QUIRO SALUS – CLÍNICA DE QUIROPRAXIA EM SÃO PAULO E INDAIATUBA

Responsável Técnico: Dr. Fabio Motta (ABQ: 0486) | Especialista em Coluna Vertebral

📲 WhatsApp: **+55 (11) 98928-8181** | 🌐 Site: **quirosalus-quiropraxia.com.br** | 📸 Insta: **@quiro_salus**

Guia Completo: Quando ir à Quiropraxia? Sinais de Alerta, Indicações, Prevenção, Contra-indicação, Vídeos e Perguntas Frequentes.

📌 SUMÁRIO INTERATIVO DO ARTIGO

Seção do Artigo	Conteúdo e Temas Abordados
1. O Que É a Quiropraxia e Como Ela Funciona?	Conceito, diagnóstico neuromusculoesquelético e causa primária vs. sintoma.
2. Quando ir à Quiropraxia? 7 Sinais e Lista de Condições Tratadas	Lombalgia, hérnia de disco, ciática, cervicalgia, cefaleias e alterações posturais.
3. Quiropraxia Preventiva (Mesmo Sem Sentir Dor)	Manutenção da mobilidade articular, prevenção de degeneração e autocuidado.
4. Sinais de Alerta ('Bandeiras Vermelhas') & Avaliação Médica	Quadros neurológicos graves, perda de força e alterações de esfíncteres.
5. Contraindicações Absolutas e Cuidados Clínicos Adaptados	Trombofilia, anticoagulantes, gestantes, idosos e técnica instrumental.
6. A Quiropraxia é Dolorosa? O Que Esperar da 1ª Consulta	Mitos do estalo (cavitação), fases do atendimento e cuidados pós-sessão.
7. Tabela Comparativa: Quiropraxia vs. Medicamentos Analgésicos	Tratamento da causa mecânica vs. alívio paliativo temporário.
8. Galeria de Vídeos da Quiro Salus (com Thumbnails Interativas)	Links ativos para os vídeos e Shorts do canal da clínica no YouTube.
9. FAQ - Perguntas Frequentes sobre Cuidados com a Coluna	Respostas para dúvidas comuns e mitos sobre os ajustes vertebrais.
10. Agendamento e Informações de Contato das Unidades SP e Indaiatuba	WhatsApp, endereços completos, mapas do Google e redes sociais.

1. O Que É a Quiropraxia e Como Ela Funciona?

A Quiropraxia é uma especialidade da área da saúde dedicada ao diagnóstico, tratamento e prevenção de disfunções do sistema neuromusculoesquelético, com ênfase fundamental na integridade da coluna vertebral. Diferente de abordagens estritamente paliativas que apenas mascaram a dor com o uso contínuo de fármacos, a quiropraxia busca tratar a **causa primária do problema mecânico**. Quando uma articulação perde sua mobilidade fisiológica adequada, ocorre uma sobrecarga nos tecidos vizinhos, provocando compressão de raízes nervosas, inflamação local e contraturas musculares reflexas.

Para entender detalhadamente o funcionamento da especialidade, acesse a página oficial sobre **Como Funciona a Quiropraxia na Quiro Salus**, descubra **O que é Quiropraxia e para que serve** e conheça como é realizada a **Avaliação de Quiropraxia Individualizada**.

Através de manobras manuais altamente especializadas, conhecidas como **ajustes articulares** (movimentos rápidos, precisos e controlados), macas com sistema de drop e instrumentos de impulso mecânico (como o TIQ), o quiropraxista restaura o movimento normal das articulações bloqueadas, libera a interferência sobre o sistema nervoso central e periférico e permite que o próprio organismo recupere seu equilíbrio de forma natural e sem procedimentos cirúrgicos.

2. Quando ir à Quiropraxia? Sinais Clínicos e Condições Tratadas

Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), cerca de 80% da população mundial sofrerá com dores nas costas em algum momento da vida. No Brasil, estima-se que mais de 36% dos adultos convivem com dores crônicas na coluna, e mais de 60% dos trabalhadores de escritório apresentam desconfortos lombares decorrentes do sedentarismo e de longas horas na posição sentada.

