

Autor

Belina Nunes

Neurologista; Assistente Graduada de Neurologia do Hospital Pedro Hispano, Unidade Local de Saúde de Matosinhos; Directora da Clínica de Memória, Porto.

Público-Alvo

- Médicos/técnicos de saúde;
- Grande público.

Características

ISBN:	978-972-757-506-0
P.V.P.*:	€15,50
Taxa IVA:	5%
Especialidade:	Geriatría/Gerontologia
Formato:	15,5 X 23,5 X 1,2
N.º de Pág.:	224
N.º. Edição:	1ª.

Envelhecer com Saúde

Guia para melhorar a sua saúde física e psíquica

No século XXI a prevenção em saúde, e muito em particular o zelar por uma melhor qualidade de vida em todas as idades, ganha cada vez mais força. Este livro/guia pretende mostrar a importância de combater o sedentarismo, de melhorar os hábitos alimentares, aprender a cultivar passatempos, amizades e hobbies para assim melhorarmos a nossa vida emocional, social e intelectual.

A melhoria dos cuidados de saúde e de alimentação trouxe um aumento muito razoável na nossa esperança de vida, o qual temos de aproveitar, usufruindo ao máximo cada momento, tirando prazer dos dias e do convívio com familiares e amigos.

Este livro pretende, assim, contribuir para um maior esclarecimento sobre como melhorarmos a nossa saúde e a qualidade de vida, prevenindo o mais possível problemas de saúde e doenças relacionadas com inadequados estilos de vida.

Ser saudável e feliz, agora e no futuro, é o desafio que nos é proposto.



Conteúdo

- Genes, ambiente e envelhecimento
 - Os genes que herdamos e o que fazemos com eles
 - As diferentes idades e perspectivas
- Funções dos órgãos, factores de risco e doenças comuns
 - Funcionamento dos órgãos e sistemas vitais humanos
 - Doenças e factores de risco - conhecer para prevenir
 - Algumas doenças mais comuns
- Vida saudável - alimentos, tratamentos e sexualidade
 - Alimentos, Suplementos e Plantas Medicinais
 - Terapias Alternativas e Termalismo
 - Sexualidade, sedução e afectos
- Mente sã em corpo são: aliar sabedoria e bem-estar físico
 - Acrescentar sucesso aos anos
 - Corpo saudável - melhorar e manter as capacidades físicas

NOTA DE ENCOMENDA – Associação Portuguesa de Psicogerontologia

A remeter a:

LIDEL – EDIÇÕES TÉCNICAS, LDA. - Rua D. Estefânia, 183 r/c Dto. - 1049-057 Lisboa - Telef. 21 351 14 48 * Fax. 21 357 78 27 * E-mail: marketing@lidel.pt

Queiram enviar-me(nos) ____ exemplar(es) da obra **Envelhecer com Saúde** (ISBN 978-972-757-506-0)
Preço p/ Associados da A.P.P.: **€ 13,45** (inclui 10% Desconto sobre o P.V.P.)

Nome: _____
Endereço: _____
Localidade: _____ Cód.Postal: _____ - _____ Telef. P/contacto: _____
Nº Contribuinte: _____ Ass.: _____ Data: ____/____/____

CONDIÇÕES DE PAGAMENTO:

COM ENCOMENDA (Cheque, Cartão Visa)

Custo do livro + € 3,24 p/ portes de envio

Autorizo que debitem _____, __ Euros no meu Cartão nº _____ Válido até ____/____/____ C.V.V. _____
Junto Cheque nº _____ Banco _____ no valor de _____, __ Euros

CONTRA-REEMBOLSO:

Custo do livro + € 4,68 p/ portes de envio

ESTRANGEIRO: Remessas para o estrangeiro deve consultar-nos directamente (Telf. 213 511 442 * E-mail: depinternacional@lidel.pt)