

## 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: Geriatria/Gerontologia  
 Formato: 15,5 X 23,5 X 1,2  
 N.º de Pág.: 224  
 N.º. Edição: 1ª.

## Envelhecer com Saúde

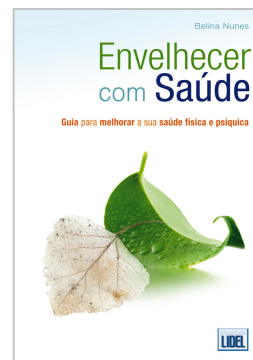
### Guia para melhorar a sua saúde física e psíquica

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 sã: aliar sabedoria e bem-estar físico
  - Acrescentar sucesso aos anos
  - Corpo saudável - melhorar e manter as capacidades físicas

### NOTA DE ENCOMENDA – ASP - Associação de Secretárias Profissionais Portuguesas

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](mailto:marketing@lidel.pt)

Queiram enviar-me(nos) \_\_\_\_\_ exemplar(es) da obra **Envelhecer com Saúde** (ISBN 978-972-757-506-0)

Preço p/ Associados da ASP: **€ 13,45** (inclui 10% Desconto sobre o P.V.P.)

Nome: \_\_\_\_\_  
 Endereço: \_\_\_\_\_  
 Localidade: \_\_\_\_\_ Cód.Postal: \_\_\_\_\_ - \_\_\_\_\_ Telef. P/contacto: \_\_\_\_\_  
 N.º 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](mailto:depinternacional@lidel.pt))

**Condições válidas até 30 de Abril de 2009**