

# 4 Dicas

PARA RENOVAR

SUA SAÚDE

Mental

por

Thaís Miessa  
FISIOTERAPEUTA



# SUMÁRIO

- Introdução	pg. 01
- Sobre a autora	pg. 02
- Quais são as suas dores?	pg. 03
- Definindo seus objetivos	pg. 04
- Crenças limitantes	pg. 05
- Crenças fortalecedoras	pg. 06
- Microfisioterapia	pg. 07
- Autoconhecimento	pg. 09
- Patologias que afetam as mulheres:	pg. 10
• Depressão	pg. 11
• Fibromialgia	pg. 12
• Infecção urinária	pg. 13
• Menopausa	pg. 14
• Dor lombar	pg. 15
• Stress	pg. 16
• Intestino preso	pg. 17
• Insônia	pg. 18
- 4 Dicas para renovar a sua saúde mental	pg. 20
- Conclusão	



# INTRODUÇÃO

Meu objetivo é ajudar mulheres a mudar, promover equilíbrio físico e mental, se desafiar, estar no controle do seu tempo e do seu destino.

As múltiplas funções da mulher e a falta de tempo para cuidar da sua saúde tem aumentado as doenças. Você já pensou o quanto a correria do dia a dia nos faz esquecer sobre nossa saúde?

Lutamos tanto pelo nosso papel na sociedade, estamos desempenhando várias funções, com isso esquecemos da nossa saúde, estamos negligenciando nossos cuidados pessoais.

O corpo fala, o que você não lida pode te adoecer.

Se você sente que sua vida está fora de um contexto salutar, que está perdendo o controle.

Você não está sozinha, seus medos, frustrações, dificuldades e problemas podem ser os mesmos de muitas outras mulheres, seu corpo fala, agora está na hora de escutar os sinais dados por ele.

Venha caminhar comigo e entender o que seu corpo diz, para se sentir mais feliz e sem dores para seguir em frente.





## **SOBRE A AUTORA**

Me chamo Thaisa Miessa, fisioterapeuta há 16 anos, sempre atuei só tratando a parte física do paciente, em um momento da minha profissão percebi que precisava de mais ferramentas para ter um sucesso nos meus atendimentos, em 2018 mergulhei de cabeça na Microfisioterapia e me apaixonei, agora vejo o paciente não só com uma “dor física” por traz dessa dor existem traumas, conflitos e frustrações, enquanto não mostrarmos para o organismo que ali tem uma cicatriz, o corpo não resolve sozinho. Eu investigo a causa da sua queixa, proporcionando o equilíbrio físico e mental de uma forma integrativa.



Percebi que nessa quarentena nós mulheres estamos desamparadas emocionalmente, sobrecarregadas com os afazeres de casa e do trabalho, com isso acabamos esquecendo de cuidar da nossa saúde.

Estou aqui pra ajudar as mulheres a esclarecer suas dúvidas sobre a parte física e emocional, mais presentes em nossas vidas, as patologias mais recorrentes e juntas vamos construir o cuidado integral.

***"Juntas vamos mais longe!"***





## QUAIS SÃO AS SUAS DORES?

Quantas vezes você já se sentiu desmotivada, triste, angustiada, irritada e desamparada?

Seu corpo fala, você escuta o que ele diz?

Quando nosso corpo está desequilibrado ele vem com sintomas, o corpo é inteligente e tenta se auto corrigir, tirando forças de outros lugares para se organizar sozinho, mas quando não consegue mais, vem os sintomas. É um sinal de alerta, que tem algo não resolvido.

SIM.... isso são sinais, que seu corpo está precisando de ajuda.



Por onde quer começar, o que mais te incomoda?

Vamos ajustar seu corpo de uma forma integrativa.

Saiba identificar qual seu estilo de vida, e o que você precisa mudar.







# DEFININDO SEUS OBJETIVOS

Devemos traçar os objetivos para nos direcionar.

É fundamental que você tenha objetivos.

O que eu preciso mudar? O que meu corpo diz? O que te limita de acordar toda manhã empolgada e animada para viver aquele dia intensamente?

