



Cruz Vermelha Portuguesa

**BIBLIOTECA MÉDICA
DA FAMÍLIA**

A SAÚDE DA MULHER



Círculo de Leitores

ÍNDICE

Os números das páginas em *italico* referem-se a ilustrações e legendas.

A
 abscesso da mama 123
 aborto 23, 26, 53, 91
 abstinência como meio de contracepção 60, 65
 acne 83
 adesivos com hormonas 34, 69
 adolescência 12, 82-85
 afrontamentos 31, 32, 34, 35, 125
 aftas 63
 agorafobia 136, 137
 agulha, aspiração por 120, 122
 álcool 9, 51-52, 53, 85
 a osteoporose e o 52, 130
 alimentação ao peito 43, 60, 64, 123
 alimentação 41, 42-43, 138
 os afrontamentos e a 125
 depois da menopausa, 36, 126
 a osteoporose e a 131
 a gravidez e a 22, 43
 a síndrome pré-menstrual e a 90
 alimentares, desordens 14, 84
 amenorreia 86
 amniocentese 11, 22
 analgésicos durante o trabalho de parto 28
 anca, fracturas da 128
 ancas femininas 13, 17
 andar a pé 44, 45, 49, 90, 107, 127
 anorexia nervosa 14, 84, 130
 anorgasmia 58-59
 anovulação 110-112
 ansiedade 33, 134-135, 137
 antibióticos 83, 115, 116, 123
 efeitos na vagina, história de um caso 63
 para as doenças sexualmente transmissíveis 94, 95, 96, 98
 aparelho reprodutor feminino 16
 apoios para os incapacitados e idosos 132-133, 139
 arteriosclerose 37, 38, 42, 128
 artrite 9, 19, 129
 atrofia vaginal 108, 124
 audição, efeitos do envelhecimento na 37
 autismo 14
 autodefesa 141
 auto-ímmunes, doenças 9, 19

B
 barreira, métodos contraceptivos de 20, 52, 64, 65, 66-77, 92
 ver também cápsula cervical; preservativos
 beta-bloqueadores 135
 bexiga 57, 114, 118
 desordens da 114-119, 124
 Billings, método de 71
 biópsia
 do seio 120
 do colo do útero 103
 da vulva 108
 bissexualidade 60
 bulimia 84

C
 cálcio, suplementos de 131
 calcitonina 31, 131
 calendário, método do 71
 cancro 75
 o envelhecimento e o 38-39, 128, 129
 o álcool e o 51
 a pílula anticoncepcional e o 55, 68

a alimentação e o 43
 o exercício e o 44
 o tabaco e o 50
 sinais de aviso do 128, 129
 ver também cancro da mama; cancro do colo do útero; cancro dos ovários, etc.
 cancro da mama 35, 39, 55, 79, 122, 123
 a pílula anticoncepcional e o 68
 a alimentação e o 43-
 cirurgia do 121
 cápsula cervical 66, 67
 cardiovascular, doença 37, 128
 cardiovascular, o envelhecimento e o sistema 37
 cataratas 129
 cauterização criogénica 103
 cérebro e o envelhecimento, o 37
 cervical, método do muco 71
 cervicite 102
 cesariana 28, 29, 99
 ciclo de vida da mulher, o 9-39
 cigarro 9, 37, 50, 104
 a adolescência e o 85
 as gorduras e o 43
 a contracepção e o 65
 a doença das coronárias e o 38
 a menopausa precoce e o 30
 a gravidez e o 22, 50, 85
 cistite bacteriana 114-115
 cistite 114-117
 história de um caso 117
 clamídias 52, 94, 98, 108
 climatérico 30
 clítoris 56, 58, 59, 60
 coito interrompido 64, 65, 70
 colo do útero, cancro do 39, 55, 81, 102-103
 depois da menopausa 127
 a pílula anticoncepcional e o 68
 colo do útero, biópsia do 103
 colo do útero 16, 20, 27, 57, 59
 infecção por clamídias do 94
 desordens do 23, 102-103, 111
 colposcopia 103
 combinação dos três métodos de planeamento familiar natural 71
 compulsões 136
 concepção
 preparação para a 22, 23, 53
 a determinação do sexo na altura da 10
 cone, biópsia de (conização) 103
 conjugais, problemas 49
 contracepção 18, 55, 64-73
 história de um caso 73
 a menopausa e a 30, 124
 ver também preservativos; orais, contraceptivos, etc.
 controlo da natalidade ver contracepção
 coronárias, doença das 35, 38, 42
 corpus luteum 20, 21
 corrimento 78, 81, 99, 108
 história de um caso 97
 como sintoma das doenças sexualmente transmissíveis 94, 95
 cremes vaginais 34
 crescimento dos rapazes e das raparigas, taxas de 14
 crianças 12-13, 14, 47, 48
 cromossomas 10-11
 cromossómica, análise 11, 112
 cureta 101