O momento certo de agendar uma consulta é quando a dor se torna **persistente (mais de 2 a 3 semanas), recorrente (crises frequentes) ou limitante** para suas atividades normais da rotina, do trabalho ou do lazer. Confira a lista de condições tratadas na Quiro Salus:

- **Dores nas Costas e Lombalgia:** Desconfortos constantes na coluna lombar ou torácica provocados por sobrecarga postural. Confira o artigo completo sobre **Tratamento para Dor na Coluna**.
- **Dor no Pescoço e Cervicalgia:** Rigidez e dor ao virar o pescoço ou olhar para trás ao dirigir. Veja mais em **O que causa dor no pescoço e como tratar**.
- **Hérnia de Disco Lombar e Cervical:** Compressão discal com irradiação de dor. Saiba como tratar em **Tratamento Natural de Hérnia de Disco sem Cirurgia**.
- **Nervo Ciático Inflamado (Ciática):** Dor que nasce na lombar e desce pela nádega e perna. Acesse: **Tratamento Natural do Nervo Ciático Inflamado**.
- **Síndrome do Músculo Piriforme:** Tensão profunda no glúteo que comprime o nervo ciático. Entenda em: **O que é a Síndrome do Piriforme**.
- **Desvios Posturais e Escoliose:** Escolioses, hiperlordoses, cifoses e assimetrias de ombros. Veja detalhes sobre **O que é Escoliose e Correção Postural**.
- **Costocondrite:** Inflamação das cartilagens que ligam as costelas ao esterno. Leia o artigo sobre **Tratamento Natural para Costocondrite**.
- **Dor na ATM (Articulação Temporomandibular):** Estalos na mandíbula, bruxismo e dor facial. Saiba mais em **O que é a Dor na ATM**.
- **Ergonomia e Profissões de Risco:** Orientações para evitar lesões no trabalho. Veja **Dentista com dor nas costas**.
- **Ergonomia ao Carregar Cargas:** Técnicas corretas em **Como Levantar Peso Sem Dor Nas Costas**.
- **Dores de Cabeça e Cefaleia Tensional:** Dores frequentes com origem na tensão da musculatura cervical e nuca.
- **Estresse, Contraturas e Torcicolo:** Travamento repentino no pescoço e tensão muscular acumulada nos ombros.
- **Parestesias e Formigamentos:** Adormecimento e dormência irradiada para braços, mãos ou pernas.
- **Bico de Papagaio, Artrite e Artrose:** Osteófitos articulares e limitação de movimento decorrente do desgaste ósseo.

- **Espondilolistese e Estenose de Canal:** Escorregamento vertebral e estreitamento do canal medular com sintomas compressivos.

3. Quiropraxia Preventiva (Mesmo Sem Sentir Dor)

A resposta é **SIM, a quiropraxia é altamente indicada mesmo para quem não está sentindo dor no momento**. O conceito de cuidado quiroprático segue a mesma lógica da saúde odontológica: ninguém espera ter uma cárie grave ou uma dor de dente insuportável para fazer uma limpeza preventiva no dentista. Da mesma forma, a coluna vertebral suporta sobrecargas diárias de postura, gravidade e estresse, necessitando de manutenção periódica.

Quando uma articulação vertebral perde sua mobilidade adequada, a lubrificação do disco intervertebral é reduzida (pois a troca metabólica do disco depende do movimento da articulação). Com o tempo, a falta de movimento gera **aderências, acúmulo de inflamação e desgaste precoce (artrose)**. O acompanhamento preventivo identifica desalinhamentos silenciosos antes que eles se transformem em crises dolorosas. Descubra mais em **Quando procurar um quiroprático para prevenção**.

4. Sinais de Alerta ('Bandeiras Vermelhas') & Avaliação Médica

A segurança do paciente é a prioridade absoluta na Quiro Salus. Existem situações clínicas conhecidas como **'Bandeiras Vermelhas' (Red Flags)** que indicam que a pessoa deve procurar atendimento médico de urgência antes de qualquer procedimento manual:

- **Perda Progressiva de Força:** Dificuldade crescente para segurar objetos, deixar copos caírem ou sentir as pernas falharem ao subir escadas.
- **Alteração de Esfíncteres:** Perda repentina do controle urinário ou fecal, ou dormência na região genital/perineal (Síndrome da Cauda Equina).
- **Dor Pós-Trauma Grave:** Dores intensas iniciadas imediatamente após acidentes de trânsito, atropelamentos ou quedas de altura.
- **Sintomas Sistêmicos Associados:** Dor na coluna acompanhada de febre alta, suores noturnos ou perda de peso inexplicável.
- **Dor Noturna Constante:** Dor contínua que acorda você no meio da noite e não alivia em nenhuma posição de repouso.

5. Contraindicações e Cuidados Clínicos Adaptados

A avaliação clínica inicial é o momento em que o quiropraxista graduado verifica a indicação do tratamento. As contraindicações e atenções especiais dividem-se em:

• **Contraindicações Absolutas:** Fraturas recentes ou não consolidadas, infecções ativas na coluna (como espondilodiscite), osteoporose severa e avançada, metástases ósseas conhecidas e pós-operatório imediato de cirurgia de coluna com fusão óssea recente.