Sua coluna dói, após um longo dia de trabalho?

Está irritada porque discutiu com o marido?

Está frustrada por não ter concretizado algo no trabalho?

Está estressada por toda sobrecarga que tem que desempenhar em casa?



Acordou sem disposição após uma noite mal dormida?  
Queimação no estômago após uma discussão com seu parceiro?  
Teve infecção urinária após seu espaço ser ameaçado?  
Teve candidíase após uma frustração?  
Intestino preso após um conflito de contrariedade?  
Dores por todo corpo após um longo dia de trabalho?

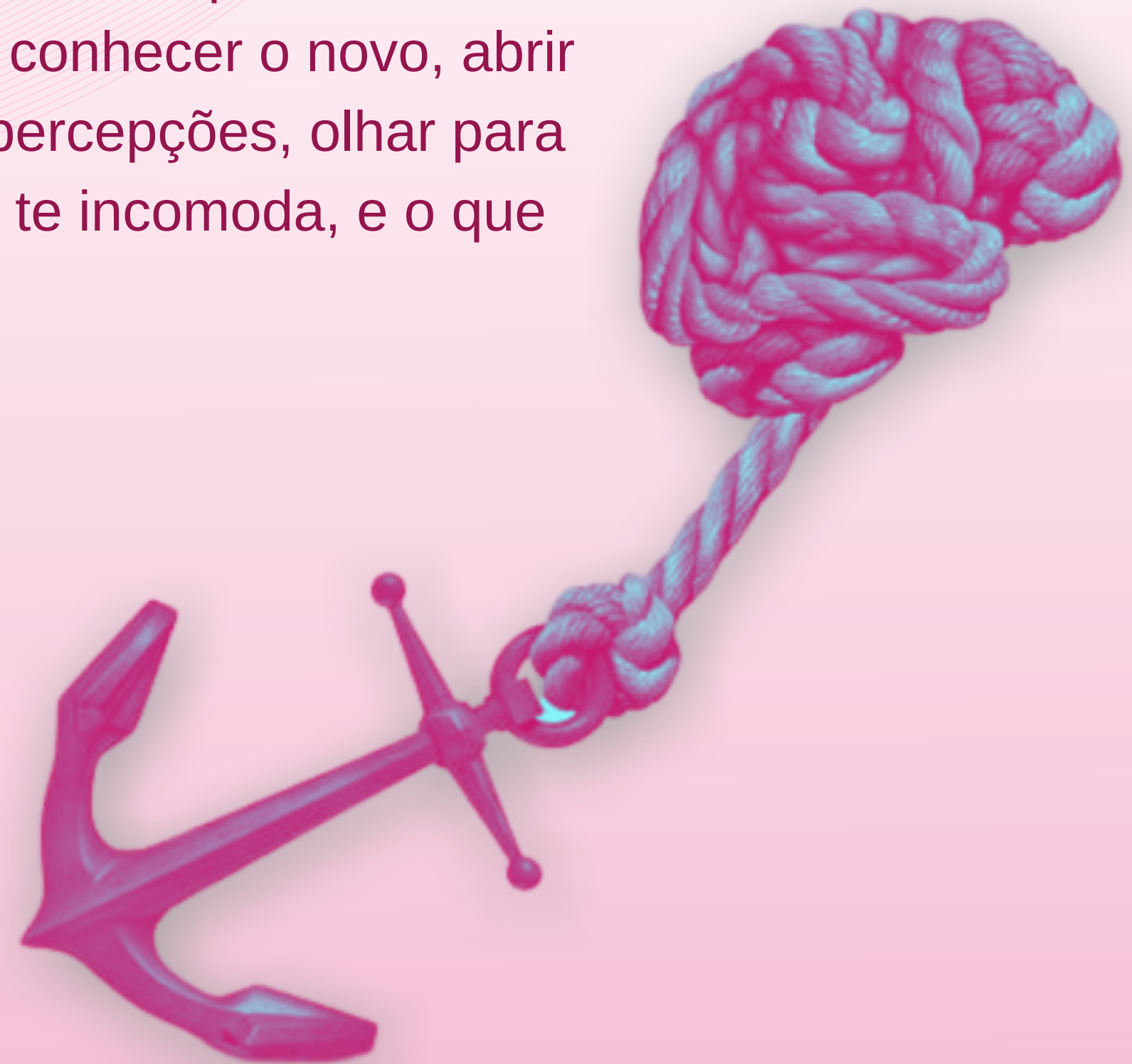
Sim... seu corpo fala, o que está agredindo-o, pode ser um trauma físico, tóxico, químico ou emocional.





