

coleção
SABER

O ESGOTAMENTO

LEONID
PETRESCU



EDICIONES EUROPA-AMÉRICA

ÍNDICE

	Pág.
<i>Introdução</i>	15
Primeira parte	
<i>PARA CADA UM SEU ESGOTAMENTO</i>	
Capítulo I – <i>Poderemos reconhecer o nosso próprio tipo de esgotamento?</i>	21
Múltiplos aspectos da fadiga	21
As mil causas da fadiga	27
Capítulo II – <i>Factores da fadiga e do esgotamento</i>	32
O homem no seu ambiente	32
O ruído	33
Os tóxicos	37
Os factores meteorológicos	40
O microclima	44
As doenças	49
Capítulo III – <i>Actividade profissional e esgotamento</i>	53
Actividade monótona ininterrupta	53
O interesse atribuído ao trabalho	54
A intensidade do trabalho	55
A inadaptação profissional	57
A inadaptação ao tempo	58
Inadaptação ao espaço	59
Inadaptação às relações humanas	60
A inadaptação aos materiais	60

	Pág.
Capítulo IV – <i>Mecanismos e situações que dão origem ao esgotamento</i>	61
Os stress	61
Reflexos condicionados, excitações, inibições	63
Limitações, situações, fadiga	66
Os desconhecidos e as preocupações	70
Fadiga e carros	71
Ratos e homens	76
A fadiga-satisfação	78
Capítulo V – <i>Algumas fadigas mais ou menos locais</i>	80
A fadiga muscular	80
As posições fatigantes	86
A fadiga auditiva	88
A fadiga visual	90
Capítulo VI – <i>A idade, o sexo e a fadiga</i>	94
Fadiga e esgotamento das mulheres	94
A fadiga dos jovens	96
O esgotamento das pessoas idosas	98
Capítulo VII – <i>Os sinais do esgotamento</i>	102
Como reconhecer o esgotamento	102
Os sinais objectivos da fadiga	105
O sono e as suas dificuldades	106
Obesidade, magreza, anorexia	107
A fadiga, causa de impotência e de frigidez	107

Segunda parte

COMBATER A FADIGA E O ESGOTAMENTO

Capítulo I – <i>Haverá um treino contra o esgotamento?</i>	113
Princípios gerais	113
O treino e as suas consequências	113
O treino dos intelectuais	118
Capítulo II – <i>O importante é aprender a repousar</i>	123
O repouso, uma noção mal compreendida	123
As micropausas	124

	Pág.
Os três «oitos» da vida	127
O fim-de-semana	129
O sono	131
As férias grandes	138
A importância da diversidade	139
A fadiga das férias	141
Capítulo III – <i>As técnicas antifadiga</i>	142
Os tratamentos físicos	142
Os exercícios	144
A gradação dos exercícios	146
O relaxe	148
O ioga	151
Técnica do trabalho intelectual	152
Capítulo IV – <i>Pílulas contra o esgotamento</i>	154
Capítulo V – <i>Os falsos remédios</i>	167
O álcool	167
O tabaco	170
Capítulo VI – <i>Alimentação e esgotamento</i>	172
Alimentação e fadiga física	179
Alimentação e fadiga mental	181
Capítulo VII – <i>O máximo suportável pela máquina humana</i>	185