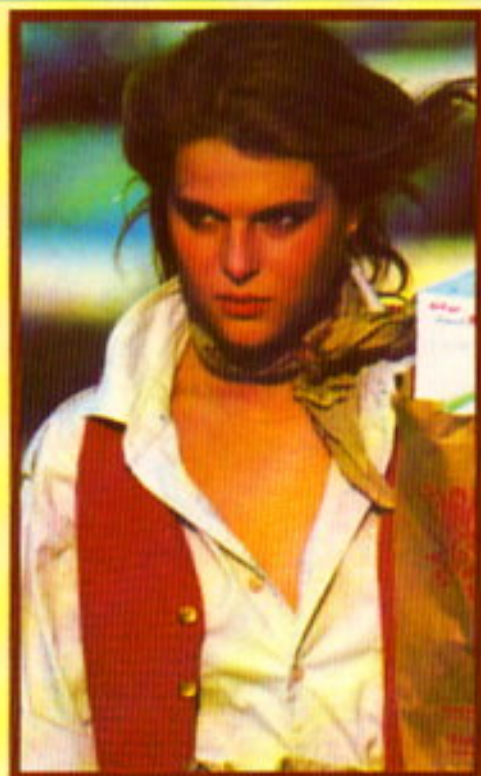
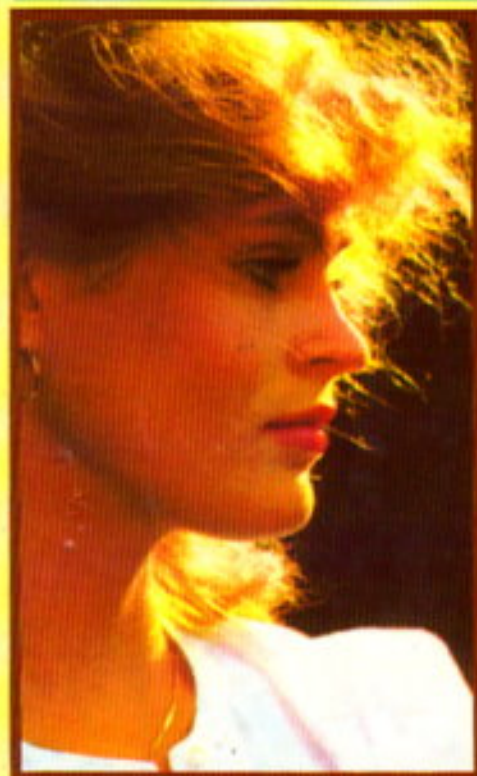


MIRIAM
STOPPARD
O GUIA
DA MULHER

COMO ALCANÇAR E MANTER
A ELEGÂNCIA, A SAÚDE E A ALEGRIA
NOS DIAS DE HOJE



BIBLIOTECA PRÁTICA DA MULHER MODERNA
CÍRCULO DE LETTORES

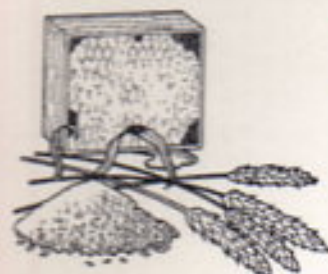
SUMÁRIO

INTRODUÇÃO 8

Ser mulher

SER UMA MULHER SAUDÁVEL 18

Nutrição	19	Sono	49
Perda de peso	29	Revisões médicas	54
Estar em forma	35	Tabaco	65
Relaxamento	43	Álcool	67
Postura	45	Medicamentos	68
Vestuário	47	Saúde mental	72



CUIDADOS DO DIA-A-DIA 76

Auto-exame	77	Ouvidos, nariz e garganta	105
Higiene	81	Boca, dentes e gengivas	110
Cuidados da pele	82	Área vaginal	118
Cabelo	92	Braços, mãos e unhas	124
Olhos	100	Pernas e pés	129

SER SEXUALMENTE ACTIVA 136

Anatomia feminina	137	Repensar o sexo	154
O ciclo menstrual	148	Orgasmo	162
Zonas erógenas	153	Problemas sexuais	165

VIDA FÉRTIL 168

Fertilidade	169	Aborto espontâneo	210
Subfertilidade	172	O nascimento	212
Contracepção	177	O trabalho de parto	213
Aborto	192	O parto	217
Gravidez	198	O puerpério	223

PROBLEMAS ESPECÍFICOS DA MULHER 230

Dismenorreia	232	Cancro da mama	260
Outros problemas menstruais	235	Cancro cervical	278
Síndrome pré-menstrual	236	Cancro uterino	285
A menopausa	245	Quistos ováricos	287
Doenças venéreas	254	Diethylstilboestrol (DES)	289
Herpes genital	255	Endometriose	290
Doença pélvica inflamatória	256	Prolapso	290
Cistite	256	Histerectomia	293





AMEAÇAS AO BEM-ESTAR MENTAL 298

Tensão	299	Dependência/Vício	317
Ansiedade	305	Alcoolismo	322
Depressão	306	Espancamento	326
Fobias	313	Violação	330
Deformidades	316		

AJUDA ESPECIALIZADA 334

Curas termais	335	Tratamentos médicos da pele	353
Institutos de beleza	342	Medicina de alternativa	354
Cirurgia plástica	348	Terapia psicológica	360

ESTILOS DE VIDA 362

Os acontecimentos da idade adulta	362	Mulheres solteiras	384
Opções de vida	374	Maternidade	397
Casamento	379	Mulheres trabalhadoras	401

MANTER-SE JOVEM 410

O envelhecimento	412	Sexo e mulheres mais velhas	424
Manter a boa forma	415	Reforma	426
Adaptar dietas	418	Viuvez	429
Manter o aspecto	418	Ajustamento emocional	432

Índice	433
--------	-----



MIRIAM STOPPARD



Título do original: Everywoman's lifeguide

Designer: Derek Coombes

Fotografias: Daisy Hyes e Anthea Sieveking

Ilustrações: D. Ashby, D. Baird, G. Caselli, A. Durdos, C. Johnson,
E. Keenan, P. Ludlow, B. Sayers e K. Wyatt

Tradução: Maria Georgina Segurado

Sobrecapa: Rochinha Diogo

Copyright © 1982 by Dorling Kindersley, Limited, Londres

Copyright texto © 1982 By Miriam Stoppard

Fotocomposto em Times por Fotocompográfica

Impresso e encadernado por Printer Portuguesa, Lda.

no mês de Abril de 1984

Número de edição: 1565

Primeira edição: 10 000 exemplares

Depósito legal número: 4238/84

Só é permitida a venda aos sócios do Círculo de Leitores