# CRENÇAS LIMITANTES

Crença é tudo aquilo que te limita de ir pra frente, são julgamentos, pensamentos, emoções e sentimentos limitantes. É tudo aquilo que você já viu, ouviu, sentiu ou viveu. Precisamos limpar nosso “lixo mental”, expandir nossa consciência para conhecer o novo, abrir novas possibilidades de vida. Ampliar as percepções, olhar para você de uma forma diferente, saber o que te incomoda, e o que você precisa mudar.



Qual sua crença limitante?

“ a grama do vizinho é mais verde que a minha”

“Isso não é pra mim”

“Sou muito velho demais para isso”

“Nasci pobre, vou morrer pobre”

“Eu não consigo”

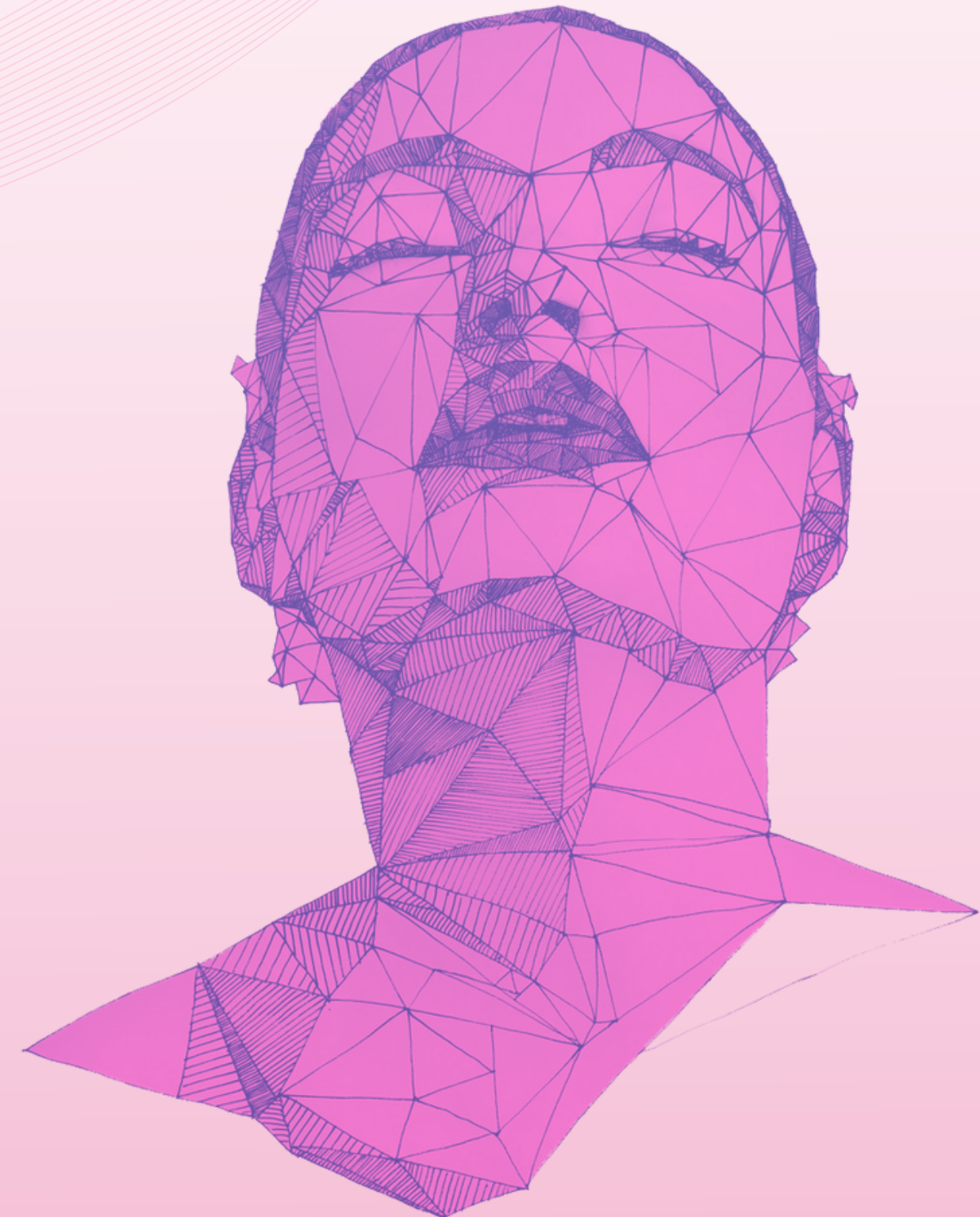
“Tudo precisa ser perfeito”

