Ponto de Equilíbrio

JORNAL PONTO DE EQUILÍBRIO

NOVEMBRO

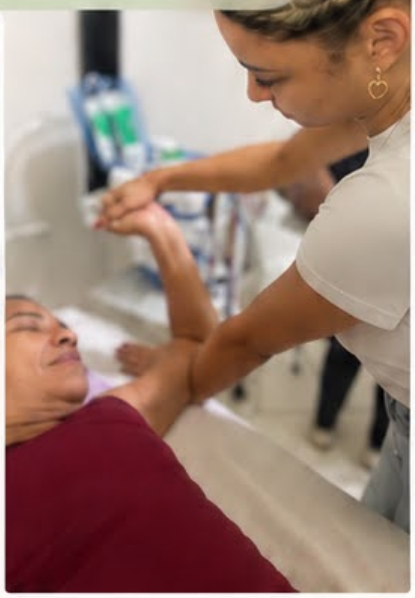
2026



Reta final para o ano acabar. E você? Bora iniciar o projeto que você não tirou do papel.

Aconteceu em novembro





Vamos saber tudo que aconteceu em novembro: campanha do Dia das Crianças, o nosso café da manhã temático e quem está de volta na equipe.

Nossa comemoração é sempre em família

Muitos pacientes viram amigos, irmãos e família! Cuidados e amados por nossa equipe desde o atendimento pelo WhatsApp até pessoalmente!





Quem será o destaque do mês?

Todo mês parabenizamos alguém tanto da equipe da clínica quanto algum paciente que permaneceu disciplinado ou teve uma evolução surpreendente! É nada mais justo do que escolher e comemorar cada vitória com cada amigo, paciente e cliente!





Vou te dar uma dica... nosso destaque é loira e conhecida por mão de faca

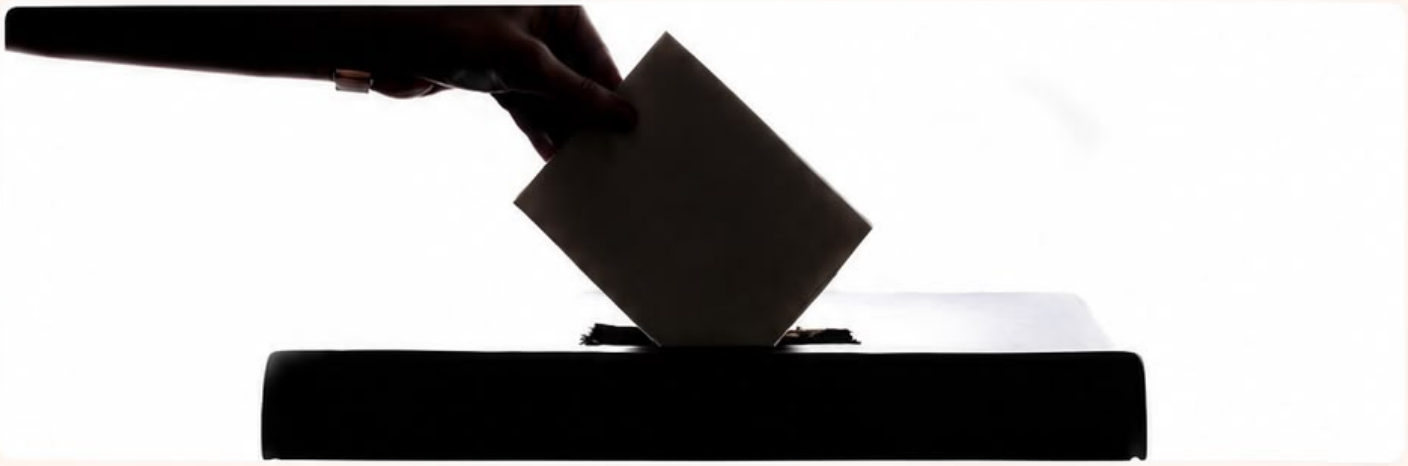
Faça sua avaliação!

