

# Longevidade Útil – Uma Abordagem Proexológica

Useful Longevity – A Proexologic Approach

Longevidade Útil – Un Abordaje Proexológico

Beatriz Tenius\*

\* Farmacêutica. Voluntária da Associação Internacional da Programação Existencial (APEX)

beatriztenius@terra.com.br

Artigo recebido para publicação em 26.07.09.

## Palavras-chave

Envelhecimento  
Longevidade  
Meia idade  
Proexologia  
Quarta idade  
Terceira idade

## Keywords

Aging  
Fourth age  
Longevity  
Middle age  
Proexology  
Third age

## Palabras-clave

Envejecimiento  
Longevidad  
Mediana edad  
Proexología  
Cuarta edad  
Tercera edad

## Resumo:

A evolução do prolongamento da vida humana, a partir da segunda metade do Século XX, tem apresentado importantes repercussões sociais, econômicas e previdenciárias, entre outras. Este trabalho visa apresentar um estudo exploratório do universo abrangido pelo envelhecimento populacional a partir da bibliografia disponível sobre o assunto, ao mesmo tempo em que aponta a congruência entre o *materpensene* da *Proexologia* e a construção de metas evolutivas para o aproveitamento desta nova etapa da vida humana – os anos ganhos com a expansão da expectativa de vida. Finalmente, levanta algumas hipóteses para encaminhar a pesquisa dentro desse tema e conclui não haver ainda a cultura da valorização ou do aproveitamento útil da última fase da vida.

## Abstract:

The constant prolongation of human life, since the second half of the 20<sup>th</sup> century, has brought about important social, economical and welfare repercussions, among others. The aim of this work is to present an exploratory study on population aging based on the available bibliography. It also seeks to point out the consistency between the *materthosene* of *proexology* and the establishment of evolutionary goals for the benefit of this new stage in human life – a longer existence derived from the increase in life expectancy. Finally, it formulates leading hypotheses on this subject and concludes that the culture of valuing and living productively the old age does not exist yet.

## Resumen:

La evolución del prolongamiento de la vida humana, a partir de la segunda mitad del Siglo XX viene presentando importantes repercusiones sociales, económicas y en el ámbito de las previdencias sociales, entre otras. Este trabajo visa presentar un estudio exploratorio del universo abarcado por el envejecimiento de la población a partir de la bibliografía disponible sobre el asunto, al mismo tiempo en que apunta la congruencia entre el *materpensene* de la *Proexologia* y la construcción de metas evolutivas para el aprovechamiento de esta nueva etapa de la vida humana – los años ganados con la expansión de la expectativa de vida. Finalmente, levanta algunas hipótesis para encaminar la pesquisa dentro de este tema y concluye no haber todavía la cultura de la valorización o del aprovechamiento útil de la última fase de la vida.

## INTRODUÇÃO

**Longevidade.** Em nenhuma outra época da humanidade se viveu por tantos anos. A partir de meados do Século XX, o aumento continuado da expectativa de vida fez crescer o contingente de pessoas idosas em todas as partes do mundo, trazendo no seu bojo uma problemática totalmente nova: o que fazer para o aproveitamento produtivo da atual expansão da vida humana, a qual, em média, chega a ser 30 anos mais longa em relação ao início do Século XX?

**Objetivos.** O presente artigo visa realizar um estudo exploratório preliminar do universo abrangido pelo envelhecimento populacional atualmente em curso, bem como levantar as principais problemáticas a serem enfrentadas com a mudança do perfil populacional do planeta, juntamente com as possibilidades evolutivas inéditas trazidas por essa condição.

**Adulthood.** Como consequência do aumento da longevidade, um maior número de pessoas passou a viver, pela primeira vez, a maior parte de suas vidas enquanto adultos.

**Proexologia.** É intenção da autora discutir possíveis consequências proexológicas do aumento do tempo de vida intrafísico para a atual e as futuras populações de idosos saudáveis. Vieira (2007, p.1.493) estabelece uma relação direta entre aumento da longevidade e o aparecimento dos cursos intermissivos:

A vida humana até o Século XIX não comportava a elaboração da programação existencial, pois as pessoas – a maioria absoluta – dessemavam muito jovens sem desfrutar da oportunidade de fazer a união potencializadora das experiências pessoais com a lucidez mantida na maturidade, os únicos recursos capazes de sustentar a execução razoável da programação existencial. Este fato explica a razão dos Cursos Intermissivos terem começado, de modo mais amplo, somente a partir da década de 50 do Século XX, e equivale a certa compensação para o início da reurbanização terrestre e a ressonância, em massa, das consequências resgatadas da Baratrofera.

