
Prefácio

*“De nada adianta admirar tudo à nossa volta
se não reconhecemos a nós mesmos...”*

Ramires JAF, 2004

Estilo de vida, um desafio para todos os seres humanos e para a sociedade em geral.

O progresso industrial, a urbanização, a violência e as mudanças educacionais e do lazer transformaram o ser humano. Da vida ativa, com trabalho árduo e braçal, do sono longo e viver para sobreviver, mudou-se para vida sedentária, excesso de alimentação, incluindo-se as guloseimas, lazer sentado (TV, cinema, computador) e tensão em quase tudo.

Por tudo isso, vê-se a importância do tema escolhido pela Dra. Marisa e seu esposo, Dr. Salvador Amato. Os autores relatam, com detalhes, os mecanismos e a importância dos fatores de risco cardiovascular e de outros problemas como câncer, gôta, higiene e uso excessivo de medicamentos.

O livro está escrito com linguagem fácil e clara, acessível a todos, demonstrando o cuidado dos autores com as explicações e propostas.

Não tenho dúvida de que este livro será um sucesso, para que todos que o leiam tenham um novo Estilo de Vida.

JOSÉ ANTÔNIO F. RAMIRES

Professor Titular de Cardiologia da FMUSP

Diretor Geral do Instituto do Coração (InCor) HC- FMUSP

Índice

Parte I

FATORES DE RISCO DA ATEROSCLEROSE	1
CAPÍTULO 1	
Arteriosclerose – O Assassino Silencioso	3
CAPÍTULO 2	
Fatores de Risco	5
CAPÍTULO 3	
Pressão Alta	7
CAPÍTULO 4	
Diabetes	15
CAPÍTULO 5	
Colesterol: Bom ou Ruim	25

CAPÍTULO 6	
O Limite dos Triglicérides	33
CAPÍTULO 7	
Previna-se contra a Gota	35
CAPÍTULO 8	
Estresse: Perigo à Vista	39
CAPÍTULO 9	
Abandone o Cigarro	49
CAPÍTULO 10	
Obesidade	59
CAPÍTULO 11	
Comer Bem, Viver Melhor	69
CAPÍTULO 12	
Sedentarismo <i>versus</i> Atividade Física	77
CAPÍTULO 13	
Cãibra	89
CAPÍTULO 14	
Higiene do Atleta	93
CAPÍTULO 15	
Melhorando a Postura	103
Parte II	
ALGUNS TEMAS DE MEDICINA	107

CAPÍTULO 16	
Prolapso da Valva Mitral	109
CAPÍTULO 17	
Conheça a Próstata	115
CAPÍTULO 18	
Saiba o que é Câncer	119
Parte III	
PERIGO DOS MEDICAMENTOS	125
CAPÍTULO 19	
Anticoagulação	127
CAPÍTULO 20	
Reposição Hormonal na Mulher	131
CAPÍTULO 21	
Andropausa: O Homem Também é Vítima?	133
CAPÍTULO 22	
Cuidado com as Cápsulas	137
CAPÍTULO 23	
Anabolizantes, Drogas e Suplementos no Esporte	141
CAPÍTULO 24	
Dependência e Uso Abusivo de Drogas	163
CAPÍTULO 25	
Automedicação	179

Parte IV

ALGO MAIS A ACRESCENTAR	181
CAPÍTULO 26	
Dê o exemplo	183
CAPÍTULO 27	
Primeiros Socorros	187
CAPÍTULO 28	
Parada Cardiorrespiratória	195
CAPÍTULO 29	
Cuide das Mãos: Elas Garantem sua Qualidade de Vida	201
CAPÍTULO 30	
Cuide Bem de seus Pés: Eles o Levam Longe	207
POSFÁCIO	
Evite as Ciladas do Destino	213
Bibliografia Complementar	215
Índice Remissivo	219