Avalie e nos ajude a crescer e melhorar ainda mais!

https://www.pontodeequilibrionit.com.br/

Aponte a câmera do celular para o QR code





Síndrome pós-eleição

Para algumas pessoas, o resultado de uma eleição pode despertar tristeza, frustração, ansiedade e até uma sensação de luto.

Isso acontece porque não depositamos apenas um voto, mas também esperanças, valores e expectativas de futuro.

Permita-se sentir, mas não perca de vista a vida que continua. Cuide da sua saúde emocional, preserve seus vínculos e respeite as diferenças.

Nenhum resultado eleitoral precisa roubar sua paz ou destruir seus relacionamentos.

Acolher as emoções também é cuidar de si.

LIA WAKIM
PSICOPEDAGOGA



A tristeza que chega com o fim de ano

Enquanto muitos celebram o Natal e o Ano Novo, algumas pessoas enfrentam sentimentos de tristeza, solidão, ansiedade e vazio emocional.

O fim do ano pode trazer saudades de quem partiu, lembranças difíceis, frustrações com o que não aconteceu e cobranças por aquilo que não foi conquistado.

Por trás dos sorrisos e das comemorações, nem todos estão bem. E tudo bem não estar feliz o tempo todo.

Você não precisa terminar o ano com tudo resolvido. Não precisa corresponder às expectativas dos outros, nem transformar sua vida em uma lista de metas cumpridas.

Respeite seu tempo, acolha suas emoções e procure estar perto de quem lhe faz bem.

Você não precisa viver um Natal perfeito. Precisa cuidar de si com carinho e lembrar que sempre é possível recomeçar.

Se a tristeza persistir e afetar sua rotina, buscar ajuda profissional é um gesto de cuidado consigo mesmo.

LIA WAKIM
PSICOPEDAGOGA


Ponto de Equilíbrio
SAÚDE • PERFORMANCE • BEM-ESTAR
Eu vivo a transformação.
E tenho conhecimento, experiência e estratégia para ajudar você a construir a sua.
Bora fazer a sua vida acontecer?

Ponto de Equilíbrio
SAÚDE • PERFORMANCE • BEM-ESTAR



Eu vivo a transformação,

e por isso não acredito em fórmulas prontas.

Transformar uma vida não é simplesmente modificar comportamentos, e sim compreender o que precisa mudar, porque precisa mudar e como tornar essa mudança possivel e sustentável.

Essa é uma das maiores convicções que construí ao longo da minha trajetória pessoal e profissional.

Como fisioterapeuta, profissional de Educação Física, nutricionista e mentora, aprendi que o ser humano não pode ser compreendido de maneira fragmentada. Somos resultado de uma interação complexa entre fatores físicos, metabólicos, emocionais, comportamentais e ambientais.

E é justamente essa complexidade que torna cada processo de transformação tão particular.

Uma pessoa pode procurar ajuda por dores recorrentes, falta de disposição, dificuldade para emagrecer, queda de desempenho ou limitações funcionais. Entretanto, aquilo que ela apresenta inicialmente nem sempre revela todos os fatores envolvidos no seu problema.

É preciso investigar, avaliar, compreender e, principalmente, estabelecer prioridades.

Na fisioterapia, observo a relação entre dor, movimento, funcionalidade e capacidade de adaptação dos tecidos.

Na **Educação Física**, analiso como os estímulos do exercício, quando adequadamente planejados, podem desenvolver capacidades físicas, melhorar o desempenho e preservar a autonomia.

Na nutrição, considero as necessidades metabólicas, a disponibilidade de nutrientes, os hábitos alimentares e a relação entre alimentação, saúde e desempenho.

E, **ao trabalhar com comportamento e desenvolvimento humano e performance,** compreendo que nenhuma estratégia terá o mesmo impacto se não considerar a realidade, as dificuldades e a capacidade de execução de cada individuo.

