



## Convênio - Saúde do Advogado - Prevenção A AAP e OAB de Pinheiros, celebram convênio com a Clínica Aicó



Os hábitos do ser humano no mundo moderno em função do ritmo acelerado e falta de tempo, são cada vez mais nocivos para saúde. Sedentarismo, má alimentação, posturas inadequadas para trabalhar e dormir falta de exercícios físicos está cada vez mais presente hoje e são fatores que contribuem para dores no corpo e perda de saúde e qualidade de Vida.

O termo "Quiropraxia" é derivado de duas raízes gregas: Quiro - mãos e Praxis - pratica, assim "pratica com as mãos"; Esse é o nome da técnica utilizada para tratamento de dores e sintomas relacionados à coluna e sistema músculo - esquelético, profissão ainda pouco divulgada no Brasil, porém famosa por tratar problemas de saúde como estresse, desvios posturais, DORT, enxaquecas, hérnia de disco, questões ligadas à coluna e todas as articulações do corpo.

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS) a Quiropraxia está entre as três maiores profissões na área da saúde do mundo ocidental tendo como objetivo diagnosticar, tratar e prevenir disfunções do sistema neuro-músculo-esquelético e seus efeitos sobre a saúde.

Para isso utiliza-se de "ajustes quiropráticos" que são manobras rápidas, com baixa amplitude de movimento, muito específicas, feitas manualmente que propiciam a mobilidade da articulação, geralmente acompanhada de um "estralo".

Quando o bloqueio na coluna é removido através do ajuste, o sistema nervoso recebe uma informação de que as estruturas estão novamente "no lugar certo" e com a "função certa" e há uma reorganização das estruturas músculo-esqueléticas e melhora do funcionamento do sistema nervoso havendo geralmente, o alívio, melhora ou supressão dos sintomas.

A Quiropraxia pode ser uma grande aliada como prevenção e melhora da saúde e Qualidade de Vida do advogado já que este exerce uma profissão altamente estressante e trabalha sob pressão diariamente. Hábitos como passar muito tempo sentado, ganho de peso, atividades repetitivas, uso constante de computador, carregamento de peso, uso de salto alto, podem ser a causa de diversos problemas de coluna e saúde e são tratados com resultados muito rápidos pela Quiropraxia.

Tratamento: primeiramente é feita uma avaliação completa que envolve testes ortopédicos, neurológicos, dinâmicos de mobilidade, histórico familiar, doenças sistêmicas e análise de exames de imagem como raio x e ressonância magnética.

Depois da avaliação e diagnóstico o quiropraxista define a quantidade de sessões que é indicada para cada caso e traça um plano de tratamento que pode envolver ajustes quiropráticos, liberação de tecidos moles como músculos e fáscias, fortalecimento e alongamento muscular, orientação postural, uso de massagem ou terapia quente e frio, entre outros.

Indicações: dores, tensão muscular, insônia, estresse, hérnia de disco, ciático, torcicolo, enxaqueca, dores nas costas, dores de cabeça, insônia, vertigem, escoliose, tendinites, DORT, distensões musculares, disfunções de ATM, cólicas menstruais, problemas posturais, entorses de tornozelo, problemas de ombro, entre outros.

Contra indicação: algumas delas que podem ser citadas são - mielopatias, AVC, Insuficiência Vértébro Basilar, necrose óssea, metástase óssea, deficiência neurológica progressiva, fraturas por desmineralização óssea, aneurisma aórtico, doenças malignas entre outras, mas essas são avaliadas pelo quiropraxista na primeira consulta.

Frequência: depende da condição se é aguda ou crônica, se existem agravantes congênitos, necessidade de tempo de reabilitação, entre outros, mas geralmente os pacientes fazem inicialmente um pacote de 10 sessões onde já se tem um ótimo resultado.

Valor e tempo de duração do tratamento: a primeira consulta que é a avaliação custa R\$ 130,00 reais e os retornos R\$ 90,00.

Curiosidade: A Quiropraxia é uma profissão nova no Brasil e tem duas universidades de graduação de 5 anos, uma em São Paulo (Universidade Anhembi Morumbi) e outra no Rio Grande do Sul (FEEVALE).

Está hoje em processo de regulamentação projeto de lei - PL. 4199/2001 e encontra-se numa briga política com a fisioterapia que alega ser uma especialidade deles. No mundo inteiro a Quiropraxia é uma profissão primária na área da saúde e independente.

Para se consultar um Quiropraxista certifique-se que ele seja membro da ABQ Associação Brasileira de Quiropraxia ([www.quiropraxia.org.br](http://www.quiropraxia.org.br)), o que garante uma formação necessária para exercício da profissão.

Serena Eluf de Quadros - Quiropraxista ABQ 482

 **Aicó Clínica**

Rua Jericó 275, Vila Madalena  
Tel.: (11) 2305-8113  
[www.aicoclinica.com.br](http://www.aicoclinica.com.br)