

## Sumário

- Quiroprática e Desporto - p. 2
- Antioxidantes e Atletas - p. 2
- Os Benefícios da Meditação - p. 3
- Dicas "amigas da coluna" para adeptos do exercício físico - p. 3
- Eventos - p. 4

## Editorial



**Dr. António Felismino Alves**  
Presidente da Associação  
Portuguesa dos Quiropráticos

Caros amigos,

Finalmente, os documentos da Quiroprática para sua regulamentação estão em consulta pública no site Direcção Geral de Saúde ([www.dgs.pt](http://www.dgs.pt)), desde o dia 1 de Abril de 2008. Gostaria de dirigir a todos os pacientes da Quiroprática, à Pró-qui-ro, a todos colegas da Associação Portuguesa dos Quiropráticos, e a todas as pessoas envolvidas directa ou indirectamente no processo de legalização da Quiroprática em Portugal os mais sinceros agradecimentos. A caminhada foi longa. Em 1986, iniciei um longo percurso de contactos e de trabalho que culminou com a legalização (Lei 45/2003) da Quiroprática em Portugal. No ano de 1999, foi fundada a Associação Portuguesa dos Quiropráticos. Em 2000, foi criada a Associação dos Pacientes da Quiroprática que tem um papel importante na promoção da Quiroprática como profissão de saúde.

Em 2000, a APQ, Associação Portuguesa dos Quiropráticos, associou-se à ECU, European Chiropractic Union, que é uma Federação de Associações de Quiroprática, desde 1932 e à WFC, World Federation Chiropractic, da qual são membros, associações de 85 países. A WFC é membro da Organização Mundial de Saúde (OMS).

A APQ antecipando-se à regulamentação criou disciplina na profissão do quiroprático com a formação do Conselho Deontológico e de Disciplina, do Conselho de Comunicação, do Conselho do Desporto, do Conselho de Investigação e do Conselho Académico que controla a formação continua dos Quiropráticos associados da APQ. Todos os Quiropráticos sócios da APQ são altamente qualificados, formados em faculdades sob a tutela do "International Council on Chiropractic Education" sendo este o único organismo que controla e uniformiza o ensino da Quiroprática a nível mundial. A aceitação, como associado da APQ, exige o cumprimento de requisitos rigorosos. Por essa razão, a ACP não aceita "qualquer Quiroprático".

Em Abril de 2006, no quadro do programa de formação contínua, a APQ realizou o seu primeiro seminário de Quiroprática em Portugal com a

presença de participantes de vários países Europeus. Em nome da APQ, convidei a ECU e a WFC para realização do maior evento Quiroprático Mundial no nosso país que se realizou em Vilamoura, no Algarve, na semana de 14 a 20 de Maio de 2007, no "Tivoli Marina Hotel". Nos primeiros dias da semana realizaram-se as Assembleias-Gerais da ECU e da WFC com delegados oriundos de mais de 60 países. A partir de Quinta-feira 17 de Maio, começou o Congresso com oradores e especialistas de Quiroprática e de Medicina oriundos de todos os continentes.

Aos cerca de 1000 participantes foram apresentados também eventos culturais portugueses com uma noite cultural, torneios de golfe e passeios guiados para os acompanhantes dos participantes.

Várias personalidades portuguesas, da área da saúde, da política, da cultura e do desporto incluindo o Professor Doutor Lobo Antunes, neurocirurgião e o melhor atleta do ano Francis Obikwelu elogiaram a Quiroprática.

Este evento de âmbito Internacional foi um passo importante para levar ao conhecimento dos portugueses uma profissão de saúde única que tem dado provas de um sucesso cada vez maior na sua área de intervenção.

## Pró-Qui-ro

A APQ reconhece o empenho e dedicação da Direcção da Pró-Qui-ro, dos pacientes que representa e do Sr. Dr. António Pires da Fonseca, presidente da Assembleia Geral da Pró-Qui-ro e advogado da APQ. Num evento comemorativo realizado na Cidade do Porto, a APQ apresentou diplomas de reconhecimento a Margarida Santos, Carlos Lavajo, José Manuel Duarte da Direcção da Pró-Qui-ro. A APQ atribuiu a distinção de sócio honorário da APQ ao Sr. Dr. António Pires da Fonseca.