**Metodologia.** Este estudo foi baseado no levantamento bibliográfico preliminar acerca do tema longevidade, iniciando-se com o cosmograma a partir de revistas e jornais e evoluindo para os livros sobre pesquisas dentro desse assunto. Outro elemento norteador da busca de informações foram as observações da autora feitas em seus cursos e palestras – relacionados à Proexologia – nos quais foi ficando evidente a necessidade de aprofundar algumas questões relacionadas a essa temática.

**Estrutura.** O artigo foi estruturado a partir de seis subdivisões: em *fundamentos estatísticos* apresentam-se os dados demográficos que mostram a magnitude do envelhecimento populacional em termos nacionais e mundiais; em *fundamentos históricos* mostra-se como a percepção sobre a velhice foi evoluindo através dos tempos; no capítulo *como e por que se envelhece* discute-se o processo do envelhecimento tal como é percebido pela Geriatria e a Gerontologia convencionais; em *a desvalorização da maturidade* trata-se do paradoxo que representa a tendência, quase generalizada na sociedade contemporânea, de querer uma vida longa, sem, no entanto, envelhecer; em *quem são os idosos* abordam-se as várias faixas etárias correspondente à maturidade humana convencional e, finalmente, em *abordagem proexológica*, faz-se a leitura da longevidade sob o enfoque mais avançado da Conscienciologia, avaliando as possíveis contribuições da especialidade Proexologia ao tema.

## FUNDAMENTOS ESTATÍSTICOS

**Maioria.** Os jovens sempre foram maioria em relação ao total da população. Em 99% da história da humanidade, as pessoas, em média, não viviam mais do que 30 ou 35 anos. A experiência de se ficar velho, de viver por 60 anos ou mais é muito nova para a maioria das atuais consciências (SCHIRRMACHER, 2005, p. 12).

**Centenários.** Durante quase toda a história da humanidade, a probabilidade de alguém chegar aos 100 anos foi de 1 em 20 bilhões. Hoje, em países desenvolvidos, chega a ser de 1 em 50 (VENTUROLI, 2004, p. 96).

**Hipótese.** Como um dos norteadores desta pesquisa, levantou-se a hipótese de que a microminoria das atuais conscins com um entendimento funcional da Conscienciologia seria uma exceção à condição descrita acima, pois parece ser necessária a vivência de muitas vidas longevas para se acumular as experiências necessárias à manutenção do atual nível de maturidade consciencial.

**Idosos atuais.** O número atual de pessoas com idade acima de 60 anos, no Brasil (18,4 milhões) e no mundo (650 milhões), representa cerca de 10% da população geral (SCHELP, 2007, p. 117).

**Limite.** A expectativa de vida das pessoas nascidas na Europa e nos Estados Unidos cresce três meses a cada ano, e não há um limite à vista para esse crescimento. O Brasil segue igual tendência ao aumento da expectativa de vida, mas ainda não existem dados como esse (SCHIRRMACHER, 2005, p. 13).

**Idosos futuros.** Até 2050, a população mundial de pessoas acima dos 60 anos representará aproximadamente 25% da população geral. Por volta do ano de 2030, pela primeira vez, a população mundial de idosos será maior do que a de crianças. Em alguns países como Bulgária, Alemanha, Itália, Grécia e Espanha, isso já ocorre hoje (SCHELP, 2007, p. 115).

**Inversores.** O futuro idoso, que viverá no cenário acima descrito, não é uma abstração estatística, é a população atual dos jovens de 18 anos, o que inclui os intermissivistas e inversores nessa faixa etária.

**Causas.** Entre as causas do crescimento relativo do número de idosos estão:

1. **Natalidade.** As baixas taxas de fertilidade que ocorrem em grande parte dos países ocidentais, o que nem chega a repor a população atual.

