

Secção 1

FUNDAMENTOS DO ENVELHECIMENTO

1	Perguntas de sempre	1
	Quando começa a velhice?	3
	Por que razão se altera o corpo?	4
	O que leva à perda da capacidade funcional do organismo?	5
2	Como envelhece o corpo	8
	Os olhos	8
	Os ouvidos	11
	A boca e o nariz	11
	A pele	13
	Os ossos e as articulações	14
	Os músculos e a gordura corporal	14
	O cérebro e o sistema nervoso	17
	O coração e os vasos sanguíneos	20
	Os músculos da respiração e os pulmões	21
	O aparelho digestivo	23
	Os rins e o aparelho urinário	24
	O aparelho reprodutor	25
	O sistema endócrino	26
	O sistema imunológico	27
3	Envelhecer hoje	28
	A economia e o envelhecimento	28
	Planificar a vida	30
	Incapacidade e doença	30
	Causas de morte	31
	O envelhecimento no mundo	33

Secção 2

CUIDAR DE SI MESMO E DOS OUTROS

4	Cuidados médicos preventivos	35
	Objectivos da prevenção	36
	Ferramentas para a prevenção	37
	Um estilo de vida saudável ■ A vacinação ■ A detecção	

5	Manter uma alimentação adequada	43
	Envelhecimento e necessidades nutricionais ■ Influência da doença e do consumo de medicamentos nas necessidades nutricionais ■ Avaliar se a alimentação é adequada ■ Ler o que os rótulos das embalagens dos alimentos dizem	
6	Consumo de fármacos	51
	Benefícios e riscos ■ Por que razão aumenta o risco ■ Maior benefício e menor risco ■ Não se esquecer de tomar a medicação ■ Medicamentos sem prescrição	
7	Medicina complementar ou alternativa	62
	Os suplementos dietéticos	65
	A quiroprática	84
	A acupunctura	85
	A magnetoterapia	86
	A homeopatia	86
8	Comunicação com os profissionais da saúde	88
	A escolha do médico de família	88
	A comunicação com um novo médico de família	89
	A comunicação nas consultas seguintes	91
9	Continuidade dos cuidados	94
	O que pode interromper a continuidade? ■ Quem proporciona os cuidados médicos? ■ Onde se proporcionam os cuidados? ■ Como melhorar a continuidade dos cuidados?	
10	Exames complementares de diagnóstico	107
	Os vários tipos de exames de diagnóstico ■ Utilidade dos exames de diagnóstico ■ Decidir sobre a conveniência de um exame de diagnóstico ■ Enfrentar os exames médicos ■ Perguntas ao médico	
	Exames específicos	112
11	Cuidados hospitalares	130
	Ir ao serviço de urgências	130
	A admissão hospitalar	131
	Os problemas devidos à hospitalização	133
	A aplicação de estratégias de prevenção	140
	Receber alta hospitalar	141
12	Intervenção cirúrgica	142

Antes da intervenção cirúrgica	143
No momento da intervenção	144
Depois da intervenção cirúrgica	146
13 Reabilitação	149
O tratamento da dor e da inflamação	151
A fisioterapia	152
A terapia ocupacional	158
A terapia da fala	159
A reabilitação para problemas específicos	160
Perturbações cardíacas ■ Acidente vascular cerebral	
■ Cirurgia da anca ■ Substituição de uma rótula	
■ Amputação de uma perna ■ Perturbações da fala	
■ Cegueira ■ Perda auditiva	
14 Cuidados continuados	168
As comunidades de reformados ■ As comunidades de vida assistida ■ Os estabelecimentos de alojamento e cuidados ■ As comunidades de cuidados vitalícios ■ Os centros de cuidados médicos	
15 Cuidados a prestar ao doente	177
Quem presta os cuidados? ■ A recompensa de quem cuida ■ Os desafios de cuidar de um doente ■ Obter ajuda	
16 Cuidados paliativos e terminais	185
Reduzir o sofrimento	187
Manter o controlo sobre as decisões	193
Cuidados paliativos e cuidados terminais	194
Paz e resolução	196

Secção 3

DOENÇAS E PERTURBAÇÕES

17 Perturbações da nutrição	199
A desnutrição	199
O défice de vitaminas e de minerais	209
A obesidade	210
18 Equilíbrio hídrico e electrolítico	213
A desidratação	214
A hiperidratação	215

19	Hipotermia e hipertermia221
	A hipotermia222
	A hipertermia225
20	Tonturas e desmaios228
	Tonturas229
	Desmaios235
21	Quedas244
22	Osteoporose250
23	Fracturas263
	Fracturas da anca271
	Fracturas por compressão da coluna vertebral275
	Fracturas do ombro277
	Fracturas do pulso277
24	Dor279
25	Confusão289
26	Delírio293
27	Demência299
	A doença de Alzheimer311
	A demência vascular314
	A demência por corpos de Lewy315
28	Acidente vascular cerebral317
29	Perturbações dos nervos331
	A nevralgia do trigêmeo331
	A nevralgia pós-herpética334
	As neuropatias336
	A síndrome pós-poliomielite342
30	Os perturbações do movimento343
	A mioclonia343
	A distonia346
	A discinesia tardia e a acatisia348
	O tremor essencial349
	A doença de Parkinson351
	A paralisia supranuclear progressiva358
	A síndrome de Shy-Drager359