Mas o verdadeiro diferencial não está em simplesmente reunir diferentes áreas do conhecimento, e sim em *saber* ***integrá-las.***

Não adianta oferecer um excelente planejamento físico a alguém que não consegue se recuperar adequadamente. Não basta estruturar uma alimentação nutricionalmente equilibrada se ela é incompatível com a rotina de quem precisa segui-la. E não podemos esperar resultados consistentes de intervenções que desconsideram as barreiras emocionais e comportamentais envolvidas.

A ciência orienta nossas decisões, a avaliação individual direciona as estratégias e o acompanhamento permite identificar respostas, corrigir caminhos e promover evolução.

Mas existe outro elemento que considero fundamental: a experiência de viver o processo.

Como mulher, mãe, empresária e atleta, conheço os desafios de conciliar responsabilidades, administrar imprevistos, respeitar limites e continuar evoluindo. Não porque eu tenha todas as respostas ou execute tudo perfeitamente, mas porque compreendo que transformação exige aprendizado, ajustes constantes e disposição para recomeçar quando necessário.

Essa vivência não substitui o conhecimento científico, mas ela amplia minha sensibilidade para compreender a realidade de quem está do outro lado.

"A transformação não deve ser construída sobre a promessa de uma vida perfeita, mas sobre a possibilidade de uma vida progressivamente melhor."

Meu compromisso é ajudar pessoas a compreender seu próprio processo, desenvolver autonomia e construir estratégias que respeitem suas necessidades, sem perder de vista seus objetivos.

Porque não acredito em soluções universais para histórias individuais.

Acredito em ciência, planejamento, consistência, cuidado e evolução.

Eu vivo a transformação, tenho conhecimento, experiência e estratégia para ajudar você a construir a sua. Vocês, meus queridos leitores, já sabem como sou "pentelha" buscando sempre ir além com vocês. Bora fazer acontecer ainda mais? Um dia de cada vez, um dia melhor que o outro!!! Afinal, nossa vida não é uma corrida de 100 metros e sim uma Maratona! Evoluir e ter saúde faz a diferença!

Tatiana Vianna

Fisioterapeuta | Profissional de Educação Física
Nutricionista | Mentora

Ponto de Equilíbrio

Seu corpo está tentando te avisar.

Você está prestando atenção?



Você não precisa esperar sentir dificuldade para perceber a importância de cuidar do seu corpo.

Talvez você já tenha notado que algumas atividades ficaram mais difíceis. Que subir uma escada exige mais esforço, que permanecer muito tempo na mesma posição incomoda ou que determinados movimentos já não acontecem com a mesma facilidade.

Pequenos sinais podem passar despercebidos na correria do dia a dia. Mas eles também nos lembram de algo importante: **nosso corpo precisa de estímulos, movimento e atenção constante.**

E não, cuidar do corpo não significa apenas buscar mudanças na aparência.

Significa desenvolver **força** para realizar tarefas com mais segurança, trabalhar a **mobilidade** para explorar melhor os movimentos, aprimorar o **equilíbrio, a coordenação** e **a resistência.**

Significa também entender que **cada fase da vida** apresenta novas necessidades e que o treinamento pode acompanhar essas mudanças.

O exercício físico não deve ser visto apenas como uma obrigação ou uma atividade para preencher o tempo livre. Ele é uma ferramenta **importante de promoção da saúde e de desenvolvimento das capacidades físicas.**

E existe algo que não pode ser ignorado: não é necessário esperar o corpo perder determinadas capacidades para começar a valorizá-las.

Caroline Monteiro

Autora do texto
Personal Trainer
da Ponto de Equilíbrio

Não espere a dificuldade aparecer para dar importância ao movimento. Comece a construir hoje as capacidades que deseja preservar amanhã.

Seu corpo acompanha você em todos os momentos.
Cuide dele com conhecimento, planejamento e orientação profissional.