Neste evento, o Sr. Dr. António Felismino Alves foi homenageado com o primeiro "PRÉMIO AFA" pelo estabelecimento da profissão Quiroprática, e pela sua dedicação à causa da Quiroprática. Este Prémio destinar-se-á, no futuro, a distinguir os Quiropráticos associados da APQ ou outras personalidades por serviços extremamente relevantes prestados à Quiroprática.



Edward Salty, Helder Prazeres, António Pires da Fonseca, António Alves, António Leitão, Margarida Santos, Carlos Lavajo, José Manuel Duarte.

## Quiroprática e Desporto

### A escolha preferida dos atletas de alta competição

Analgésicos, anti-inflamatórios, relaxantes musculares não são uma solução adequada para tratar lesões, a função de alívio que podem trazer estes fármacos obriga o atleta a entrar em acção antes do tempo provocando muitas vezes um agravamento da lesão. Bio-mecanicamente, a quiroprática é a profissão de saúde a ser escolhida.

A quiroprática permite ao atleta atingir um máximo de performance com um mínimo de traumatismo ajudando a prevenir lesões. Este facto é do conhecimento de muitos atletas e clubes que recorrem cada vez mais à quiroprática - Tiger Woods, José Mourinho, Francis Obikwelu, o clube Chelsea, o A.C Milan são apenas alguns exemplos.

Os atletas profissionais que recorrem à quiroprática são avaliados e ajustados antes da competição para otimizar a sua condição física. Após a competição, são novamente ajustados para aumentar o processo de recuperação.

A propósito da quiroprática, Obikwelu afirmou: "A quiroprática permitiu-me aumentar a minha performance, diminuir lesões e acelerar a recuperação entre as provas!".

### O que é a quiroprática?

Representada em 85 países e considerada uma das três maiores profissões de saúde do mundo, a quiroprática é uma ciência e uma arte que assenta na ideia de uma boa saúde depender, em grande parte, do bom funcionamento do sistema nervoso.

Trata simultaneamente dos sistemas muscular, ósseo e nervoso, sem recurso a medicamentos ou cirurgias sendo portanto um método de cura natural.

### Em que pode ajudar a quiroprática?

O ajustamento vertebral (articular) é o principal tratamento do doutor em quiroprática. Feito com as mãos, o ajustamento traz o alinhamento e função normal à articulação permitindo um fluxo neurológico normal e um potencial de cura mais elevado às estruturas afectadas do corpo. Exercícios terapêuticos, massagens e suporte nutricional fazem parte das várias recomendações quando necessárias. Lesões musculares, entorses, tendinites, bursites, dores de coluna, dores de cabeça, dores ciáticas e hérnias discais são alguns dos vários sinais ou sintomas que levam os atletas (pacientes)

a consultarem a quiroprática. Durante o exame quiroprático toma-se conhecimento do historial clínico do atleta (paciente), fazendo depois os respectivos exames físicos, neurológicos, ortopédicos e posturais. Um estudo radiológico é feito a nível biomecânico para melhor compreender as dificuldades do paciente e para eliminar toda a possibilidade de contra-indicações ao tratamento. Após estes sucessivos exames, é elaborado um diagnóstico e um plano de tratamento.



