

que a velhice estaria subordinada à mocidade, desta dependeria a seqüência dos últimos dias de vida do ser humano.

Indiscutivelmente, a hereditariedade desempenha importante papel sobre a senectude, tanto para apressá-la ou retardá-la e prolongar a vida. Mas só este fator não é suficiente para assegurar uma existência longa; muitas outras causas influem na sobrevivência por muitos anos.

Com a idade, a pessoa precisa tomar redobrados cuidados para evitar maiores complicações, tendo em conta a fragilidade do organismo, mais exposto a acidentes, os quais podem acarretar grandes aborrecimentos. Na velhice, há maior dificuldade na consolidação dos ossos, sobretudo do colo do fêmur, cuja fratura é muito freqüente. Os ferimentos levam mais tempo para cicatrizar. A convalescença das doenças é mais demorada e a recuperação do organismo, mais lenta. O período pós-operatório, nos velhos, é mais prolongado e o paciente leva muito mais tempo para se restabelecer completamente.

Os idosos devem evitar, tanto quanto possível, fazer esforços físicos exagerados, além dos limites das suas forças, como o carregar pesos excessivos, subir depressa escadas e ladeiras íngremes, fazer longas caminhadas sob o sol ardente, etc. . . . Mas, não devem deixar de fazer exercícios moderados, compatíveis com a sua resistência e capacidade.

Muito importante é conservar sempre o mesmo peso. Pequenas variações de um ou dois quilos, não têm maior importância. Mas, quando o peso aumenta progressivamente, atingindo níveis muito superiores aos anteriores, é conveniente fazer um regime, conquanto moderado. A perda rápida de muitos quilos concorre para ptose das vísceras, sobretudo do aparelho digestivo, o que é prejudicial.

No caso de emagrecimento, sem que para isso haja explicação plausível, o idoso deverá submeter-se a um exame médico, averiguar qual a causa, a fim de removê-la, quanto antes, submetendo-se a regime adequado para voltar ao peso normal.

Pequenas elevações de temperatura devem ser conveniente-

mente apuradas, mesmo quando o paciente não apresente outros sintomas.

O aparecimento de cansaço fácil, o enfraquecimento das pernas, as dores lombares exigem cuidado e investigação para se descobrir a origem.

Quando, por qualquer motivo, um homem de idade for obrigado a permanecer por longo tempo em repouso, ao retomar as suas atividades deverá fazê-lo gradualmente, sem forçar o organismo.

Tudo isso são coisas sabidas, mas não há inconveniente em sobre elas insistir, dado que nem sempre são cumpridas, por esquecimento ou desleixo.

## A PELE

Um dos primeiros sinais a anunciar a chegada da velhice é o aparecimento das primeiras rugas, entre as quais as chamadas de "pés de galinha", no ângulo externo dos olhos.

A epiderme, com a idade, fica encarquilhada, enrugada, pergaminhada, ressecada e amarelada, particularmente no rosto, no pescoço e nas mãos. Nestas, a transparência da pele permite a visibilidade das veias superficiais, dos tendões e, por vezes, até dos ossos. As papilas dérmicas desaparecem por completo. Manchas pigmentares, semelhantes a sardas, mas mais escuras, surgem no dorso das mãos. Os franceses chamam a esse tipo de pigmentação de "Flores do sepulcro", as quais aparecem com maior precocidade, preferentemente, nas mulheres, que tudo fazem para eliminá-las, porém, sem maior resultado.

Mas, há também homens que procuram escondê-las. Cita-se o caso do grande Clemenceau que, nos últimos anos de sua vida