D
 D e C (dilatação e curetagem) 26, 100, 101
 danazol 113
 decisão 140, 141
 demência 129, 139
 dentes, cuidados com os (durante a gravidez) 24
 depressão 136-137

a idade e a 129
 a terapia de substituição hormonal e a 35
 a menopausa e a 33, 125
 o aborto e a 23
 dermatite, quisto 105
 detrusor, instabilidade do 118
 diabetes 39, 108
 os contraceptivos hormonais e a 68, 69
 a gravidez e a 27
 diafragma 20, 65, 66, 67, 73
 o risco de cistite e o 116
 protecção das doenças sexualmente transmissíveis 52, 67, 92
 diatermia 103
 diferenças psicológicas entre rapazes e raparigas 14, 15
 digestivo, aparelho
 o álcool e o 51
 a gravidez e o 24
 dilatação e curetagem 26, 100, 101
 dismenorreia 83, 87
 disporeunia 62
 história de um caso 63
 displasia do colo do útero 102
 distrofia da vulva 108
 DIU ver intra-uterinos, dispositivos
 divórcio 49
 doença de Alzheimer 129
 doenças, vulnerabilidade e resistência das mulheres às 9, 19, 38
 dolorosa, relação sexual ver disporeunia
 dor, alívio da
 durante o trabalho de parto 28
 para as dores menstruais 83, 87
 da doença inflamatória pélvica 95
 dores nas costas, a gravidez e as 25
 duche 70

E
 eclampsia 27
 ecografia 26, 80, 91, 105, 111, 113
 ectopia do colo do útero 102
 ectópica, gravidez 80, 111
 electroconvulsiva, terapia 137
 embrião 11, 15
 emocionais, mudanças na gravidez 25
 na puberdade 12
 endométrio 16, 20
 endométrio, pólipos no 100, 101, 129
 endométrio, cancro do 35, 36, 39, 101
 a pílula anticoncepcional e o 68
 endometriose 62, 83, 87, 91, 104
 história de um caso 113
 envelhecimento 36-39, 128-133
 epidural, anestesia 28
 episiotomia 29
 espermatozoides 10, 11, 20, 71, 112
 espermicidas 65, 66, 67
 protecção das doenças sexualmente transmissíveis 52, 66, 67, 92
 esponja contraceptiva 65, 66
 esterilidade 110-113
 história de um caso 113
 causas de 94, 95, 102, 104, 105
 esterilização 64, 65, 111
 história de um caso 73
 estomatite 93
 estrias 25
 estrogénios 15, 17, 21, 34
 as doenças cardíacas e os 35, 38
 nos contraceptivos hormonais 68, 69
 níveis reduzidos na menopausa 30, 31, 34, 36, 124-125
 a síndrome pré-menstrual e os 90
 produção pelos ovários de 11, 20, 57
 etidronato 31, 131
 excitação 58
 excrescências genitais 96

exercício 41, 44-45, 90
 depois da menopausa 37, 126, 127
 a anovulação e o 110
 efeitos na menstruação 44, 45, 83, 86
 a incontinência durante 119
 as dores menstruais e o 87
 para reduzir o stress 49
 exercícios
 pélvicos 104, 115, 119
 de relaxamento 135
 exocolo 57, 102

F
 Falópio, trompas de 16, 21, 57
 desordens das 110, 111, 113
 as doenças sexualmente transmissíveis e as 94, 95
 família e o stress, a 48-49
 feminino, preservativo 66
 feromonas 58
 ferro, deficiência em 87
 fértil, previsão do período 70-71
 fertilidade, medicamentos para a 110, 113
 fertilidade e idade 22, 30
 feto, detecção das anormalidades do 11
 feto, síndrome alcoólico do 52
 feto 11, 15
 fibras na alimentação, as 42, 43
 fibroadenoma 122
 fibromas 87, 91, 100-101, 111
 o aborto e os 23
 fígado, cancro do 68
 fígado, efeitos do álcool no 51
 fisiológica, incontinência 119
 fisiológicas, diferenças entre rapazes e raparigas 12-15
 entre homens e mulheres 9, 16-17, 19, 51
 flúor, suplementos de 131
 fobias 135, 136, 137
 foliculo-estimulante, hormona 21, 30
 foliculos dos ovários 20, 57
 fórceps, parto com 29
 fracturas 128, 130, 133