2. **Expectativa de vida.** O progresso tecnológico em geral e da medicina, assim como o aumento da atenção e dos cuidados médicos, que têm possibilitado a um grande contingente de pessoas chegar a uma idade avançada sem maiores limitações, tanto de ordem fisiológica quanto de saúde geral, e com disposição inédita em gerações anteriores.

**Conviviologia.** O aumento da expectativa de vida e da diminuição da natalidade está causando uma mudança no perfil das famílias, com a predominância de uma composição mais vertical – filhos, pais, avós e bisavós convivendo simultaneamente – e a diminuição dos componentes da mesma geração, na forma de irmãos e primos.

**Instituições.** Algumas instituições como o Casamento, a Previdência Social, o Estado, o Sistema de Saúde e de aposentadorias e a Escola foram construídas com base numa expectativa de vida na qual apenas 3% das pessoas viviam mais do que 65 anos. É necessária uma adaptação geral da sociedade a esta nova realidade (SCHELP, 2004, P. 11).

## FUNDAMENTOS HISTÓRICOS

**Poder.** Nas sociedades primitivas, o idoso, muito raro, era visto como aquele que poderia transmitir a história e o conhecimento do grupo, o que lhe conferia certa aura de poder e admiração: “Quando um velho morre, é uma biblioteca que arde” (MINOIS apud KAMKHAGI, 2008, p. 24).

**Gregos.** Os conceitos de juventude e beleza, valorizados desde a antiguidade grega, configuram um ideal inalcançável pelos mais velhos. Visando reverter esse processo, a sociedade grega passa a valorizar a sabedoria da velhice.

**Velhice.** Segundo Minois, a partir do Século X, já é possível perceber os primeiros relatos sobre o fardo natural da velhice: a dor física e a diminuição das capacidades, assim como a perda do prestígio dos mais velhos. A crescente insistência nos limites e nos males da velhice indica que a sua imagem se deteriora.

**Dicotomia.** Pode-se supor, por inferências a partir de estudos antropológicos, que desde o início da humanidade exista a dicotomia *velho-sábio/velho-incapacitado*, caracterizada pela saúde e sabedoria de uns e a decrepitude de outros. Assim, tem sido comum a contradição sobre o envelhecer: o idoso ora é visto e adorado tal qual um sábio, ora nas épocas de escassez, execrado como um estorvo.

**Autoimagem.** Atualmente, uma época de fartura relativa, não é a escassez de recursos que faz o idoso ser mal visto socialmente, mas o culto à juventude, que identifica na beleza e no vigor físico os principais requisitos para uma autoimagem satisfatória.

### COMO E POR QUE SE ENVELHECE?

**Programação.** Segundo a Biologia, os seres humanos foram programados, enquanto organismos vivos, para envelhecer e morrer, dando lugar a outros indivíduos da mesma espécie. Ao contrário das bactérias e outros animais unicelulares, que são “imortais”, todo o organismo multicelular possui um tempo limitado de vida e sofre mudanças fisiológicas com o passar do tempo – o envelhecimento (MARGULIS, 2002).

**Aspectos.** O processo pelo qual as pessoas envelhecem ainda é desconhecido, embora existam algumas tentativas de explicação sobre o que provoca e o que desencadeia o envelhecimento. Algumas das características mais importantes desse processo, entretanto, podem ser enumeradas, segundo Reis (2003, p. 17):

1. **É universal** – todos envelhecem, a menos que ocorra morte prematura.
2. **É progressivo** – a partir dos 25-30 anos, inicia-se a perda progressiva das funções orgânicas, estimada em 1% a cada ano.
3. **É intrínseco** – existem grandes diferenças entre os indivíduos, de maneira que o cálculo acima não funciona de forma linear para todas as pessoas.
4. **É declinante** – o declínio do soma não é passível de regressão.

**Terceira idade.** No Brasil, pela legislação recente, assim como por classificação da Organização Mundial da Saúde (OMS), as pessoas pertencentes à terceira idade são as que atingiram os 60 anos de idade física, a partir do que, passam a ser classificadas por idosas ou velhas. Nos países desenvolvidos, entretanto, a idade limite é 65 anos.