• **Atenção Especial e Ajustes Adaptados (Trombofilia e Anticoagulantes):** Pacientes com histórico de trombofilia, trombose venosa profunda ou em uso contínuo de medicamentos anticoagulantes **NÃO recebem ajustes cervicais manuais de alta velocidade**. Nesses casos, a Quiro Salus utiliza exclusivamente técnicas manuais suaves, macas de drop com força controlada e instrumentos de

impulso mecânico (TIQ), garantindo total segurança durante o tratamento.

• **Gestantes, Idosos e Crianças:** O atendimento é seguro e altamente benéfico quando conduzido com técnicas adaptadas para cada trimestre gestacional ou densidade óssea do paciente.

6. A Quiropraxia é Dolorosa? O Que Esperar da Consulta e Pós-Sessão

Na maioria dos casos, o ajuste quiroprático é **totalmente indolor**. O som característico de 'estalo' que por vezes ocorre durante a manobra chama-se **cavitação** — trata-se da liberação rápida de bolhas de gás (nitrogênio e gás carbônico) presas dentro da articulação devido à rápida mudança de pressão, e não tem nenhuma relação com dor ou atrito ósseo.

É normal sentir uma leve sensibilidade muscular nas primeiras 24 a 48 horas após a sessão. Essa resposta muscular é semelhante à sensação sentida após um treino físico novo, pois os músculos e ligamentos estão se adequando à nova postura e mobilidade.

O atendimento na Quiro Salus divide-se em fases claras:

1. Primeira Consulta (45 a 60 min): Anamnese detalhada, exames ortopédicos e neurológicos, avaliação postural e análise de exames de imagem (Raio-X e Ressonância).

2. Sessões de Ajuste (20 a 30 min): Aplicação das técnicas manuais e orientações de autocuidado.

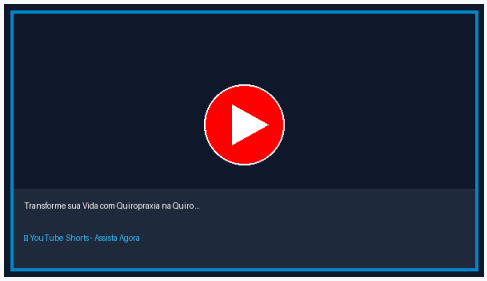
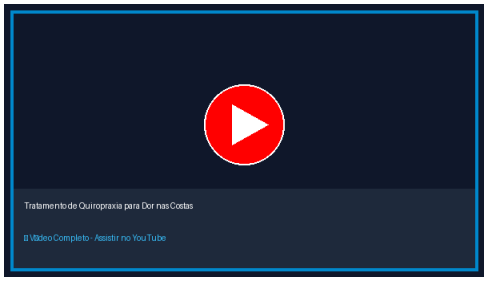
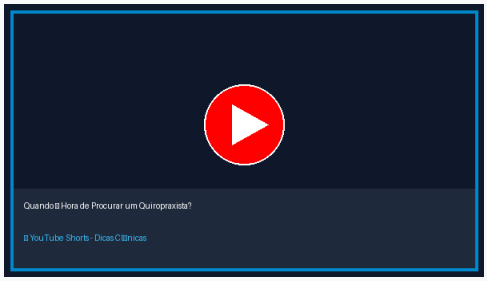
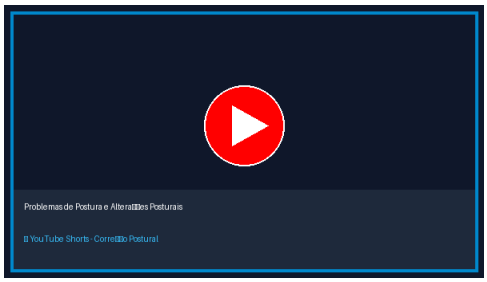
3. Cuidados Pós-Sessão: Hidratação abundante, aplicação de bolsas de gelo por 15-20 min em caso de sensibilidade local e abstenção de automanipulação não profissional.

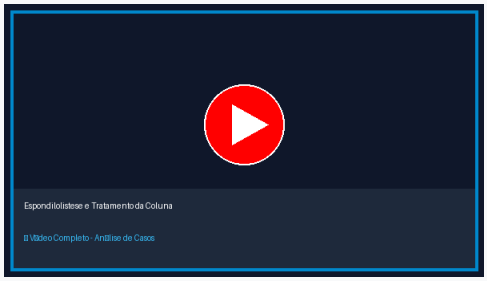
7. Tabela Comparativa: Quiropraxia vs. Medicamentos Analgésicos

Critério Clínico	Medicamentos Analgésicos	Quiropraxia (Quiro Salus)
Foco de Atuação	Mascara temporariamente os sintomas da dor.	**Trata a causa primária da disfunção mecânica.**
Efeitos Colaterais	Risco de lesões gástricas, renais e hepáticas.	**Inexistentes quando aplicado por graduado ABQ.**
Duração do Alívio	Curta (horas, exige novas doses).	**Duradouro com restauração da mobilidade.**
Efetividade Preventiva	Nula (não evita novas crises de dor).	**Alta efetividade na prevenção de recidivas.**
Abordagem Terapêutica	Química e sintomática.	**Natural, física e não invasiva.**