G
 galactocelo 123
 galactorreia 123
 gâmetas, transferência intrafalopiana dos 112
 genético, aconselhamento 22
 genital, herpes 52, 99
 genital, o envelhecimento e o aparelho 37
 genital, hemorragia 129
 genital, zona
 a limpeza e a 88, 116
 auto-exame da 78
 sintomas de desordens na 78
 ginástica 19
 glaucoma 129
 gonorreia 20, 52, 96
 gordura, necrose da 123
 gordura na mulher, a 17, 19, 43
 gordura na alimentação 42-43
 gravidez 22-27, 86
 o álcool e a 52
 a alimentação e a 22, 43
 os medicamentos e a 22, 53
 ectópica 80, 111
 as doenças sexualmente transmissíveis e a 96, 98, 99
 o tabaco e a 22, 50, 85
 as perdas de sangue durante a 80
 a incontinência fisiológica e a 119
 a vaginite durante a 108
 grupo, terapia em 136

H
 hemorragia vaginal durante a gravidez 26, 80

na pós-menopausa 78, 81, 101, 129
 tabela de sintomas 80-81
 hemorróidas 24
 hepatite 96
 herpes genital 52, 99
 hidratos de carbono 42
 higiene 88-89, 116
 hímen 56, 61, 89
 hipertensão arterial 26-27, 35, 39, 43
 hipotálamo 15
 hipotirodismo 112
 histerectomia 91, 95, 101, 102, 104
 operação cirúrgica 106-107
 histerosalpingografia 111
 histeroscópio 101
 HIV (vírus da imunodeficiência humana) 52, 92, 93
 homossexualidade 15
 hormonais, contraceptivos 68-69, 81
 ver também pílula anticoncepcional; minipílula; etc.
 hormonais, implantes e injeções na contraceção 65, 69
 na terapia de substituição hormonal 34
 hormonais, mudanças 76-77
 depois de um aborto 23
 na menopausa 30-33, 36, 124-125
 durante a gravidez 24-25
 hormonal, terapia de substituição 34-35
 depois de uma histerectomia 106
 para os problemas da menopausa 31, 104, 119, 124-125
 para a osteoporose 34, 35, 131
 as hemorragias da pós-menopausa e a 129
 hormonas
 ver estrógenos; hormonas pituitárias; hormonas sexuais; etc.
 hormonas, análise à 112
 humana, vírus da imunodeficiência 52, 92, 93

I
 ibuprofen 83, 90
 idoso, cuidados a ter com um parente 138-139
 implantes hormonais ver hormonais, implantes
 imunitário, sistema 9, 19, 39, 93, 116
in vitro, fertilização 112
 história de um caso 113
 incapacitados e idosos, apoios para os 132-133, 139
 incompetência do colo do útero 23
 incontinência urinária 115, 118-119, 124
 indigestão, a gravidez e a 24
 inibições sexuais 59, 61
 injeção contraceptiva 65, 69
 inseminação artificial 112
 insónia 137
 intersticial, cistite 116
 intra-uterinos, dispositivos (DIU) 64, 65, 69, 70, 72, 91
 a cervicite e os 102
 a doença inflamatória pélvica e os 94
 as perdas de sangue e os 81
 ioga 45, 49, 90

L
 lábios 56
 laparoscopia
 para diagnóstico 75, 91, 94, 104, 108, 111
 para cirurgia 73, 104, 108
 lares para a terceira idade 139
 laser, tratamento com 103
 lesbianismo 60

LH (hormona luteinizante) 20, 21, 30
 libido 32, 60, 61
 lipoproteína de alta densidade 38, 38
 lubrificantes vaginais 31, 36, 37, 124
 os preservativos e os 66
 lumpectomia 121
 lúpus eritematoso 19
 luteinizante, hormona (LH) 20, 21, 30