**Crítérios.** Sendo as faixas etárias um modo arbitrário, embora prático e pedagógico de abordar as fases da existência humana, e estando sujeitas a controvérsias entre os especialistas, optou-se por considerar a classificação etária apresentada no tratado *Homo sapiens reurbanisatus* (VIEIRA, 2003, p. 823), que designa a idade de 65 anos para a entrada na terceira idade, independente da classificação econômica do país, sendo esse o critério utilizado neste artigo.

**Velhice.** Entretanto, não existe consenso com relação à fronteira que limita o início da velhice, nem tampouco quais são os indícios mais comuns da chegada a essa fase. Além da idade e outros marcadores como a aposentadoria, a chegada dos netos e a viuvez também não são definitivos.

**Saúde.** Atualmente acredita-se que cerca de 50% do envelhecimento é determinado pelo estilo de vida, 30% pela herança genética e 20% pelo ambiente (GUIMARÃES, 2007, p. 17). Essa distribuição, aceita

e adotada por profissionais da área da saúde, mostra que temos controle pelo menos sobre 70% da maneira como envelheceremos.

**Doença.** Velhice não é doença: 82% dos idosos gozam de boa saúde até o final de suas vidas (VESCIO, 2009, p. 123).

**Peculiaridades.** Tal qual criança não deve ser vista na condição uma miniatura do adulto, em termos médicos, existindo para isso a especialidade médica Pediatria, também o idoso não deve ser encarado como a simples continuidade do adulto, pois tem peculiaridades próprias: do ponto de vista funcional, metabólico, estrutural e psicológico, entre outros (TERRA, 2007, p. 20). A Geriatria e a Gerontologia vieram para estudar e tratar dessas particularidades.

**Adaptabilidade.** A capacidade de mostrar-se adaptável às condições decorrentes do envelhecimento somático faz parte da preservação da mente saudável. São desafios conscienciais a serem enfrentados no cumprimento das proéxis mais longas.

### A DESVALORIZAÇÃO DA MATURIDADE

**Raiz.** A desvalorização do próprio conceito de maturidade pode estar na raiz da desvalorização do idoso. Valores inerentes à maturidade, como a independência, o compromisso e a experimentação, deixaram de ser atraentes, e isso acontece como uma reação ao envelhecimento – se eu não amadureço, também não envelheço – parece ser a lógica dessa postura social cada vez mais presente.

**Paradoxo.** As pessoas querem ter uma vida longa, mas não querem envelhecer. Difunde-se a ideia de que para se ter um envelhecimento saudável é necessário perpetuar-se a juventude. Esse fato demonstra a razão da baixa autoestima de grande parte das pessoas idosas, expressando a forma como o envelhecimento é visto atualmente.

**Conquista.** O envelhecimento populacional, entretanto, deve ser considerado uma conquista da civilização, embora essa mudança do perfil demográfico da população mundial aponte para a necessidade de mudanças nas políticas que digam respeito à assistência social, à educação, ao transporte, à saúde pública e ao lazer (CORDEIRO, 2005).

**Questionamentos.** Com o aumento percentual da população idosa, tem-se constatado certos questionamentos envolvendo os indivíduos das faixas etárias mais maduras:

1. Segundo Renato Janine Ribeiro, *“o aumento da expectativa de vida tornará prioritário, no século 21, o debate sobre o sentido da existência, pois existe a possibilidade de estarmos vivendo uma situação em que o estoque de vida possível ultrapasse a possibilidade de lhe atribuímos valor, sentido e dignidade”* (RIBEIRO, 2008, p. 6).

2. Em outro caso, o primeiro-ministro japonês, Taro Aso (68 anos), declarou: *“por que eu tenho de pagar os custos médicos para idosos adoentados que não fazem nada, só ficam sentados comendo e bebendo?”*

**Despriorização.** Em vários setores da sociedade é possível constatar-se a despriorização no tratamento com os mais idosos:

1. **Geriatria.** Os conhecimentos médicos e psicológicos mais difundidos ainda não se aplicam à população dos idosos, bastando comparar o número de pediatras brasileiros: cerca de 30.000, com os geriatras: 555 (COLLUCI, 2007, p. A18).

2. **Psicanálise.** Na psicanálise, acreditava-se, até pouco tempo atrás, que não adiantava tratar de pessoas com mais de 50 anos, pela falta de plasticidade anímica e pelo acúmulo de material psíquico que inviabilizariam o tratamento (BALBINOTTI, 2003, p. 20).