Francis Obikwelu - Atleta Português, Campeão Olímpico

## Antioxidantes e Atletas

É sabido que os atletas possuem, regra geral, uma saúde melhor do que os indivíduos sedentários. Contudo, quando se treina frequentemente e com alguma intensidade, as células ficam mais predispostas aos efeitos nocivos dos radicais livres, responsáveis pelo aparecimento de doenças cardiovasculares, cancro, envelhecimento precoce, cataratas... Alguns factores externos, tais como poluição ambiental, raios x e radiação ultravioleta, tabaco, resíduos de pesticidas, substâncias presentes em alimentos e bebidas (aditivos químicos, conservantes, hormonas presentes na carne), stress, consumo excessivo de gorduras saturadas (ex. fritos), podem contribuir para o aumento da formação dessas moléculas. Estudos recentes mostraram que os atletas de provas de força e resistência produzem mais radicais livres do que o normal, particularmente durante a fase do metabolismo aeróbico (processo químico em que é usado o oxigénio para produzir energia através dos hidratos de carbono - açúcares). Apesar das defesas naturais do corpo se ajustarem para tentar combater tais radicais nem sempre conseguem combater seus efeitos negativos. Numa pesquisa efectuada recentemente tentou perceber-se se alguma dieta, tendo por base antioxidantes (químicos naturais presentes nos alimentos, e especial nos vegetais que bloqueiam e reparam os danos celulares causados pelos radicais livres), poderia reverter esta situação.



A investigação incidiu sobre as vitaminas E e C, dois dos principais componentes com valor antioxidante existentes nas frutas, verduras e hortaliças. Constatou-se que estes dois poderosos antioxidantes, quando ingeridos de forma moderada, podem ajudar a prevenir danos celulares causados pelos radicais livres.

Também foram estudados outros antioxidantes em relação ao seu efeito protector. A pesquisa focou-se em substâncias naturais, como chá verde, uvas, vinho vermelho, e outros 'fitoquímicos'. Os fitoquímicos são substâncias químicas vegetais protectoras que apenas existem nos alimentos de origem vegetal (fruta, legumes, cereais integrais, oleaginosas) que possuem propriedades antioxidantes idênticas às encontradas nas vitaminas convencionais e que trazem ainda outros benefícios. O chá verde, por exemplo, além de reduzir os danos oxidativos e prevenir alguns cancros pode aumentar a taxa de queima de gordura metabólica. Os vegetais de folha verde escura, como os espinafres, o grelo, a nabiça, protegem a retina e a córnea dos danos próprios da idade e melhoram a densidade ajudando a prevenir a osteoporose. Apesar de não se saber ao certo a quantidade destes nutrientes, que precisamos comer para obter o máximo de benefício, centenas de estudos científicos efectuados nos últimos 20 anos revelaram que aqueles que incluem diariamente na sua dieta alimentos de origem vegetal têm cerca de metade das probabilidades de virem a ter cancro.

Conscientes das vantagens destas substâncias estão os atletas que incluem habitualmente alimentos ricos em antioxidante na sua alimentação.

Fonte: [www.skyfaster.net](http://www.skyfaster.net), [www.wikipédia.org](http://www.wikipédia.org), revista Saúde e Lar

## Os Benefícios da Meditação

Reduzir o stress, é sem dúvida uma das principais vantagens da meditação. As pessoas que praticam regularmente meditação vêm os seus níveis de ansiedade baixar significativamente, melhoram o autocontrolo e aumentam a sua capacidade de gerir situações de stress. A ciência comprova que os praticantes de meditação têm um nível de esteróides responsáveis pelo stress, tais como o cortisol, mais baixo do que os não praticantes. Além disso, a meditação promove a produção de hormonas associadas ao relaxamento, incluindo da melatonina (J. Atern complement Med 1995), hormona igualmente responsável por regular os padrões de sono.

Nos últimos anos, estudos de imageamento cerebral dos monges que praticam meditação há vários anos, têm vindo a chamar a atenção da comunidade científica. Por exemplo, segundo pesquisadores da Universidade da Pensilvânia, nos EUA, a prática da meditação aumenta a actividade na região frontal do cérebro, responsável pela concentração e atenção.

Outro estudo apresentado em Julho de 2007 no Congresso em Sidney, realizado pelo investigador Dylan DeLosAngeles do Flinders Medical Center na Austrália, mostrou que os monges que meditam e, independentemente da técnica utilizada, apresentavam um aumento das ondas cerebrais em alfa.

Vários estudos comprovam que as ondas alfa aumentam a criatividade e a eficiência psíquica, particularmente em contextos competitivos, diminuem os níveis de ansiedade, melhoram a memória e a capacidade de decisão.