M
 mães trabalhadoras 41, 47, 48
 mama, abcesso da 123
 mamário, ectasia do canal 123
 mamilos 16, 58
 mudanças no aspecto dos 79
 descarga dos 79, 123
 mamografia 35, 36, 75, 120, 122
 manhã seguinte, pílula da 69
 masculina, pílula 72
 masculina, esterilidade 112
 masculino, preservativo 66
 mastectomia 121
 masturbação 58, 61
 maternidade
 o adiamento da 18
 o stress e a 41, 47, 48
 matinais, enjoo 24
 medicamentos
 abuso de 53, 85, 98
 antidepressivos 137
 para a ansiedade 53
 para a fertilidade 110, 113
 as mulheres mais velhas e os 132
 para a osteoporose 131
 a gravidez e os 22, 53
 médico
 exame do idoso pelo 138
 quando consultar o seu 77, 78-81, 91, 100
 menarca 16-17, 83
 menopausa 17, 30-33, 124-127
 a contraceção e a 30, 124
 mudanças hormonais na 30-33, 36, 124-125
 a incontinência depois da 119, 124
 a vida depois da 36-39
 o advento da 30, 77, 124-125
 efeitos psicológicos da 31, 33, 125, 137
 sintomas da 31, 32-33, 77, 124
 menopausa, problemas sexuais da 124-125
 menorragia 86
 tabela de sintomas 91
 menstruação
 ausência de 86
 alterações na 32, 77, 78, 80-81
 conforto e higiene durante a 88-89
 atraso no aparecimento da primeira 83
 efeitos do exercício na 44, 45, 83, 86
 abundante 86, 91, 101
 irregular 80-81, 91, 100, 101, 124
 a menopausa e a 124
 advento da 16-17, 82
 dores durante a 83, 86, 87
 problemas com a 86-91
 o desejo sexual e a 60
 as relações sexuais durante a 20
 ver também menstrual, ciclo
 menstruais, sintomas 78, 80-81, 83, 86-87
 menstrual, ciclo 18, 20-21, 81, 83
 depois de uma histerectomia 106
 alterações do muco cervical durante o 20, 57, 71, 111
 a endometriose e o 104
 variações da libido durante o 60
 a menopausa e o 124
 variações no 16
 ver também menstruação
 métodos naturais de planeamento familiar 20, 60, 65, 70-71

minerais, suplementos 43, 87, 131
 minerais 42, 126
 minipílula 64, 65, 69
 miomectomia 91, 101
 muco cervical 20, 57, 111
 o planeamento familiar natural e o 71
 mudança de idade 30
 mudanças pré-cancerosas nas células do colo do útero 102-103
 múltiplo, orgasmo 59

N
 narcóticos no trabalho de parto 28
 natalidade 44, 45, 49
 náuseas, a gravidez e as 24
 neoplasia intra-epitelial do colo do útero 102
 nocturnos, suores 33, 125
 nonoxinol 9, 52, 66

O
 obesidade 39, 43
 obsessões 136
 oftalmia 96
 olhos, efeitos do envelhecimento nos 37, 129
 orais, contraceptivos 55, 87, 90, 99
 a ectopia do colo do útero e os 102
 a alimentação e os 43
 para os homens 72
 a vaginite e os 108
 ver também pílula anticoncepcional; minipílula
 oral, sexo 60-61
 orgasmo 58-59
 osteoartrite 129
 osteoporose 31, 37, 38, 130-131
 o álcool e a 52, 130
 o exercício e a 37, 44, 131
 os suplementos alimentares e a 43, 131
 fracturas resultantes da 128, 130
 a terapia de substituição hormonal e a 34, 35, 131
 ovários 16, 20, 21, 57
 na menopausa 30
 desordens dos 105, 111
 ovários, quistos nos 105
 história de um caso 109
 ovários, cancro dos 39, 55, 68, 105
 ovulação 16, 20-21, 60, 110
 mudanças do muco cervical na 20, 57, 71, 111
 a previsão da 70-71
 secreções vaginais na 71, 81
 óvulo 10, 18, 20, 21, 57

P
 Paget, doença de 123
 Papamicolau, teste de ver teste ao colo do útero
 papiloma do canal mamário 123
 papiloma, vírus 96, 103
 parto 27-29, 65
 parto pélvico 28, 29
 pedúnculo, torsão do 105
 pele, o envelhecimento e a 37
 pêlos 17
 pélvica, doença inflamatória 62, 75, 94-95, 96, 99
 pélvicas, dores 113
 pélvicos, exercícios 104, 115, 119
 pensos higiénicos 88, 116
 perdas de sangue, tabela de sintomas 80-81
 períodos ver menstrual, ciclo; menstruação
 peritonite 59
 peritonite 95
 peso, a gravidez e o 24
 peso, perda de 43, 44, 45
 pesos, levantamento de 45

