



Dra. Ana Moreira

CENTRO DE MEDICINA INTEGRATIVA



Mensagem Dra. Ana Moreira

Obrigada pela sua participação na última Palestra ([vídeo](#)). Graças a si distribuámos cerca de 30 kg de roupa e 30 kg de comida.

Conto com todos para nos ajudar a ajudar novamente no dia 30 de março, 5ª feira, pelas 21h00 na FEUP. O tema desta Palestra será: "O Sentido da Imortalidade. Práticas para um luto eficaz".

Inscruva toda a sua Família e Amigos. Serão todos muito bem vindos.

Temos uma novidade clínica ao seu dispor: consultas de Osteopatia Integrativa. Estas consultas estão a cargo do Dr. Frederico Ramos Pinto. Saiba tudo sobre esta temática através do artigo que preparamos para si e que disponibilizamos no nosso site.

Março é um mês de renovação de energias com a chegada da Primavera.

É nesta altura que devemos readaptar os nossos hábitos alimentares para melhor nutrirmos o nosso corpo.

A nossa Nutricionista, Dra. Lea Caniço preparou um artigo para nos ajudar a implementar estas alterações.

Bom mês de março para todos.



Palestra - "O Sentido da Imortalidade. Práticas para um luto eficaz."

A nossa próxima palestra irá decorrer na Faculdade de Engenharia da Universidade do Porto - **FEUP**, no dia **30 de março, quinta-feira, pelas 21H00**.

Nesta palestra vamos aprender como viver o sentido da imortalidade para alcançarmos uma vida mais feliz.

Vamos perceber melhor as questões relacionadas com o desapego e como fazer um luto eficaz.

Saber lidar com a morte dos nossos entes queridos é aprender a viver uma vida mais plena e sem apegos.

Contamos com a sua **contribuição obrigatória** em géneros e/ou roupas (cerca de 10€ por pessoa) que encaminharemos para **organizações de apoio aos mais carenciados**. Esta contribuição pode ser entregue no próprio local da palestra, antes da mesma, ou no Porto, nas instalações do Centro de Medicina Integrativa nos dias que a antecedem.

Aceitamos alimentos infantis perecíveis (papas), artigos de mercearia seca (arroz, esparguete, leguminosas, etc.), fraldas, roupas (de adulto e de criança), brinquedos, livros, artigos de casa (lençóis, toalhas, tapetes) e pequenos electrodomésticos.

Este evento é de **inscrição obrigatória**.



NOVIDADE | Osteopatia Integrativa

O Centro de Medicina Integrativa disponibiliza a todos os seus pacientes mais um serviço - Osteopatia Integrativa.

Estas consultas estão a cargo do [Dr. Frederico Ramos Pinto](#).

Em que situações pode a Osteopatia ser útil?

Esta metodologia pode ajudar no tratamento/alívio dos seguintes sintomas:

- Problemas de coluna (cervicalgias, dorsalgias, lombalgias, hérnias discais, ciática);
- Dores de cabeça (cefaleias);
- Perturbações digestivas (hérnia do hiato, refluxo gástrico, vesícula preguiçosa, obstipação).

Saiba mais sobre a temática Osteopatia Integrativa através do [artigo](#) que temos no nosso site.

Disponibilizamos também para este serviço a possibilidade de [pré-marcação](#) de consultas.



Nutrição para primavera

Do ponto de vista energético, as estações não começam no momento assinalado no calendário.

Em muitas zonas já se vêm a árvores a começar a florir, começamos novamente a ouvir pássaros a cantar, os dias estão cada vez maiores e com mais intensidade de luz, etc.

É então altura de readaptarmos a nossa alimentação, providenciando a nutrição adequada a esta altura do ano.

No que respeita ao clima, a alimentação na primavera deve ser depurativa.

De uma forma geral, o consumo de hortaliças deve ser abundante, bem como de algas e frutas, enquanto o

consumo de cereais integrais e leguminosas tem de ser moderado e a ingestão de alimentos de origem animal bastante reduzida.

Saiba mais através do [artigo sobre alimentação na primavera](#) que preparamos para si.



Informações gerais

Para ficar a par de todas as novidades sobre o Centro de Medicina Integrativa pode acompanhar-nos diariamente através do nosso site e redes sociais. Partilhamos diariamente informação sobre saúde, alimentação e algumas curiosidades.

Aproveitamos este espaço para informar que o Dr. Juan Carlos Herrera estará a dar consultas no Porto entre os dias 21 a 23 de março de 2017.

Informamos ainda que o Dr. Roni Moya estará a dar consultas no Porto no dia 11 e 12 de abril de 2017.

Estamos ao dispor através dos seguintes contactos: consultorio@anamoreira.pt e 222 011 216, 932 348 037.

Os conselhos aqui fornecidos são meramente indicativos e não dispensam, nem substituem os conselhos do seu médico.

