
Sumário

PREFÁCIO

EQUIPA EDITORIAL/COLABORADORES

EDIÇÃO E REVISÃO

INTRODUÇÃO

ATENDIMENTO URGENTE, 1

RCP, 2

Sufocação, 4

Enfarte, 5

Acidente Vascular Cerebral (AVC), 7

Envenenamento ou intoxicação, 9

Hemorragia grave, 10

Choque, 11

Reacções alérgicas, 12

Alergia alimentar, 12

Alergia a medicamentos, 13

Mordeduras e picadas, 14

Mordeduras de animais, 14

Mordedura humana, 14

Mordedura de cobra, 15

Mordeduras e picadas de insectos, 15

Mordedura de aranha, 16

Mordedura de carraça, 16

Queimaduras, 17

Queimaduras químicas, 18

Queimadura solar, 19

Queimaduras por electricidade, 19

Problemas do tempo frio, 20

Congelação, 20

Hipotermia, 21

Cortes, arranhões e feridas, 22

Feridas simples, 22

Feridas perfurantes, 23

Lesões oculares, 24

Abrasão da córnea, 24

Aspersão química, 24

Corpo estranho no olho, 25

Doenças de origem alimentar, 26

Problemas relativos ao calor, 28

Plantas venenosas, 29

Problemas dentários, 30

Dor de dentes, 30

Perda de dente, 30

Traumatismos, 31

Luxações, 31

Fracturas, 31

Entorses, 32

Lesões na cabeça, 32

SINTOMAS GERAIS, 33

Tonturas e desmaios, 34

Fadiga, 36

Febre, 38

Dor, 40

Formas comuns de dor crónica, 41

Programas para o tratamento da dor crónica, 43

Perturbações do sono, 44

Insónia, 44

Outras perturbações do sono, 45

Sudação e odor corporal, 46

Mudanças inesperadas de peso, 47

Aumento de peso, 47

Perda de peso, 47

PROBLEMAS COMUNS, 49

Coluna e pescoço, 50

Problemas comuns de coluna e pescoço, 51

Problemas de coluna menos comuns, 53

Lesões da coluna no trabalho, 53

Prevenção de dores comuns na coluna e no pescoço, 54

A rotina diária da coluna, 55

Sistema digestivo, 56

Dores abdominais, 56

Cólicas infantis, 57

Obstipação (prisão de ventre), 58

Diarreia, 59

Gases e cólicas, 60

Cálculos biliares, 61

Gastrite, 61

Hemorróidas e hemorragia do recto, 62

Hérnias, 63

Indigestão e azia, 64

Síndrome do cólon irritável, 65

Náuseas e vômitos, 66

Úlceras, 67

Novo tratamento para úlcera péptica, 67

Ouvidos e audição, 68

Pressão nos ouvidos, 68

Corpos estranhos no ouvido, 69

Tímpano perfurado, 69

- Infecções de ouvido, 70
Prós e contras dos tubos de ventilação, 70
Perguntas comuns sobre infecções do ouvido em crianças, 71
Zumbido no ouvido, 72
Otite externa (mal do nadador), 72
Obstrução por cera, 73
Perda auditiva por ruído, 74
Perda auditiva por idade, 75
- Olhos e visão, 76**
Olho negro, 76
Cuidados com os olhos, 76
Olhos secos, 77
Lacrimação excessiva, 77
Moscas volantes (manchas no campo visual), 77
Conjuntivite, 78
Fotofobia, 79
Outros problemas de vista, 79
Doenças oftalmológicas comuns, 80
Conselhos de transporte para deficientes visuais, 80
Problemas com óculos e lentes de contacto, 81
Lentes de contacto ou óculos, 81
- Dor de cabeça (cefaleia), 82**
Nova teoria da dor de cabeça, 82
Como evitar o desencadear da dor de cabeça, 84
A relação cafeína – dor de cabeça, 84
- Membros, músculos, ossos e articulações, 85**
