passado, a Quiroprática foi finalmente reconhecida, pelo Parlamento Italiano como uma profissão de cuidados de saúde essencial – trinta e três anos após a fundação da Associação Italiana de Quiroprática e dezassete anos após a 1ª proposta apresentada para que a profissão fosse reconhecida. Num país com o número mais elevado de médicos por paciente (cerca de 400,000 médicos para uma população com menos de 57 milhões) e que conta com apenas menos de 300 Quiropráticos, esta não foi, com certeza, tarefa fácil.

Em Portugal, a Quiroprática é reconhecida por lei contudo, ainda não existe regulamentação. Um dos objectivos dos Quiropráticos é que os utentes dos seus tratamentos possam usufruir de benefícios no âmbito da Segurança Social, bem como deduzir o valor das consultas no IRS.

Fonte: Newsletter of the European Chiropractors' Union



Celebridade televisiva: "A Quiroprática é espectacular!"

Montel Williams, apresentador americano de um conhecido talk show, vencedor de um Emmy, teceu um entusiástico elogio à Quiroprática num dos seus programas, dizendo: "Foi a melhor coisa que já me aconteceu!". Montel, diagnosticado com esclerose múltipla, disse à audiência que, após ter estado a sofrer com dores 24 horas por dia, 7 dias por semana e 365

dias por ano, sentiu um alívio quase instantâneo aquando do seu primeiro ajustamento quiroprático. "O meu andar está diferente, as minhas dores diminuíram e já recuperei a força na perna esquerda". O apresentador acrescentou ainda que já se conseguia manter em pé, direito e sem dores, pela primeira vez em mais de 5 anos.

Fonte: www.nowyouknow.org



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
proquiuro@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.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: proquiuro@gmail.com