pequeno 104
 pielonefrite 115
 pílula anticoncepcional 55, 64, 65, 68
 pílula ver pílula anticoncepcional; minipílula; orais, contraceptivos
 piolhos 99
 pituitária, glândula 20, 21, 30, 125
 desordens da 110
 pituitárias, hormonas 21, 125
 placenta prévia 26
 planeamento antes da gravidez 22, 23, 53
 policístico, ovário 105, 111
 pólipos 100, 101, 129
 pós-menopausa, hemorragias da 78, 81, 101, 129
 pós-parto, depressão 137
 pré-eclampsia 26-27
 prematuro, trabalho de parto 27
 pré-menstrual, síndrome 90
 preservativos 64, 65, 66, 85
 protecção das doenças sexualmente transmissíveis 20, 52, 66, 85, 92
 prisão de ventre, a gravidez e a 24
 progesterona 15, 17, 21, 34, 72
 nos contraceptivos hormonais 68, 69
 a síndrome pré-menstrual e a 90
 produção pelos ovários 11, 57, 111
 prolactina 60
 prolapso do útero 104
 prostaglandinas 72, 83, 87
 proteínas 42
 psicológicos, efeitos
 do envelhecimento 36, 129
 da menopausa 31, 33, 125, 137
 do aborto 23
 puberdade 12-13, 14, 82
 púbicos, pêlos 12-13, 17, 56
 pulmão, cancro do 39

Q
 quedas, evitar as 133
 quistos
 nos seios 122
 dermóides 105
 nos ovários 105, 109

R
 raparigas, o desenvolvimento do corpo das 12-13
 rapazes, o desenvolvimento do corpo dos 12-13
 relaxamento, técnicas de 135
 retinóides 83
 reumatóide, artrite 9, 19
Rhesus, incompatibilidade 23
 RU-486 72

S
 saúde, riscos para a 41, 50-53
 saúde, cuidados com a
 durante a menopausa 126-127
 das mulheres mais velhas 131, 132, 133
 prevenção 38, 41-53, 76
 segurança e autoprotecção 140-141
 segurança, sexo em 52, 85, 93
 seio, quisto no 122
 seio, biopsia do 120
 seios 12-13, 16, 58
 desordens dos 120-123
 caroços nos 77, 79, 120-123
 sintomas normais nos 77
 auto-exame dos 79, 120
 cirurgia dos 121
 sintomas de desordens nos 79
 seios, dores nos 79
 sexo e sexualidade 55-63, 85
 as mulheres mais velhas e o 36, 125
 sexo, determinação do 10-11
 sexuais, órgãos 56-57
 sexuais, hormonas 21, 57

ÍNDICE

efeitos no desenvolvimento das 11, 15
nos contraceptivos hormonais 68
o ciclo menstrual e as 17, 20-21
sexuais, diferenças 9-15, 16-17, 19, 51
sexuais, cromossomas 10-11
sexuais, desordens 61-63
sexuais, inibições 59, 61
sexual, desenvolvimento 12-13, 15
sexual, desejo 32, 60, 61
sexual, abuso 85
sexual, doenças transmitidas por via 52, 85, 92-99
os contraceptivos de barreira e as 20, 52, 66-67, 92
história de um caso 97
a violação e as 141
sexual, educação 16-17
sexual, orientação 15, 60
sexual, relação 58-59
depois de uma histerectomia 107
as hemorragias depois da 81
a cistite e a 114, 116-117
durante a menstruação 20
a menopausa e a 124-125
dores durante a 62, 63, 78, 102
riscos potenciais da 52, 85, 92
SIDA (síndrome da imunodeficiência adquirida) 52, 64, 92, 93, 99
sífilis 52, 98
síndrome de Down 11, 22
síntomas
normais 76-77, 81
que precisam de ser diagnosticados

78-79, 80-81, 91
sono, problemas de
devidos à ansiedade e à depressão 136, 137
durante a menopausa 32, 125
a gravidez e os 25
stress 41, 46-49, 134
a menopausa e o 125, 127
resistência ao 19
suicídio 136
suor
nocturno 33, 125
a estimulação sexual e o 58
supositório vaginal 34

T
tampões 81, 88-89, 116, 119
taxas de mortalidade desde o parto 65
taxas de natalidade 18
temperaturas, método das 70
tempo, gestão do 49
tensão arterial
alta 26, 27, 35, 39, 43
durante o orgasmo 58-59
durante a gravidez 26-27
teste ao colo do útero (teste de Papanicolau) 81, 100, 102, 109
depois da menopausa 35, 36, 127
testicular, feminização 11
tonturas, a gravidez e as 24
torsão do pedúnculo 105
tóxico, choque 89
trabalho de parto 27, 28

tranquilizantes 53
tricomoniase, história de um caso 97
trimestres da gravidez, os 24-25
trombose 39, 42
trombóticos, acidentes 35
trompas, laqueação das 65, 73
tuboplastia 110