“Felicidade dura pouco”

“Eu não tenho tempo”

“Eu sou desorganizada”

“Eu não sou capaz de fazer isso”





# CRENÇAS FORTALECEDORAS

“Eu tenho tempo”

“Eu acredito em mim”

“Eu consigo, eu posso, eu sou capaz”

“Eu tenho capacidade”

“Eu tenho força de vontade”

“Eu posso, eu sei, eu consigo”





# CRENÇAS FORTALECEDORAS

Dores são mais do que acreditam, são além do seu conhecimento.

Crença é aceitação por parte da mente, que algo é verdadeiro, muitas das vezes sustentadas por um sentimento ou por algo que você vivenciou. Podemos mudar isso e expandir nossa mente para algo novo, tornando a mente forte e motivada.

*"Esses pensamentos e crenças nos impedem de construir algo novo.  
Precisando renovar nossa saúde mental."*

*"Permita-se Viver o Novo!"*





# VOCÊ SABE O QUE É A MICROFISIOTERAPIA?

Eu posso ajudar você, com técnica manual francesa conseguimos investigar onde está o desequilíbrio do seu corpo, quando ele vem com sintomas, seu corpo não conseguiu corrigir sozinho, organismo precisa de uma ajuda para saber que tem algo errado e que ele precisa se auto ajustar. Minha ferramenta é como um “detetive” vou investigar seus desequilíbrios.

Tudo que vivenciamos desde a nossa vida fetal, infância, adolescência e vida adulta fica registrado nas nossas células, todas nossas células tem consciência e memória. Nosso corpo possui 16 trilhões de células, já imaginou quantas “marcas” carregamos no decorrer da nossa vida?

Pessoas com conflitos emocionais respondem muito mais a via corpo do que informação verbal.

Essa técnica vem mudando a vida de várias mulheres, na França já é reconhecida pelo governo a sua eficácia, e é a segunda técnica não medicamentosa indicada pelos médicos. Melhorando a qualidade de vida, bem estar e diminuindo o uso de medicação.

Brasil e mais 17 países vem abraçando a Microfisioterapia como uma medicina integrativa Já existem mais de quarenta estudos publicados em revistas internacionais comprovando sua eficácia.

Essas memórias prejudicam, o ritmo vital do corpo, com isso desencadeia uma “cicatriz patológica”, quando descobrimos essa perda de vitalidade o terapeuta informa para o organismo que ali existe um agente agressor que precisa ser corrigido.

Não está relacionada a religião e nem misticismo.

Nós acessamos a vitalidade do tecido.





# BENEFÍCIOS DA MICROFISIOTERAPIA

## MENOS

INSÔNIA

BARREIRAS

DIFICULDADES

INSEGURANÇAS

TRISTEZA

IRRITABILIDADE

ANSIEDADE

## MAIS

QUALIDADE NO SONO

AUTO ESTIMA

SENSAÇÃO DE REALIZAÇÃO

AUTO CONFIANÇA

ALEGRIA

PRAZER

CALMA

*“Quem não sabe o que procura, não sabe quando encontra.”*



# AUTOCONHECIMENTO

O autoconhecimento é muito importante para que você tenha autocontrole e consiga lidar com suas emoções e sentimentos, obtendo assim mais qualidade de vida, realização profissional e pessoal, assim seu corpo terá mais ações preventivas do que corretivas.