TREINAMENTO PERSONALIZADO
Um trabalho individualizado, pensado para as suas necessidades e objetivos.

Ponto de Equilíbrio

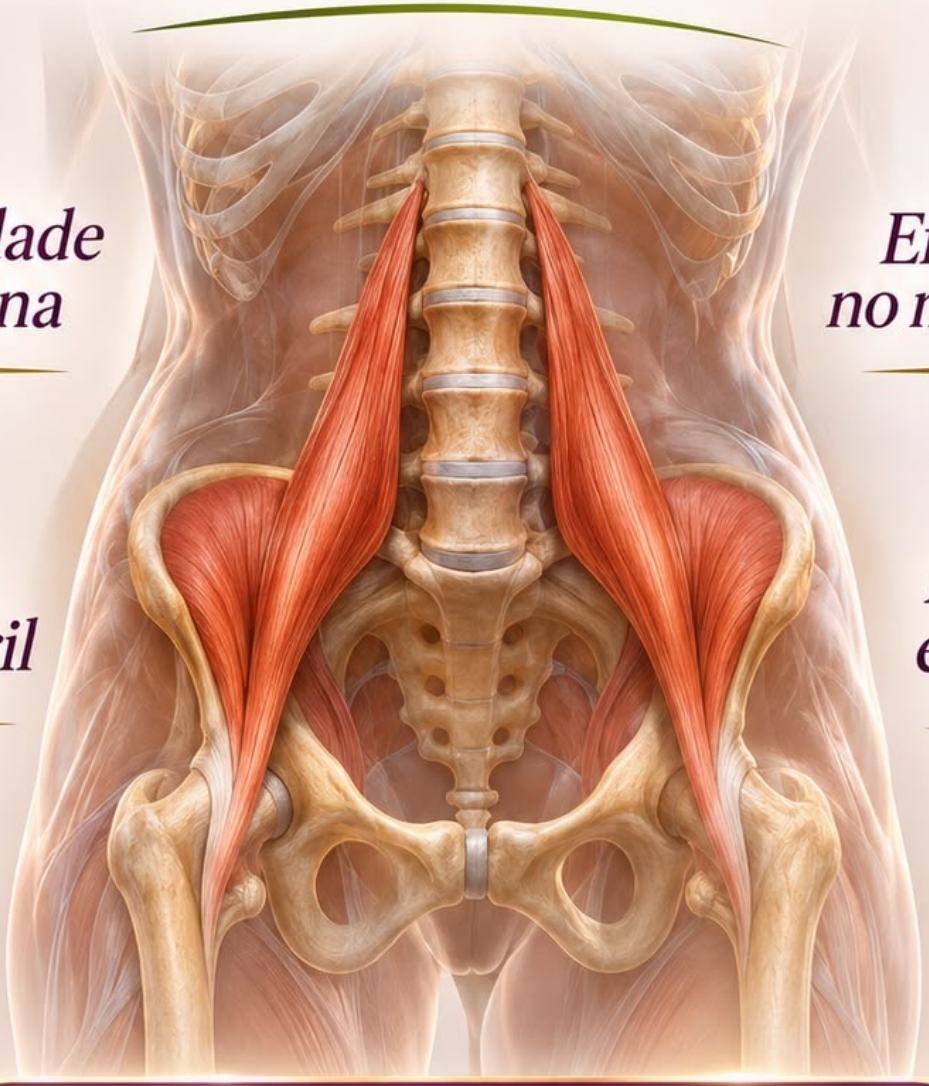
SAÚDE • PERFORMANCE • BEM-ESTAR

Ílio Psoas

o músculo da conexão entre
movimento, postura e ***emoção***

Estabilidade da coluna

Eficiência no movimento



Saúde do quadril

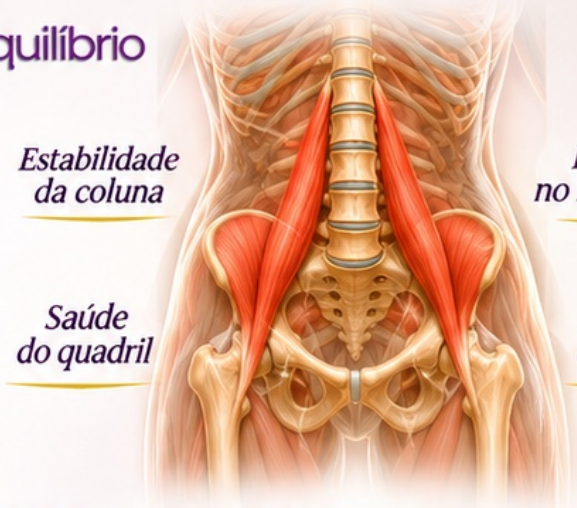
Equilíbrio emocional

Por que ele pode influenciar tanto o seu ***bem-estar?***

Ponto de Equilíbrio

Íliopsoas

QUANDO A DOR APARECE EM UM LUGAR, MAS A ORIGEM PODE ESTAR EM OUTRO



Você sabia que um músculo localizado profundamente no nosso corpo pode influenciar a maneira como caminhamos, nos movimentamos, sustentamos a coluna e até a forma como percebemos determinadas dores?

Hoje quero apresentar um protagonista pouco conhecido fora da área da saúde, mas extremamente importante para nossa funcionalidade: o **íliopsoas.**

Formado principalmente pela união dos músculos **psoas maior** e **ilíaco**, ele possui uma localização estratégica. O psoas se origina na região toracolombar, enquanto o ilíaco ocupa a face interna da pelve. Juntos, seguem em direção ao fêmur, estabelecendo uma conexão anatômica entre a coluna lombar, a pelve e os membros inferiores.

Qual é a função do íliopsoas?

Sua principal função é a flexão do quadril, movimento essencial para caminhar, correr, subir escadas e elevar as pernas. Entretanto, sua participação vai além: ele também contribui para o controle e a estabilidade da região lombopélvica, dependendo da posição do corpo e da atividade realizada.

Por que ele é tão relevante na clínica?

