

© 1978 Comp. Melhoramentos de São Paulo, Indústrias de Papel  
Caixa Postal 8120, São Paulo

Ax  
VII - 1978

Nos pedidos telegráficos basta citar o cód. 7-02-31-104



## ÍNDICE

|  |    |
|--|----|
| Introdução .....   | 7  |
| A ciência da velhice .....   | 15 |
| Gerontologia e geriatria .....   | 20 |
| Grandezas e misérias da velhice .....  | 21 |
| Causas predisponentes e agravantes da senectude. Precauções re-<br>comendáveis ..... | 27 |
| A pele .....   | 29 |
| As unhas .....   | 31 |
| Cabelos .....  | 31 |
| Calvície .....   | 33 |
| Dores reumáticas .....   | 33 |
| O esqueleto .....  | 34 |
| Aparelho digestivo .....   | 34 |
| A alimentação .....  | 35 |
| Aparelho circulatório .....  | 37 |
| Vida sexual .....  | 39 |
| Caminhadas .....   | 44 |
| Boa higiene .....  | 46 |
| A insônia .....  | 47 |
| Distúrbios da memória .....  | 48 |
| Arteriosclerose e a congestão cerebral .....   | 51 |
| Aparelho urinário .....  | 52 |
| Distúrbios da visão .....  | 53 |
| A surdez .....   | 54 |
| Ordem — método — organização .....   | 55 |
| Causas que abreviam a vida .....   | 59 |
| O álcool .....   | 61 |
| Ambiente mais adequado aos velhos .....  | 63 |
| O envelhecimento .....   | 65 |
| O envelhecimento no homem e na mulher .....  | 77 |