U
uretra 57, 114, 118
infecção da 98, 117
uretrite 98
uretricitite, história de um caso 117
urinar, maior frequência ao 51, 78
a gravidez e a 24, 25
urinária, incontinência 115, 118-119, 124
urinário, aparelho 114
desordens do 114-119
infecções do 57, 94, 98, 114-117
urinário, sintomas do aparelho 33, 78, 114, 124
das doenças sexualmente transmissíveis 94, 95, 96, 98
útero 16, 20, 57
desordens do 23, 100-104, 111
prolapso do 104

V
vacinas
contra a hepatite B 96
contraceptivas 72

vagina 16, 57, 58, 59, 78, 88
desordens da 108, 124
vagina, cancro da 39
vaginal, parto 28
vaginal, segura 33, 35, 36, 62, 124
vaginais, cones 119
vaginais, desodorizantes 88, 116
vaginais, infecções 108
história de um caso 63
vaginais, secreções 11, 57, 71, 78, 81
vaginismo 62
vaginite 108
história de um caso 63
varizes, a gravidez e as 25
vasectomia 64, 73
ventosa 29
vida, esperança de 9
vilosidades coriônicas, análise das 11, 22
violação 85, 140-141
violência contra as mulheres 140-141
virgindade 89
vitaminas 42, 126
vitaminas, suplementos de 43, 87, 131
vômitos, a gravidez e os 24
vulva 56, 58, 59
desordens da 108
vulva, biopsia da 108
vulva, cancro da 39, 108

Z
zidovudina 93
zigoto, transferência intrafalopiana do 112

Fotografias:

Ace Photo Agency 82 (canto inferior esquerdo)
Biophoto Associates 63; 96 (canto superior esquerdo); 112 (canto superior esquerdo); 117
Bridgeman Art Library 10 (canto superior esquerdo); 59
The Image Bank 9 (canto superior direito); 44 (centro); 44 (canto inferior esquerdo); 49 (canto inferior direito); 73; 90 (canto inferior direito); 107; 126; 127 (centro)
Images Colour Library 46
National Medical Slide Bank, RU 99 (canto inferior direito); 130
The Photographers Library 27; 77
Pictor International 2 (canto inferior esquerdo); 10 (canto superior direito); 30; 49 (canto superior direito); 58 (canto superior esquerdo); 85 (no fundo ao centro); 86, 127 (no fundo ao centro); 136
Picture Bank Photo Library 90 (centro)
Saint Bartholomew's Hospital 97 (canto superior direito)
Saint Mary's Hospital 98 (canto superior esquerdo)
Science Photo Library 2 (canto inferior direito); 2 (canto superior esquerdo); 11; 15 (canto superior esquerdo); 26; 94 (canto inferior

esquerdo); 96 (canto inferior direito); 98 (cantos inferiores direito e esquerdo); 99 (cantos superior e inferior esquerdos); 102; 108; 111 (canto superior direito); 112 (canto superior direito); 120 (centro); 124; 129 (canto superior direito); 129 (no fundo ao centro); 131
Dr. Albert Singer 102
Tony Stone Worldwide 15 (canto inferior direito); 49 (centro); 141 (canto inferior esquerdo)
Telegraph Colour Library 9; 45 (centro); 48
Andy Walker, Little Ashton Hospital 111 (canto inferior esquerdo); 111 (canto inferior direito)
Dr. Ian Williams 129 (canto superior direito)
James C. Webb 94 (canto superior esquerdo)
Zefa 2 (canto superior direito); 7; 10 (canto inferior direito); 19 (no fundo ao centro); 36; 41; 44 (em cima ao centro); 45 (canto superior esquerdo); 45 (canto inferior esquerdo); 51 (canto inferior esquerdo); 55; 76; 85 (canto inferior direito)

Fotografia da capa: The Image Bank

Índice: Sue Bosanko

Ilustradores:

Russel Barnett
Joanna Cameron
Karen Cochrane
Peter Cox
David Fathers
Tony Graham
Andrew Green
Grundy & Northedge
Lydia Umney
Philip Wilson
John Woodcock

Fotografia

encomendada:
Steve Bartholomew
Susannah Price
Clive Streeter

Composição:

Paul Desmond
Roy Flocks