Porque suas alterações nem sempre se manifestam de maneira óbvia. Disfunções envolvendo o íliopsoas podem estar associadas a dores na região lombar, na virilha, na parte anterior do quadril e, em determinadas situações, à sensação de desconforto na coxa. Também podem interferir na mobilidade e no desempenho de movimentos cotidianos.

Um princípio fundamental da fisioterapia

O local onde sentimos a dor nem sempre corresponde à estrutura responsável por ela. Um paciente pode apresentar desconforto na região lombar, por exemplo, e ter entre os fatores envolvidos uma alteração no controle muscular do quadril. Outro pode sentir limitações ao caminhar, sem perceber que a capacidade de produzir e controlar movimentos nessa região merece uma avaliação mais detalhada.

Importante

Nem toda dor lombar ou no quadril é causada pelo íliopsoas. Existem diferentes estruturas e condições clínicas capazes de produzir sintomas semelhantes. Por isso, uma avaliação criteriosa é indispensável.

E por que é conhecido como o "músculo da emoção"?

Nosso sistema muscular não funciona isoladamente do sistema nervoso. Situações de **estresse, ansiedade e tensão emocional** podem modificar padrões de ativação muscular, interferir na respiração e influenciar a percepção da dor. O íliopsoas participa desse sistema integrado de movimento e controle postural.

Sabemos que corpo, cérebro, emoções e movimento estão profundamente interligados...

E aqui entra uma reflexão importante: não podemos avaliar o corpo apenas pela região que apresenta sintomas. Precisamos compreender a pessoa, seus hábitos, suas demandas físicas, seus padrões de movimento e os fatores que podem estar contribuindo para o problema.

Na fisioterapia, esse olhar envolve avaliação funcional, mobilidade, força, controle motor e investigação das possíveis causas da dor.