Quando nos conhecemos melhor temos mais autocontrole, mais autoestima, auto confiança isso melhora sua ansiedade e stress no dia a dia.

Quais são os seus

**Valores?**

A word cloud of various values and concepts, including: Honestidade, Liberdade, Poder, Respeito, Disciplina, Família contínuo, Organização, Sucesso, Crescimento, social Mudança, Estabilidade, Desafios, Excelência, Rotina, Responsabilidade, Contribuição.



# 8 PATOLOGIAS QUE AFETAM AS MULHERES

## 1- Depressão

Segundo a organização mundial da saúde até 2020 a depressão será a doença de maior impacto no mundo, segundo a Associação Brasileira de Psiquiatria 20% das mulheres, já tiveram, tem ou terão depressão em algum momento da sua vida, atinge duas vezes mais as mulheres do que os homens.

Sua causa pode ser alguma alteração bioquímica no cérebro, corpo fica com déficit dos neurotransmissores Serotonina e Dopamina (responsável bem prazer, bem estar e satisfação)

Podendo ser desencadeado por vários acontecimentos ruins, que desencadeiam sensação de inutilidade e incapacidade tirando nosso prazer pela vida.

O que você sente?

- Diminuição do prazer pela vida;
- Baixa auto estima;
- Isolamento social;
- Distúrbios do sono;
- Tristeza constante;
- Irritabilidade;
- Choro constante;
- Desamparo.

***"Eu posso te ajudar, pois com a Microfisioterapia podemos ajustar os desequilíbrios e promover um aumento nesses neurotransmissores que desencadeiam esses sintomas de tristeza e perda do brilho pela vida."***



# 8 PATOLOGIAS QUE AFETAM AS MULHERES

## 2- Fibromialgia

Doença que afeta sete vezes mais a mulher do que o homem.

São dores musculares difusas nos membros e tronco, que se mantêm por mais de três meses.

O que você sente?

- Dor por todo corpo;
- Síndrome do intestino irritado;
- Fadiga;
- Alteração do sono.

Fibromialgia pode aparecer após grandes traumas, seja emocional, psicológico, físico ou uma grande infecção ou agente tóxico.

Existem vários artigos que comprovam a eficácia da Microfisioterapia em pacientes com fibromialgia, após a sessão as pacientes tiveram melhora na variabilidade de frequência cardíaca, equilibrando as emoções. Com pequenas palpações identificamos a causa primária e assim eliminado os sintomas e as dores pelo corpo.



# 8 PATOLOGIAS QUE AFETAM AS MULHERES

## 3- Infecção Urinária

Muitas mulheres se queixam de infecção urinária recorrente, o que desencadeia essa infecção é uma bactéria que vem dos intestinos, como nossa uretra é mais curta que dos homens, a vagina fica muito próxima do reto.

Com isso temos muito mais probabilidade de ser acometida por essa patologia.

- Devemos evitar roupas apertadas;
- Ficar muito tempo sentada;
- Segurar a urina.

Conflitos que podem desencadear a infecção, quando você sente seu território ameaçado, ou sente seu espaço invadido ou não sabe a que território pertence.  
Fica meio sem referência, perdida sem saber que espaço ocupa.

Podemos investigar a causa primária do seu conflito, às vezes podemos ter registro de algo que vem da infância.





# 8 PATOLOGIAS QUE AFETAM AS MULHERES

## 4- Menopausa

Geralmente ocorre entre os 45 e 55 anos, essa fase se chama menopausa quando paramos de reproduzir, nosso organismo sofre várias consequências: podendo ter menopausa precoce que são entre seus 40 anos.

O que você sente?

- Ondas de calor;
- Suor noturno;
- Secura;
- Libido baixa;
- Alteração de peso;
- Alteração do sono.

