Pagina 1- barra de cima com: Contato, localização, *YouTube* e *Instagram* e 3 tracinhos (Fisioterapia, Pilates, Acupuntura)

Abaixo e centralizado, minha logomarca.

Em seguida: Quem sou eu? (FOTO 1)

Sou Clara Azevedo e eu ajudo a transformar a vida das pessoas através da fisioterapia: esta é a minha missão.

Para a maioria das pessoas a fisioterapia se resume a “choquinhos”, massagens ou até mesmo respirar fundo. Porém a fisioterapia é muito mais do que isso, somos excepcionais em usar nosso conhecimento para dar uma nova oportunidade para as pessoas, devolvendo função e independência durante a reabilitação e prevenção de saúde.

***‘Mens sana in corpore sano’***

Para o poeta romano Juvenal, “mente sã num corpo são” é o que as pessoas deveriam desejar na vida. Para mim, corpo, mente e espírito estiveram sempre interligados. Viver uma vida plena, livre dos ansiolíticos, anti-inflamatórios e analgésicos é o que todos querem, e algumas pessoas até acham que nunca mais vão poder realizar atividades do dia-a-dia após passarem por algum problema de saúde.

É impressionante como as dores corporais podem estar relacionadas a um estado emocional desequilibrado. Pessoas que sofrem com depressão e ansiedade, por exemplo, podem sofrer com dores nas corpo. Daí começam a tomar diversos remédios para essas dores, mas, no entanto, não cuidam do que está causando tudo isso: a mente. Por isso decidi estudar o ser humano por completo através das áreas da fisioterapia.

Desde a minha graduação, busquei aprender com os melhores profissionais para me tornar uma fisioterapeuta qualificada e humanizada, pratica que continuo até hoje pois sei da importância do estudo

Com a fisioterapia eu aprendi que o corpo é a nossa casa, e é preciso cuidar do seu templo para ser uma pessoa melhor.

Com o Pilates eu entendi que o exercício físico feito de forma consciente pode ajudar a te manter em equilíbrio durante as adversidades do dia a dia, e que respirar é um ato de profunda conexão com o que é verdadeiramente essencial.

Com a acupuntura compreendi o por que os chineses vivem mais, e como o estilo de vida e o conhecimento milenar oriental pode mudar de forma positiva a sua saúde proporcionando a tão sonhada longevidade.

Deixo abaixo um mini currículo com cursos e vivências que tive durante esse caminho:

.Fisioterapeuta pela Universidade Tiradentes

Pós- graduanda em Medicina Chinesa - Acupuntura pelo Instituto HIB

.Instrutora de Pilates pela Active Pilates Brasil

.Cursos de atualização em Pilates Internacional - Canadá

.Curso de Programa de alta performance na abordagem da dor lombar pela Active

Curso

.Curso de Dry needling e síndrome dolorosa miofascial pela SBF

.Participação em cursos e congressos regionais e internacionais

(TEXTOS DOS 3 TRACINHOS)

SOBRE FISIOTERAPIA (FOTO 2)

Reabilitar, prevenir e tratar os distúrbios cinético-funcionais decorrentes de alterações no movimento do corpo humano é a minha missão como Fisioterapeuta.

Utilizo técnicas, métodos e todo o meu conhecimento para resolver o seu problema. Como cada indivíduo é único e o raciocínio clínico é fundamental para o tratamento, início com uma avaliação precisa que me direciona para a estratégia de tratamento ideal para você.

Sente alguma alteração no seu corpo que te resultou em dor ou desconforto físico? Se você teve COVID-19 ou conhece alguém que teve e está com sequelas. Este é o momento para me procurar!

O modelo de Teleatendimento é regularizado, seguro e possível nesse momento de pandemia, ofereço o atendimento virtual para os pacientes que não podem realizar a consulta domiciliar ou na clínica por algum motivo. Tem interesse em ter uma consulta? É só clicar no link abaixo!

BOTAO GRANDE CENTRALIZADO ESCRITO (QUERO MARCAR UMA CONSULTA FISIOTERAPÊUTICA) LINK VAI DIRETO PARA O WHATS

POR QUE PRATICAR PILATES ONLINE? (FOTO3)                                     

Porque é um método de atividade física desenvolvido para trabalhar o ser humano como um todo, como filosofia de vida, onde corpo, mente e espírito estão conectados.

Possibilita o fortalecimento de músculos importantes, desenvolve a flexibilidade e mobilidade para realizar movimentos do dia a dia sem desconforto, proporcionando autocontrole, consciência e concentração.

A modalidade feita de forma Online te permite cuidar do seu corpo de forma segura sem se expor ao vírus. Como o pilates foi desenvolvido inicialmente com exercícios físicos feitos com o peso do próprio corpo, o fato de não estar em um studio não é um problema, além disso as aulas podem ser diversificadas com auxílio de alguns acessórios sendo eles bolinhas e faixas elásticas, mas se você não tiver nenhum desses dispositivos, é possível fazer uma adapatação dos exercícios com cadeira, cabo de vassoura e ate mesmo uma toalha, objetos que se tem com facilidade em casa. Aulas são ministradas por mim, tem duração de 50 minutos e é feita por vídeo chamada

BOTAO GRANDE CENTRALIZADO ESCRITO (EU QUERO PRATICAR PILATES) LINK VAI DIRETO PARA O WHATS

COMO FUNCIONA A ACUPUNTURA? (FOTO 4)

É uma técnica milenar chinesa, que tem como objetivo principal equilibrar energias do indivíduo, tratando e prevenindo doenças, promovendo assim saúde e bem estar.

De acordo com os meridianos, que são canais de energia mapeados por todo o seu corpo, eu utilizo a aplicação de agulhas em pontos específicos, com grande concentração de terminações nervosas sensoriais, para estimular o sistema nervoso central, possibilitando assim o reequilíbrio energético de todo o corpo.

Além das agulhas, o uso de ventosaterapia, auriculoterapia, stiper e moxabustão fazem parte da Medicina Oriental, a qual é estudado por muitos anos, técnicas para promover saúde vital e próspera.

BOTAO GRANDE CENTRALIZADO ESCRITO ( EU QUERO FAZER UMA SESSÃO DE ACUPUNTURA) LINK VAI DIRETO PARA O WHATS