

Autora

Helena Saldanha

Professora Catedrática de Medicina Interna e Coordenadora dos Mestrados em Nutrição Clínica e em Geriatria da Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra; Coordenadora da Unidade Funcional de Nutrição Clínica dos Hospitais da Universidade de Coimbra.

Público-Alvo

- Grande público
- Profissionais de saúde que lidam com o tema

Características

ISBN:	978-972-757-508-4
Preço (s/IVA):	€ 14,24
P.V.P.*:	€ 14,95
Taxa IVA:	5%
Especialidade:	Neurologia, Psiquiatria e Psicologia
Colecção:	
Formato:	14,5 X 21
Lombada:	8,5 mm
N.º de Pág.:	160
N.º Edição	1. ^a
Classificação:	00

Bem Viver para Bem Envelhecer Um desafio à Gerontologia e à Geriatria

Desde a Idade Média que os Homens de Ciência têm procurado descobrir o "elixir da longa vida" e o segredo da "eterna juventude", e o século xx já provou que, nos países desenvolvidos, viver para além dos 90 anos de idade é uma possibilidade para a maior parte dos cidadãos. Mas será que a "eterna juventude", se entendermos esta expressão como o bem-estar físico e mental do ser humano ao longo de toda a vida, foi conseguida?



Na realidade, o prolongamento da vida humana com qualidade é muito mais do que um mero processo biológico, pois depende não só da hereditariedade, do estado de saúde ou da doença, mas também, e se calhar muito mais, de outros factores com os quais o ser humano é obrigado a interagir como as condições ambientais, sociais e as políticas do país de residência.

O estilo de vida que pode propiciar um envelhecimento saudável está condicionado por alguns factores: a prática de uma alimentação saudável, ser activo fisicamente, ter um bom ambiente familiar e social, não fumar nem frequentar ambientes poluídos, não usar drogas ou consumir álcool, e evitar o stresse, sempre que possível.

Nesta obra o leitor poderá encontrar os conselhos necessários para desfrutar de um envelhecimento saudável, activo e feliz. Esperamos que este livro venha a ser útil também para os profissionais de saúde que lidam diariamente com o tema.

Conteúdo

- Problemas de mobilidade e quedas
- Doença arterial periférica
- Síndrome de incontinência
- Úlceras de pressão
- Síndromas tromboembólica e de polifarmácia
- Diabetes *mellitus*
- Osteoporose

NOTA DE ENCOMENDA – Associação Portuguesa de Gerontologia

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 **Bem Viver para Bem Envelhecer** (ISBN 978-972-757-508-4)
Preço p/ Associados da A.P.G.: **€ 13,46** (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)