As dores do crescimento são reais, 86
Distensões musculares: sinal de excessos, 87
P.R.A.C.E: a sua melhor ferramenta para lesões de músculos e articulações, 87
Entorses: lesão dos ligamentos, 88
Facturas ósseas, 89
Bursite, 90
Tendinite, 90
Fibromialgia, 91
Gota, 92
Dor no ombro, 92
Dor no cotovelo e no antebraço, 93
Cotovelo de tenista ou jogador de golfe, 94
Dor no pulso, na mão e nos dedos, 95
Síndrome do canal cárpico, 96
Dor no polegar, 97
Dor nos quadris, 96
Dor na perna, 98
Distensão do bicipite crural, 98
Dores e câibras, 98
- Lesão da tibia, 99
Pernas inchadas, 99
Dor no joelho, 100
Dor nos tornozelos e nos pés, 102
- Pulmões, tórax e respiração, 107**
Bronquite, 109
Crupe, 109
Sibilos, 110
Falta de ar (dispneia), 110
Dor no peito, 111
Palpitações, 111
- Nariz e seios paranasais, 112**
Corpos estranhos no nariz, 112
Perda do olfacto, 112
Hemorragias nasais, 113
Entupimento nasal, 114
Corrimento nasal, 115
Sinusite, 116
- Pele, cabelo e unhas, 117**
Cuidados adequados com a pele, 117
Acne, 118
Furúnculos, 119
Celulite, 119
Calos e outras calosidades, 120
Caspa, 120
Secura da pele, 121
Eczema (dermatite), 121
Micoses, 122
Urticárias, 123
Impetigo, 124
Pruridos e erupções, 124
Erupções em bebés, 124
Erupções infantis comuns, 125
Piolhos (pediculose), 126
Sarna (escabiose), 126
Psoríase, 127
Sinais, 127
Herpes-zóster, 128
Sinais de cancro da pele, 129
Verrugas, 130
Pele enrugada, 130
Queda de cabelo, 131
Infecção fúngica da unha, 132
Unha encravada, 132
- Garganta e boca, 133**
Nó na garganta, 135
Halitose, 135
Rouquidão ou perda de voz, 136
Lesões da boca, 137
Herpes labial, 138
Outras infecções e perturbações orais, 139
- Saúde masculina, 140**

Dor testicular, 140
Próstata aumentada, 141
Micção dolorosa, 142
Impotência, 142
Contraceção masculina, 143

Saúde feminina, 144

Caroço na mama, 144
Dor mamária, 146
Menstruações dolorosas (dismenorreia), 146
Menstruações irregulares, 147
Hemorragia entre as menstruações, 147
Síndrome de tensão pré-menstrual, 147
Menopausa, 149
Problemas urinários, 150
Corrimento vaginal, 15
Rastreamento do cancro, 151
Gravidez, 153
Problemas comuns na gravidez, 154
Outras situações clínicas comuns, 156

PROBLEMAS ESPECÍFICOS, 157

Alergias respiratórias, 158

Artrite, 161

Exercício físico, 161
Desconforto controlado por medicação, 163
Outros métodos para aliviar a dor, 163
Protecção auricular, 164

Asma, 165

Cancro, 168

Como reagir ao diagnóstico do cancro, 168
Nutrição: uma grande aliada, 170
E a dor?, 170
Cancro infantil, 171

Diabetes, 172

Doença cardíaca, 175

Qual o seu risco de doença cardíaca, 176
Como diminuir o risco de doença cardíaca, 177

Hepatite C, 178

Hipertensão, 180

Doenças sexualmente transmissíveis, 182

SAÚDE MENTAL, 185

Comportamento dependente, 185

Abuso de álcool e alcoolismo, 186
Tratamento do abuso alcoólico e do alcoolismo, 187
Tratamento individualizado, 188
Tabagismo, 190
Como deixar de fumar, 190
Terapia de reposição de nicotina, 191