# 8 PATOLOGIAS QUE AFETAM AS MULHERES

## 5- Dor Lombar

Oitenta por cento da população já tiveram, tem ou terão dor lombar em algum momento da vida, pois a lombar é a parte da coluna que mais sofre, pois ela sustenta todo o corpo. É a segunda patologia em atendimento em Pronto Socorro.

Segundo o jornal Correio Braziliense, aumento em 76% a busca de dor lombar no Google depois da pandemia.

E agora com home office, ficamos ainda mais propensas a ter essa dor, pois sentamos na mesa de jantar ou da cozinha para trabalhar, sem ergonomia nenhuma. Quantas vezes já deixou de usar um salto alto por conta de uma dor lombar?

Devemos evitar:

- Usar bolsas pesadas;
- Salto muito alto;
- Cuidar da nossa postura.

Existem estudos científicos comprovando a eficácia da Microfisioterapia, entre 237 pacientes avaliados, 209 melhoraram com a sessão, ou seja 88% obtiveram promoção na sua qualidade de vida.

***“Conflitos de dor lombar está relacionada a desvalorização. E foi daí que conheci a Microfisioterapia, eu tinha uma dor lombar forte, que nada melhorava, passei por vários métodos da fisioterapia e não alivia a dor. Quando resolvi procurar a Microfisioterapia e descobri que minha dor era um conflito de anos atrás que não tinha resolvido”***



# 8 PATOLOGIAS QUE AFETAM AS MULHERES

## 6- Stress

É a primeira patologia de afastamento profissional no Brasil, segunda a Organização Mundial da Saúde.

O que você sente?

- Fadiga;
- Diminui o limiar de dor diminuiu;
- Baixa seu sistema imunológico;
- Ansiedade;
- Irritabilidade.

Quando o stress toma conta do nosso corpo nossa glândula supra renal fica sobrecarregada, ela é responsável pela produção do cortisol (desencadeando o stress), com isso aumentará nossa irritabilidade, alteração de sono, dores musculares, o conflito é de ser consumido ao máximo, uma exaustão física.

O medo também aumenta o nível de cortisol aumentando ainda mais o stress.



# 8 PATOLOGIAS QUE AFETAM AS MULHERES

## 7- Intestino Preso

Nosso intestino é nosso segundo cérebro, responsável pelo nosso sistema imunológico, neutraliza as toxinas e desintoxica os resíduos.

Cerca de 80% dos neurotransmissores Serotonina é produzido nos intestinos: responsável pelo nosso prazer, bem estar e alegria. Quando intestino funciona mal ocorre uma baixa produção desse neurotransmissor com isso desencadeamos mau humor, tristeza, insônia e alteração de apetite.

Nossa flora intestinal tem uma linha direta de comunicação com nosso cérebro, podendo estar relacionados a alterações mentais como: depressão e ansiedade.

Existem estudos científicos que comprovam que 74% dos pacientes avaliados tiveram melhora no funcionamento intestinal após as sessões de Microfisioterpia.



# 8 PATOLOGIAS QUE AFETAM AS MULHERES

## 8- Insônia

Vocês sabiam a importância de uma noite bem dormida? Nosso sono é nosso melhor remédio, ele restaura nossa função vital, desintoxica e repara nosso organismo. Só descansamos nosso cérebro quando entramos no nosso Ren, o que muitas mulheres tem dificuldade para atingir essa fase.

- Noites de baixa qualidade vai desencadear:
- Aumento do stress durante o dia;
- Irritabilidade;
- Memória fraca;
- Baixa imunidade;
- Baixo controle das suas emoções;
- Aumento do limiar da dor

E não adianta ficar tomando medicações se seu fígado e intestino estão intoxicados, esse remédio não será absorvido e você irá sobrecarregar vários outros órgãos.

Devemos evitar usar o celular e notebook perto da hora de dormir, pois emitem luzes azuis e o cérebro entende que é de dia e não faz a produção de melatonina suficiente para uma boa noite de sono, devemos ter apenas luzes vermelhas no quarto, que são as da televisão que não prejudicam o sono.