Como pode ser o tratamento?

O tratamento pode incluir exercícios específicos, fortalecimento, estratégias de mobilidade, educação sobre dor e intervenções individualizadas, sempre de acordo com os achados clínicos.

Afinal, tratar uma dor não significa simplesmente aliviar o local onde ela aparece, significa compreender os mecanismos que estão contribuindo para sua existência, focando o tratamento tanto nos sintomas como na causa.

E talvez essa seja uma das maiores riquezas do nosso tratamento por aqui... a atenção a clínica do paciente com o conhecimento do seu corpo, atentando a cada detalhe, estruturas aparentemente pequenas ou pouco conhecidas podem desempenhar funções essenciais dentro de um sistema extraordinariamente complexo.

Da próxima vez que seu corpo apresentar um desconforto persistente, lembre-se: antes de buscar apenas o alívio, procure compreender o que ele está sinalizando. Porque cuidar bem do corpo começa por enxergá-lo além do sintoma. E ter profissionais competentes que te auxiliam a isso não tem preço.

Ponto de Equilíbrio

SAÚDE • PERFORMANCE • BEM-ESTAR

Você está realmente ***comprometido*** com a vida que você deseja construir?

Ou continua negociando com aquilo que deveria ser ***inegociável?***



A decisão é sua,

mas você não precisa fazer essa jornada sozinho.

Bora fazer acontecer?

Ponto de Equilíbrio
SAÚDE • PERFORMANCE • BEM-ESTAR

Você está comprometido com a vida que deseja construir?



Existe uma diferença enorme entre desejar uma vida melhor e assumir os comportamentos necessários para construí-la.

Ao longo da minha trajetória profissional, nos atendimentos clínicos, nas mentorias e nas conversas sobre desenvolvimento humano, percebo algo que merece nossa atenção: muitas pessoas sabem o que precisam mudar, reconhecem a importância dessas mudanças, desejam os resultados, mas encontram enormes dificuldades para sustentar o processo.

E por que isso acontece?

A resposta envolve muito mais do que força de vontade. Envolve comportamento, neurociência, emoções, hábitos e a maneira como organizamos nossas prioridades.

Nosso cérebro participa continuamente de decisões que envolvem esforço, recompensa e expectativas. Recompensas imediatas frequentemente competem com benefícios que só serão percebidos no futuro. Ao mesmo tempo, nossas funções executivas, como planejamento, controle inibitório e flexibilidade cognitiva, são fundamentais para regular comportamentos e direcionar nossas ações.

Por isso, saber o que é melhor não significa, necessariamente, conseguir fazer o que é melhor.

Existe uma distância entre intenção e execução. E é justamente nesse espaço que muitos projetos de transformação se perdem.

Na prática, isso aparece quando alguém deseja melhorar sua saúde, mas não encontra espaço na agenda para cuidar dela. Quer ter mais disposição, mas negligencia o descanso. Deseja envelhecer com autonomia, mas adia continuamente o desenvolvimento da sua capacidade física.

Entretanto, precisamos compreender que a mudança não depende exclusivamente de disciplina. Condições de vida, sobrecarga, saúde emocional, ambiente e acesso a recursos também influenciam profundamente nossas escolhas.

É por isso que comprometimento não pode ser confundido com rigidez ou perfeição.

Comprometimento é desenvolver a capacidade de reorganizar caminhos sem abandonar aquilo que realmente importa.

Na saúde, essa consciência ganha uma dimensão ainda maior.

Nosso corpo responde às experiências, aos estímulos e às condições às quais é submetido ao longo da vida. Força muscular, capacidade cardiorrespiratória, mobilidade, equilíbrio e saúde metabólica são componentes que podemos trabalhar para preservar funcionalidade e independência durante o envelhecimento.

Embora a genética, as doenças e os fatores sociais também influenciem esse processo, nossas escolhas representam uma parte importante daquilo que podemos construir.

