



RELATO DE CASO - SAÚDE DA MULHER ALIADA COM ISOSTRETCHING

LAURA CASSOL ANDREGUETE

INTRODUÇÃO: A saúde da mulher vem sendo mais abordada e estudada, afinal mais da metade da população mundial é constituída por pessoas do sexo feminino, além da saúde física em si, a saúde mental também entra em pauta para discussão, pelo número crescente de diagnósticos de ansiedade e depressão que é mais prevalente neste gênero. **OBJETIVO:** O objetivo do presente artigo é de entender e relatar a experiência da saúde feminina aliada ao isostretching. **RELATO DE CASO:** Ao final do ano de 2022, uma paciente jovem sedentária, com ansiedade e depressão de 19 anos chega até mim, relatando problemas posturais, dores na coluna lombar resultantes de uma hiperlordose, cefaleia, cervicalgia, resultando em incômodos e baixa autoestima. Todos esses dados foram retirados da avaliação feita para começarmos o tratamento com o método de correção postural Isostretching, que visa no fortalecimento, auto crescimento e consciência corporal. O atendimento foi feito uma vez por semana, à domicílio, trabalhamos muito o auto crescimento e sistema hidropneumático interno. Os padrões posturais implementados foram de exercícios em pé, sentado e deitado, utilizando bastão e bola de 1 kg. Nosso maior foco era a pelve e sua posição, como a paciente apresentava hiperlordose, a anteroversão pélvica estava sempre presente no padrão, trabalhamos então com o movimento de retroversão, afim de realizar o alinhamento da coluna e dos discos intervertebrais. Ademais disso, trabalhamos muito com a consciência de movimento dos ombros e escápulas. **DISCUSSÃO:** O isostretching se mostrou muito eficaz no tratamento da paciente, melhorando os aspectos que á incomodavam fisicamente, além do relato de 100% de melhora da dor que antes de iniciar a intervenção era apresentada. **CONCLUSÃO:** Como conclusão deste relato de caso, é muito interessante a melhora da paciente, tanto na autoestima, pela melhora da aparência corporal, como a mental, que essa pessoa obteve, tendo menos crises de ansiedade, diminuição na dosagem do antidepressivo utilizado, melhora do humor e diminuição da dor. É notório o gosto pelo exercício, principalmente por ter sido aplicado por outra mulher que entende suas preocupações e diagnósticos.

Palavras-chave: Isostretching, Auto estima, Auto crescimento, Saúde mental, Hiperlordose.