# 4 Dicas PARA RENOVAR SUA SAUDE Mental

*"Cuide-se diariamente, pois ações do cotidiano se tronam hábitos, boas hábitos farão vocês prosperarem levar uma vida melhor e mais leve. logo, tire um tempo para cuidar de si e persista nos hábitos que te fazem bem."*



# #1 Físico

Consiste em cuidado com o corpo e mente, afinal os dois andam juntos.

A Atividade física é primordial, pois ela nos beneficia em várias áreas do nosso corpo, pois além de fortalecer nossos músculos nos favorecendo a ter menos dores, melhora nossa performance, nos deixa mais ágil nas atividades de vida diária.



# #1 Prática

- Alimente - se bem, prefira alimentos saudáveis e leves, pois com isso seu corpo sofre menos pra fazer a digestão.
- Um boa noite de sono, pois é nesse momento que você recarrega suas energias para o próximo dia. A falta dele aumenta o stress no dia seguinte e indisposição.
- Se alongue!
- A prática de alongamentos básicos global melhora nossa disposição e elasticidade para executar as tarefas do dia.



# #2 Mental

Está ligado ao cognitivo e ao autoconhecimento. Ter um hobby e reservar momentos de lazer são importantes para ter a mente ativa, e não somente viver no “automático”.



# #2 Prática

- Planeje seu dia;
- Tenha momentos de prazer, faça o que te deixa feliz;
- Adquira o habito de ler um bom livro, além de adquirir conhecimentos, pode aprimorar no seu trabalho ou na sua vida pessoal;
- Desenvolva sua espiritualidade;
- Avalie seus pensamentos;
- Pratique meditação, aumenta seu foco, concentração e diminui sua ansiedade.



# #3 Emocional

Autocuidado não se limita só no corpo.

Será que você perde tempo e energia com determinadas tarefas desnecessárias? Você só saberá disso controlando seu tempo, por isso é legal você controlar o tempo de toda suas atividades.



# #3 Prática

- Analise os resultados da lista de tarefa diária.
- Planeje seu futuro, mas não se esqueça de desfrutar do seu presente;
- Estabeleça pequenos objetivos;
- Não guarde magoas, perdoe;
- Busque autoconhecimento;
- Aprenda com seus erros;
- Reconheça o seu valor.



# #4 Social

Autocuidado emocional está longe de ser um ato egotista e de ações voltados para si mesma. Viver em harmonia com as pessoas e mantendo contato com familiares e amigos é primordial, ter um sistema de apoio de pessoas queridas próximas te ajuda a ser mais benéfico. Se divertir, trocar informações, conversar com amigos também é autocuidado.