E aqui deixo uma reflexão:

Você está organizando sua rotina para sustentar a vida que deseja ou está tentando encaixar seus sonhos nas sobras das suas prioridades?

A verdadeira mudança começa quando entendemos que não precisamos negociar nossos objetivos toda vez que surge um obstáculo. Precisamos aprender a criar estratégias para atravessá-lo.

Porque uma vida diferente exige, inevitavelmente, comportamentos diferentes.

A decisão é sua. Mas você não precisa fazer essa jornada sozinho.

Bora fazer acontecer?

Tatiana Vianna | Fisioterapeuta | Profissional de Educação Física
Nutricionista | Mentora

Aconteceu em outubro

Solidariedade, encontros e boas lembranças



Dia das Crianças: carinho que se transforma

Nossa campanha de arrecadação de brinquedos reuniu gestos de carinho para celebrar o Dia das Crianças. Cada doação representou cuidado e vontade de fazer a diferença.

Obrigada a todos que contribuíram e fizeram parte dessa corrente do bem!

Halloween na Ponto de Equilíbrio

Nosso café da manhã temático trouxe uma decoração especial, sorrisos e muita descontração. Entre gostosuras e encontros, celebramos a alegria de estar juntos!

Cuidar também é compartilhar bons momentos.







JORNAL PONTO DE EQUILÍBRIO

Novidades por aqui

Reencontros e momentos para celebrar



Bem-vinda de volta, Kat!

Depois da chegada do seu bebê, a Kat já está de volta com a gente! É uma alegria ter você por perto novamente, compartilhando seu carinho e sua energia com a nossa equipe.

Que esse retorno seja leve, acolhedor e cheio de boas trocas. Você fez falta!

A Larissa casou!

O tão sonhado dia chegou, e foi uma alegria fazer parte de um pedacinho desse sonho!

Desejamos ao casal uma vida repleta de amor, companheirismo, respeito e muitas conquistas. Que essa nova etapa seja linda e cheia de felicidade!



Ponto de Equilíbrio

Ponto de Equilíbrio

JORNAL PONTO DE EQUILÍBRIO • NOVEMBRO 2026

Aniversariantes

de Novembro

Parabéns a todos que celebram a vida neste mês!

03	|	Danilo Alexander Lopes da Silva
09	|	Sandra Regina Pimentel Gonçalves Villar
10	|	Deivid Jose Smek
10	|	Luana Baião Lima Vidal
11	|	Daniel Da Rocha Ramalho
13	|	Fabrícia Menezes Shimode
14	|	Victor Hugo Marins Mansur
14	|	Marcos Figueiredo Rodrigues
15	|	Taynara Assis Brito
21	|	Nicole Pereira Coima
28	|	Gabrielle Teixeira Montagnini



Que este novo ciclo seja repleto de saúde, conquistas e muito equilíbrio!


Ponto de Equilíbrio
A ESPERA ESTÁ ACABANDO.
BLACK FRIDAY
Sua saúde merece esse momento.
Ofertas especiais. Combos exclusivos.
PREPARE-SE. VEM AÍ!



LÚCIA

PACIENTE DESTAQUE DE NOVEMBRO

Comprometimento, evolução e transformação.

Seu compromisso com o tratamento trouxe resultados incríveis: mais força, mais disposição, menos dor e uma evolução inspiradora.

Ponto de Equilíbrio

PONTO DE EQUILÍBRIO

RECONHECIMENTO À NOSSA EQUIPE

Colaboradora destaque

Dedicação que faz a diferença.



Parabéns pelo prêmio destaque! Sua dedicação, competência e carinho em cada atendimento fazem de você uma fisioterapeuta especial e motivo de orgulho para nossa equipe.

Boas férias!

Agora é hora de cuidar de você. Aproveite esse descanso merecido e volte com as energias renovadas!

Com carinho, equipe Ponto de Equilíbrio