31 Sono	361
Mudanças nos padrões do sono ■ Perturbações físicas e mentais que afectam o sono	
A insónia	365
Excessiva sonolência diurna	369
Síndrome das pernas inquietas	370
Apneia do sono	372
Perturbações do comportamento do sono REM	374
Alterações dos ritmos circadianos	375
Outras perturbações do sono	376
32 Perturbações mentais	376
A depressão	377
A ansiedade	386
A psicose	389
33 Perturbações da tiróide	394
O hipotiroidismo	395
O hipertiroidismo	398
Os nódulos tiróideos	400
34 Diabetes mellitus	401
35 Doenças da pele	415
Pele seca	418
Comichão	419
Rosácea	420
Dermatite seborreica	422
Herpes zóster	424
Úlceras por pressão	428
Úlceras venosas	433
36 Perturbações oculares	435
Cataratas	436
Glaucoma	440
Degenerescência macular relacionada com a idade	444
Retinopatia diabética	446
Interrupções na provisão de sangue	447
Ruptura e descolamento da retina	450
Perturbações da produção de lágrimas	451
Perturbações das pálpebras	452
37 Audição e ouvido	455
Perda auditiva	456

Os acufenos	466
O cerume	468
38 Perturbações do nariz e da garganta	470
Rinite	472
Sinusite	475
Perturbações da voz	477
39 Perturbações da boca e dos dentes	480
A cárie dentária	480
A doença periodontal	484
A secura da boca	486
A perda dos dentes	489
A síndrome da boca ardente	491
As úlceras da boca	491
40 Perturbações dos pés	493
Calos e calosidades	493
Joanete	496
Dedo do pé em martelo	498
Dor do calcanhar ou do arco plantar	498
Onicose e onicogrifose	501
Onicomomicose	501
41 Artrite	502
Osteoartrite	503
Artrite reumatóide	508
Gota	515
Pseudogota	519
Artrite infecciosa	522
42 Arterite temporal e polimialgia reumática	523
43 Hipertensão	527
44 Perturbações dos vasos sanguíneos	537
Aterosclerose	540
Arteriopatia periférica	546
Dissecção aórtica	552
Aneurismas	554
Varizes	559
Tromboflebite superficial	561
Trombose venosa profunda	562

45 Coronariopatia	566
46 Insuficiência cardíaca	586
47 Arritmia cardíaca	599
Batimentos prematuros	610
Flutter e fibrilhação auricular	610
Taquicardia ventricular	613
Fibrilhação ventricular	614
Bradicardia sinusal e síndrome do nóculo sinusal	615
Bloqueio cardíaco	617
48 Valvulopatias	618
Estenose aórtica	624
Insuficiência aórtica	626
Estenose mitral	627
Insuficiência mitral	628
49 Perturbações do sangue	629
Anemia	631
Contagem baixa de plaquetas	637
Perturbações da coagulação	640
Trombocitemia	646
Policitemia verdadeira	648
Mielofibrose	651
50 Descobrir e conviver com um cancro	653
Detecção	654
Reconhecer os sinais de alarme	654
Confirmação do diagnóstico e da extensão e gravidade	656
Normas para o tratamento	656
Viver com um cancro	658
51 Cancro	661
Cancro da mama	661
Leucemia linfocítica crónica	670
Cancro colorrectal	672
Cancro do pulmão	677
Cancros da cavidade oral, cabeça e pescoço	682
Mieloma múltiplo	683
Cancro da próstata	687
Cancro da pele	693
Cancro da vulva	696

52	Pneumonia e gripe697
	Pneumonia698
	Gripe701
53	Doença pulmonar obstrutiva crônica705
54	Perturbações da deglutição e doença de refluxo714
	Disfagia716
	Refluxo gastroesofágico723
55	Perturbações da evacuação727
	Obstipação727
	Diarreia733
	Incontinência fecal735
56	Infecções das vias urinárias737
57	Incontinência urinária743
58	Perturbações genitais e sexuais femininas753
	Inflamação da vulva e da vagina755
	Dor vulvar758
	Doenças da pele da vulva758
	Hemorragia vaginal760
	Perturbações do pavimento pélvico761
	Diminuição da libido764
59	Perturbações genitais e sexuais masculinas765
	Hiperplasia benigna da próstata766
	Prostatite769
	Hérnia inguinal770
	Disfunção erétil772
	Diminuição da libido777
	Ejaculação retrógrada777
60	Exercício físico778
	Exercício, porquê?779
	Iniciar os exercícios físicos780
	Tipos de exercícios781
	Exercício físico para pessoas com uma perturbação783
	Artrite ■ Coronariopatia ■ Demência ■ Diabetes	
	■ Incapacidades ■ Insuficiência cardíaca ■ Perturbações	
	pulmonares ■ Doença de Parkinson ■ Arteriopatia	
	periférica ■ Acidente vascular cerebral	

61	Enfrentar as mudanças791
	Acontecimentos que transformam a vida792
	A reforma ■ Perder um ente querido ■ Alterações nos modos de vida	
	Manter o contacto796
62	Conduzir797
	Índice de acidentes e infracções de trânsito797
	As razões dos problemas798
	Os métodos de compensação800
	Conduzir: uma decisão802
63	Intimidade803
	Intimidade e relações de longa duração803
	Intimidade e noivado804
	Intimidade e vida sexual806
	Intimidade e demência807
	Intimidade e família808
	Intimidade e vida privada809
	Intimidade nas relações homossexuais810
	Intimidade e relações sociais811
64	Atenção e maus tratos811
	Tipos de maus tratos ■ Prevenção dos maus tratos ■ Reacção contra os maus tratos	
65	Assuntos éticos e legais815
	O consentimento informado815
	Confidencialidade816
	Capacidade816
	Capacidade civil817
	As instruções antecipadas818
	O testamento vital ■ O poder legal duradouro de cuidados médicos	
	Os substitutos820