

Índice

A QUALIDADE DE VIDA

| | |
|---|-----|
| 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 |