Acabar com o stress não conduz apenas a um bem-estar psíquico pois associadas ao stress, está uma panóplia de doenças, incluindo

doenças cardiovasculares e alguns tipos de cancro.

De acordo com um relatório publicado na Psychosomatic Medicine, em 1999, a meditação ajuda a manter os níveis de pressão arterial normais. No estudo que deu origem ao relatório onde participaram 18 pessoas praticantes de meditação e 14 não-praticantes, os investigadores concluíram que ao praticar meditação o 1º grupo revelou uma redução de 6,5% da constrição das artérias enquanto que o 2º grupo revelou um aumento



de 1,6%, enquanto se manteve de olhos fechados a relaxar.

Um outro estudo publicado num jornal americano, indica que a prática de meditação, durante 20 minutos, duas vezes ao dia, tem um efeito positivo e mensurável na formação dos depósitos de gordura presentes nas artérias ou na arteriosclerose.

A medição foi feita com ultra-som e o decréscimo registado foi discreto, porém significativo, cerca de 98 centésimo de

milímetro. Essa pequena redução nos acúmulos pode reduzir o risco de um ataque do coração em cerca de 11%, e o de um derrame em 15%.

A meditação também parece diminuir os sintomas relacionados com várias disfunções gastrointestinais tais como síndrome do cólon irritável, doença de Crohn e colite ulcerativa. Segundo o Semin Gastrointest Dis, 1999, tudo indica que as alterações bioquímicas associadas ao stress são responsáveis pelo agravamento destas doenças.

Se ficou convencido dos benefícios que a meditação tem na saúde, de um modo generalizado, não perca mais tempo e comece hoje mesmo a praticá-la! Existem dezenas de técnicas para o efeito, poderá saber mais através do livro "Guia Básico de Meditação" do autor Luiz Franklin de Mattos, disponível para download na internet no site:

<http://www.grupopas.com.br/download/ApostilaMeditacao.pdf>

## Dicas "amigas da coluna" para adeptos do exercício físico

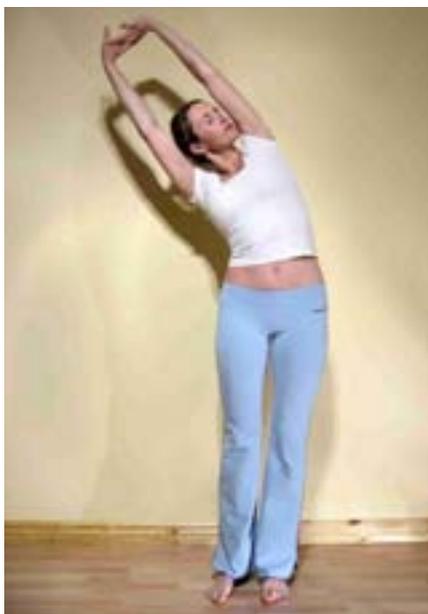
**1** - Alongue sempre após o exercício físico e nunca comece a exercitar-se sem aquecimento (pelo menos 10 minutos)!

**2** - Correr em terrenos irregulares aumenta o risco de lesões é portanto essencial manter a estabilidade do pé - troque as suas sapatilhas de corrida pelo menos 1 vez a cada 3/5 meses - mesmo que ainda pareçam novas.

**3** - Use sempre o Step no nível mais baixo (a menos que seja bastante alto) pois ao elevá-lo estará a colocar demasiada tensão nos joelhos.

**4** - Se é amante do ciclismo não esqueça que a bicicleta deve ter um guiador alto, para evitar esforços na coluna. O banco deve estar regulado na altura da extensão das pernas. Não pedale com a ponta dos pés, pois a curva da sola deve ficar no eixo do pedal para distribuir a força por todo o seu pé.

**5** - Se optar pela escalada lembre-se de que a corda de escalar não é só o elemento essencial da segurança também depende dela a saúde da sua coluna. Opte por cordas



dinâmicas, que são elásticas e que evitam que o corpo sofra um esticão que pode provocar lesões graves na coluna.

