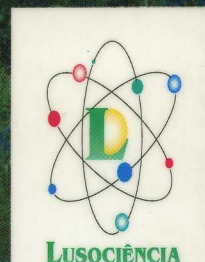


Chantal Couvreur

A QUALIDADE DE VIDA

*Arte para viver
no século XXI*

COU QUA



ÍNDICE

Prefácio	5
Introdução	9
I O que é a qualidade de vida?	11
II Como gerir o tempo	15
III Os meandros da vida	23
IV O conhecimento de si próprio, um trunfo potente	31
V Memória emocional e domínio das nossas emoções	35
VI Qualidade de vida e saúde	41
VII A activação dos sentidos	59
VIII Gestão do stress e resistência imunitária	63
IX O riso e as suas qualidades terapêuticas	73
X Empatia e esperança ou as qualidades do futuro	79
XI O poder do pensamento positivo	91
XII Qualidade de vida e civilização nova	97
XIII Instituições e disfunções	109
XIV Mudanças e perturbações	117
XV Cancro e tabus	129
XVI Cuidados paliativos e qualidade de vida	147
XVII Dor e diminuição da qualidade de vida	151
XVIII Procura da felicidade e arte «essencialista»	165
Conclusão	179
Anexo 1 Alguns elementos do cérebro	181
Anexo 2 Questionário sobre a melhoria da qualidade de vida do paciente	183
Bibliografia	191