8. Galeria de Vídeos Explicativos da Quiro Salus (Thumbnails & Links)

Assista aos vídeos demonstrativos produzidos pela clínica Quiro Salus. Clique no título ou na thumbnail para abrir diretamente o vídeo no YouTube:

Thumbnail do Vídeo	Título do Vídeo & Link de Acesso Directo
	**▸ Transforme sua Vida com Quiropraxia na Quiro Salus!** *Tipo: YouTube Shorts - Apresentação da Clínica* 🔗 Assistir: https://youtube.com/shorts/uaaFjtkIvL0
	**▸ Tratamento de Quiropraxia para Dor nas Costas e Coluna** *Tipo: Vídeo Completo - Explicação Técnica do Ajuste* 🔗 Assistir: https://youtu.be/DLhmKPweMgA
	**▸ Quando é Hora de Procurar um Quiropraxista?** *Tipo: YouTube Shorts - Guia de Avaliação Clínica* 🔗 Assistir: https://youtube.com/shorts/1-KXTjgQD3I
	**▸ Problemas de Postura e Alterações Posturais** *Tipo: YouTube Shorts - Dicas de Ergonomia* 🔗 Assistir: https://youtube.com/shorts/o-QtjDu76sY

Thumbnail do Vídeo	Título do Vídeo & Link de Acesso Directo
	▸ **Espondilolistese e Cuidados com a Coluna** *Tipo: Vídeo Completo - Tratamento da Espondilolistese* 🔗 Assistir: https://youtu.be/1ozB5GoibAc

9. FAQ - Perguntas Frequentes sobre Quiropraxia

❓ Preciso de encaminhamento médico para fazer Quiropraxia?

Não. O quiropraxista é um profissional de saúde primário de acesso direto. Na primeira consulta, é realizada uma avaliação completa para determinar se o caso tem indicação para o tratamento ou se deve ser encaminhado a um médico especialista.

❓ Estalar as costas por conta própria corrige a articulação?

Não. A automanipulação é perigosa. Veja o artigo exclusivo sobre **Estalar as costas corrige a articulação? e entenda por que a manobra sem técnica produz apenas alívio passageiro por hipermobilidade articular compensatória, podendo afrouxar os ligamentos saudáveis**.

❓ Quiropraxia estala a coluna? É perigoso?

Confira a explicação detalhada em **Quiropraxia Estala A Coluna**. O estalo é apenas a liberação de gases articulares (cavitação) e é 100% seguro quando realizado por quiropraxista graduado ABQ.

❓ Quantas sessões de quiropraxia vou precisar?

A quantidade varia conforme a cronicidade do caso, rigidez e hábitos do paciente. O plano de tratamento inicial costuma variar de 8 a 16 sessões distribuídas ao longo de 2 a 3 meses, seguido de acompanhamento preventivo.

❓ A Quiro Salus atende convênio ou plano de saúde?

Os atendimentos são particulares com emissão de nota fiscal para reembolso médico ou declaração do imposto de renda. Os agendamentos facilitados podem ser feitos via WhatsApp.

10. Agendamento e Informações de Contato Oficiais

📍 UNIDADES E CENTRAL DE ATENDIMENTO QUIRO SALUS

👨‍⚕️ **Responsável Técnico:** Dr. Fabio Motta (ABQ: 0486)

📲 **Central WhatsApp:** +55 (11) 98928-8181**+55 (11) 98928-8181**

🌐 **Website Oficial:** www.quirosalus-quiropraxia.com.br**www.quirosalus-quiropraxia.com.br**

📍 **Unidade São Paulo (Bela Vista):** Av. Brigadeiro Luís Antônio, 290 – Bela Vista – SP (CEP: 01318-000) **[Ver Mapa Google]**

📍 **Unidade São Paulo (Higienópolis):** DK Equilíbrio – Higienópolis – SP **[Ver Mapa Google]**

📍 **Unidade Indaiatuba (Centro):** Rua Ademar de Barros, 475 – Centro – Indaiatuba – SP (CEP: 13330-130) **[Ver Mapa Google]**

📸 **Instagram Oficial:** @quiro_salus**@quiro_salus**

📘 **Facebook Oficial:** quirosalusquiropraxia**quirosalusquiropraxia**

🐥 **Twitter / X:** @Quiropraxiasp**@Quiropraxiasp**

💼 **LinkedIn:** quirosalus **quirosalus**

📺 **Canal no YouTube:** quiropraxiaclinica**quirosalus**