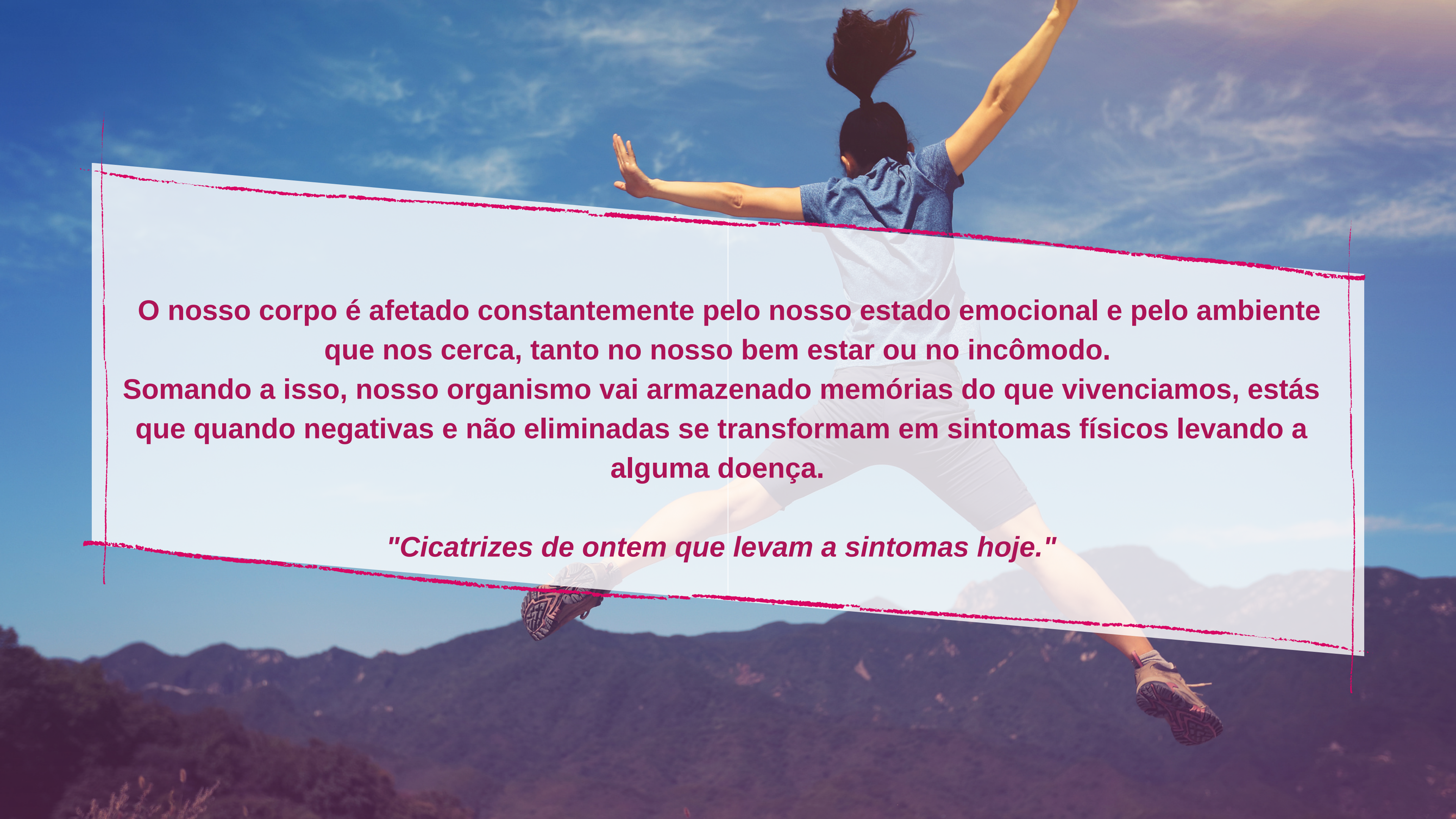


# #4 Prática

- Pratique empatia e solidariedade com o próximo.
- Não se isole, procure ajuda, converse;
- Empatia para viver de uma forma leve;
- Cuidar de si em primeiro lugar;
- Não reclame, agradeça;
- Não se compare com os outros;
- Pratique a gentileza;
- Doe sem tempo para fazer o bem;
- Ame-se e AME.







O nosso corpo é afetado constantemente pelo nosso estado emocional e pelo ambiente que nos cerca, tanto no nosso bem estar ou no incômodo. Somando a isso, nosso organismo vai armazenado memórias do que vivenciamos, estas que quando negativas e não eliminadas se transformam em sintomas físicos levando a alguma doença.

*"Cicatrizes de ontem que levam a sintomas hoje."*

**Dores nas costas, intestino preso, alergias, depressões, insônia, de onde vêm esses sintomas? Daí vem os benefícios da Microfisioterapia, técnica manual francesa que busca descobrir a origem primária de uma dor ou doença, fazendo que o corpo elimine o problema em sua raiz.**

**Durante essa pandemia, percebi o quão as mulheres estão carentes de um cuidado, devido essa sobrecarga imensa no dia a dia. Devemos cuidar da saúde e não da doença.**

**Eu posso ajudar vocês com uma terapia não medicamentosa, que promove uma construção de um cuidado integral.**



*Conheça o Método que vem ajudando inúmeras mulheres a  
reencontrar a Sua Melhor Versão!*

Método

**RMP**

Reprogramação da Mente Próspera

**Me acompanhe também nas redes sociais.**

**Lá, eu posto dicas diárias de como podemos exalar a nossa  
Melhor Versão em todas as situações.**