**6** - A natureza assimétrica e repetitiva do golfe é responsável pelo aparecimento de lesões; a falta de flexibilidade de rotação torácica e de quadril leva a movimentos compensatórios noutras regiões, causando lesões. Se pratica golfe alongar antes é obrigatório! Deve alongar principalmente, o pescoço, ombros, tronco e pulsos.

**7** - Seja qual for o seu desporto preferido, varie o seu treino (cross training) de modo a prevenir lesões provocadas por exercícios ou movimentos repetitivos. Por exemplo, se é corredor atire-se para a piscina e experimente dar umas braçadas semanalmente. Se gosta de golfe, em vez de passar o dia inteiro no campo de golfe experimente umas aulas de salsa!

**8** - Adicione exercícios de flexibilidade ao seu treino. Inscreva-se em aulas de Tai chi, ioga, Pilates, no seu ginásio.

## 2ª corrida/marcha de Solidariedade no Algarve

A APQ (Associação Portuguesa dos Quiropráticos) está a organizar a 2ª corrida/marcha de 5Km que terá lugar no próximo dia 18 de Maio no concelho de Lagoa no recinto da FATACIL. A 1ª iniciativa ocorreu em Maio do ano passado tendo tido um grande impacto e sucesso. Este ano, a APQ pretende contar com a presença de 1.000 participantes. Trata-se pois de uma iniciativa de Solidariedade que pretende angariar fundos para

iniciar um programa de Ensino Superior de Quiroprática, em Portugal. Parte dos fundos serão doados à APCC (Associação Portuguesa de Paralisia Cerebral) para a compra de cadeiras de rodas adaptadas para a prática desportiva. Dia 18 Maio venha correr por aqueles que não podem! Informe-se como participar junto de um Centro de Quiroprática.  
*Fonte: www.quiropratica.org*



## Arnold Schwarzenegger discursa no 16º Evento de Quiroprática

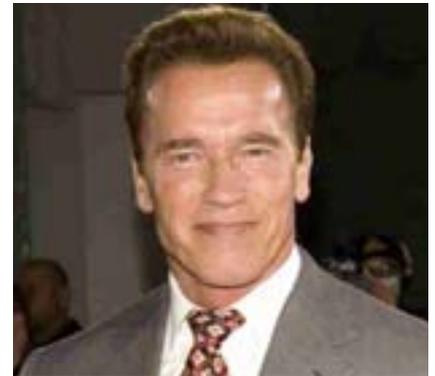
Pela 16ª vez consecutiva o ex-actor e actual governador do estado da Califórnia, Arnold Schwarzenegger foi a estrela no Natural Fitness Symposium organizado pela AIQ (Associação Internacional de Quiropráticos) que teve lugar nos dias 29 de Fevereiro e 1 de Março de 2008 nos Estados Unidos, em Columbus, Ohio.

O governador aconselha vivamente o recurso aos tratamentos de Quiroprática a todas as pessoas de todas as idades chegando mesmo a atribuir o seu sucesso como bodybuilder e a sua capacidade de prestar um serviço público tão exigente como governador, aos cuidados de Quiroprática que tem vindo a receber ao longo dos anos.

Dirigindo-se aos quiropráticos presentes disse: "Como governador tenho a oportunidade de ajudar pessoas todos os dias. Isto é o que temos em comum... apenas vos quero dizer o quanto orgulhosos estamos de todos vós e felizes por estarmos juntos neste grande evento."

Este simpósio decorre anualmente em conjunto com o Arnold Fitness Festival e foca-se na estreita relação entre atletas, Quiroprática, boa forma e saúde dando a conhecer as últimas novidades para alcançar uma óptima performance e prevenir lesões, no contexto da Quiroprática.

*Fonte: www.nowyouknow.net*



Arnold Schwarzenegger - Actor e Governador da Califórnia

# 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@hotmai.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

**PERIODICIDADE**  
Mensal

**TIRAGEM**  
5000 ex.

Para publicidade, contacte-nos em: proqui@hotmai.com