

ISABEL DO CARMO
VIDA, VÍRUS E VÍCIOS



«Sabe-se hoje que há as chamadas 'hormonas do stress', ou seja todas aquelas que respondem à situação *stressante*. Há mesmo quem diga que, conforme o feitio do indivíduo é agressivo ou submisso, assim vai responder com mais catecolaminas ou com mais cortisol, a hormona produzida pela zona externa da supra-renal.»

RELÓGIO D'ÁGUA

I. COMPORTAMENTOS ADITIVOS	7
1. EU, DEPENDENTE, ME CONFESSO	7
2. ALCOOLISMO	9
O cérebro dos alcoólicos	13
Acupunctura no alcoolismo	14
3. O TABACO	16
O tabaco e a população portuguesa	16
O tabaco, o feminino e o masculino	17
Um recado às mães fumadoras	20
Adolescentes e pouco tabaco	22
4. UNS FUMOS, UNS CHEIROS	24
A guerra do ópio	26
A legalização das drogas ilícitas	28
II. O TRABALHO	33
1. A SAÚDE E O TRABALHO	33
2. FOTOGRAFIAS, CARÊNCIAS E ANEMIAS	35
3. AMBIENTE NO TRABALHO	37
4. TRABALHOS QUE FAZEM DOENÇA	39
5. ASTENIA OU «SPEED»	41
III. CORAÇÃO E CIRCULAÇÃO	43
1. UM CORAÇÃO PARA CADA SEXO	43
2. CORAÇÕES SEDENTÁRIOS	45
O que é o «stress»?	46
3. TRATAR A HIPERTENSÃO ARTERIAL	49

4. HIPERTENSÃO LIGEIRA E SAL	51
5. NOVOS TRATAMENTOS PARA O ENFARTE	52
6. A DOENÇA DE ADRIANO	54
7. O QUE SÃO OS ACIDENTES VASCULARES CEREBRAIS	56
8. VAI UM COPINHO?	59
9. QUE PESO NAS PERNAS	60
10. QUEIMAR A CINTA	62
IV. TUBO DIGESTIVO	65
1. AS FESTAS E OS EXCESSOS	65
2. PROBLEMA: O ESTÔMAGO	68
3. A ÚLCERA DUODENAL E O PERÚ	72
4. O CÓLON IRRITÁVEL	74
V. A PELE	79
1. A PELE E O TEMPO	79
2. CREMES	81
3. A POMADA DA VIZINHA	83
4. NÃO ESTAMOS SÓS	85
5. ALERGIAS	88
VI. INFECÇÕES	91
1. A DOENÇA É UM CASTIGO DE DEUS?	91
2. CONTÁGIOS	93
3. FEBRE, PORQUÊ?	95
4. O QUE FAZER COM ESTE VÍRUS?	97
5. AS HEPATITES	101
6. HERPES GENITAL	105
7. TUBERCULOSE DE NOVO	109
8. SARAMPO	111
9. AS INFECÇÕES URINÁRIAS	112
10. AS TOXICAÇÕES ALIMENTARES	115
11. A CÓLERA DA NOSSA ÁGUA	119
12. O CASO DOS PEIXES ENVENENADOS	121
13. AQUECER O INIMIGO	122
14. SIDA	124
A origem da sida	127

O combate sexual da juventude	131
Sida dentro e fora de portas	132
15. OS MISTÉRIOS DAS EPIDEMIAS	136
VII. DESPORTO	139
1. MELHOR EXERCÍCIO FÍSICO	139
2. O EXERCÍCIO E O CORPO	142
3. CRIANÇAS, JOVENS E DESPORTO	144
4. O DESPORTO E AS CORONÁRIAS	148
5. DESPORTO MAS NA DESPORTIVA	151
VIII. FÉRIAS	159
1. HÁ MAR E MAR	159
2. HÁ SOL E SOL	161
3. MORRER DE CALOR	165
4. UM DIA DE VERÃO	167
5. PAI, PÁRA O CARRO	169
6. POR CAUSA DO TUBARÃO	171
IX. MEDICAMENTOS	173
1. MEDICAMENTOS INOCENTES	173
2. GENÉRICOS	175
3. ACÇÃO DOS MEDICAMENTOS	176
Os sensíveis e os outros	176
4. OS ANTIBIÓTICOS APRESENTAM-SE	179
5. A CORTISONA E SEUS DERIVADOS	183
6. EM DEFESA DA ASPIRINA	185
7. O CASO DA CRIANÇA DIABÉTICA	
E DA «MÉDICA» NATURISTA	187
8. PLANTAS CHINESAS	189
9. MEDICINAS PARALELAS, ALTERNATIVAS E OUTRAS	192
X. QUADRO DO DISPÊNDIO DE ENERGIA POR ACTIVIDADES (EM K CALORIAS POR MINUTO)	197