Como lidar com a abstinência de nicotina, 192

Fumo na adolescência: o que podemos fazer?, 193

Dependência de drogas, 194

Jogo compulsivo, 195

Ansiedade e acessos de pânico, 197

Depressão e melancolia, 198

Causas de depressão, 199

Opções de tratamento, 200

Abuso doméstico, 201

Perda de memória, 202

A MANUTENÇÃO DA SAÚDE, 203

Lavar as mãos, 204

O peso saudável, 205

Determinação do índice de massa corporal, 206

Dicas para emagrecer, 207

Actividade física: a chave para queimar calorias, 208

Comer bem, 209

A pirâmide alimentar, 210

Pirâmide do peso saudável da Mayo

Clicnic, 211

Cafeína, 211

Baixar o colesterol, 212

Exercício e boa forma, 215

Exercício aeróbico *versus* anaeróbico, 215

Como iniciar um programa de boa forma, 216

Caminhe para a boa forma, 217

Exercícios de alongamento para quem caminha, 219

Rastreamentos e imunizações, 222

Exames de rastreio e procedimentos para adultos, 222

Esquema de vacinação para adultos, 223

Esquema pediátrico e adolescente, 223

Controlo do stress, 24

Sinais e sintomas do stress, 224

Proteja-se, 226

Reduza os riscos da estrada, 226

Prevenção de quedas, 227

Exposição ao chumbo, 227

A SUA SAÚDE NO TRABALHO, 229

Saúde, segurança e prevenção de lesões, 230

Cuidados básicos com a coluna, 230

Canal cárpico: sem esforço, sem dor, 230

Como lidar com a artrite no trabalho, 231

Exercícios para trabalhadores de escritório, 232

Técnicas de levantar pesos, 232

Segurança no ambiente de trabalho, 233

Dicas de sono para quem trabalha por turnos, 234

Drogas, álcool e trabalho, 235

Equilíbrio entre trabalho e vida doméstica, 236

Cinco dicas para salvar a sua sanidade, 236

Um filho doente e um emprego exigente, 236

A loucura matinal, 238

Calmantes do stress, 239

Exausto? Ajuste a «máquina», 239

Conflito entre colegas: cinco passos para fazer as pazes, 239

Cinco dicas rápidas para administrar o tempo, 240

Conheça o seu chefe para uma melhor convivência, 240

Pare a hostilidade: desabafe, 240

Como lidar com o mexerico no escritório, 241

Modos saudáveis de lidar com o excesso de trabalho, 241

Pratique a arte de escutar, 241

Quando alguém se torna patrão, 242

Lidando com a tecnologia, 243

Curvado ao meio-dia?, 243

Em dessintonia com a tecnologia, 243

Computadores e dor no pescoço, 244

Ecrãs de computador e esforço visual, 244

Gravidez e trabalho, 246

Conheça os seus direitos, 246

Dicas para tornar o horário de trabalho mais agradável, 246

Precauções no ambiente de trabalho durante a gravidez, 247

Retorno ao trabalho após o parto, 247

Dicas para continuar a amamentar enquanto trabalha, 247

Com quem deixar a criança?, 248

Sinta-se bem no local de trabalho à medida que a sua idade avança, 249

Decida porque quer continuar a trabalhar e explore opções, 249

Arranje formas de trabalhar tendo em conta as suas limitações, 249

Lembre-se dos tópicos base da ergonomia, 250

Proteja-se contra as discriminações relativas à idade, 250

O CONSUMIDOR SAUDÁVEL, 251

Você e o profissional de saúde, 252

Como encontrar um médico, 253

Especialistas necessários, 254

Como lidar com o sistema de saúde, 258

Prós e contras das organizações de atendimento administrado, 259

Como tirar o máximo do seu plano de saúde, 259

Testes caseiros, 261

A sua árvore genealógica médica, 262

Você e os medicamentos, 263

Analgésicos: como combinar o comprimido e a dor, 264

Remédios para constipações: as suas reais possibilidades, 266

Provisões médicas caseiras, 267

Suplementos vitamínicos e minerais, 268

Alimentos integrais são a melhor fonte, 268

É necessário tomar suplementos?, 269

A quantidade necessária de vitaminas e minerais, 270

Escolha o uso de suplementos, 271

Medicina alternativa e a sua saúde, 273

Verifique afirmações de tratamentos bem sucedidos, 274

Tratamentos fitoterápicos, 275

Cura através de manipulação e toque, 277

Conexão corpo-mente, 279

Restabelecimento das forças energéticas naturais, 280

Sistemas que combinam tratamentos, 282

Cinco passos para considerar qualquer tratamento, 283

O viajante saudável, 286

Como planejar a viagem, 286

Diarreia de viajante, 287

Exaustão por calor, 287

Bolhas, 287

Mal das alturas, 287

Enjoo de viagem, 288

Uma palavra de atenção, 288

Viagem as estrangeiro, 289

Vacinas para viagens internacionais, 290

Riscos nas viagens aéreas, 290

Perguntas e respostas, 291

Informações para viagens, 293