3. **Limitações.** As informações disponíveis sobre envelhecimento ainda enfatizam mais as limitações e perdas associadas e essa fase da vida do que o potencial de desenvolvimento inerente à maturidade.

## QUEM SÃO OS IDOSOS?

**Faixas etárias.** As faixas etárias dentro do domínio da chamada maturidade intrafísica são:

1. **Meia-idade** – dos 40 anos e 1 dia até aos 65 anos.
2. **Terceira idade** – dos 65 anos e 1 dia até aos 80 anos.
3. **Quarta Idade** – dos 80 anos e 1 dia até a decesso.

### MEIA-IDADE

**Meia-idade.** Esta faixa etária é caracterizada por um período de transição da idade adulta para a terceira idade. Seus membros são também chamados de *adulto maduro*. A meia-idade costuma pontuar o fim da juventude, da rotina profissional, do tempo de cuidar dos filhos, a chegada da aposentadoria. Para as mulheres, pode ser o início do climatério.

**Questionamentos.** É quando podem surgir os primeiros sinais da *melin*, causada pelo desvio da programação de existencial – também chamada de *ectopia da proéxis* – podendo trazer questionamentos como: o que eu fiz da minha vida? O que eu vou fazer com o resto dela? Quanto tempo de vida ainda tenho?

**Crise existencial.** Essa é uma crise existencial que, do mesmo modo que a maioria das outras, pode ser tanto uma crise de crescimento como de sofrimento. Vai depender da consciência ter as informações de ponta sobre sua condição e as técnicas adequadas para enfrentar as mudanças e as adaptações necessárias ao redirecionamento dos objetivos de vida (MONTEIRO, 2008, p. 15).

**Melin.** A chamada *melancolia intrafísica* pode ser reconhecida como uma sensação de vazio e fracasso existencial que costuma acometer conscins com reiterados desvios de proéxis, através dos seus anos de vida. Ao se aproximar da velhice, já a partir da meia-idade, os sinais desta síndrome costumam evoluir de uma vaga sensação de mal-estar, de ter desperdiçado seu tempo de vida (*melin superficial*), até formas mais agudas, como a depressão, o alcoolismo, o vício do jogo, a rabugice, a amargura em relação a si mesmo e aos outros e até a fuga para comportamentos regressivos, como praticar esportes radicais, frequentar festas de debutantes da terceira idade, entre outras imaturidades (*melin profunda*).

### TERCEIRA IDADE

**Terceira idade.** As pessoas que hoje estão chegando à terceira idade são aquelas que nasceram no final dos anos de 1940, logo após o término da Segunda Guerra Mundial.

**Baby boomer.** Num período de 15 anos, de 1945 a 1960, só nos Estados Unidos nasceram 70 milhões de pessoas, tendo o mesmo fenômeno ocorrido em outros países. Por isso, essa geração foi chamada de *baby boomer* (FISCHER, 2004, p. 30).

**Revolução sexual.** Foi essa geração que criou o conceito de adolescência como o conhecemos hoje, que promoveu a revolução sexual, com o advento da pílula anticoncepcional e do movimento feminista, causando uma profunda renovação de costumes que estão na base da vida social contemporânea.

**Identidade.** Das muitas dificuldades em se estudar a população de terceira idade, devido à pouca informação existente sobre este assunto, a falta de precisão do termo talvez seja o problema maior, pois essa classificação inclui todas as pessoas idosas a partir dos 65 anos, independente do estado físico e psicológico: as saudáveis, as senis, as internadas em clínicas geriátricas, os produtivos e os que necessitam de cuidados especiais, entre outros (BALBINOTTI, 2003, p. 24).

**Desperdício.** A falta de adaptação à nova realidade, trazida pela longevidade crescente, pode causar desperdício do bem mais precioso para a autoevolução: o tempo de vida. A falta de uma programação existencial para viver esse bônus de vida gera uma situação de alienação antievolutiva, como a descrita a seguir (KAMKHAGI, 2008, p. 48):

O fato de parte da população de idosos de classe média ter uma poupança razoável e consumir, sobretudo produtos voltados à saúde e ao lazer, usufruindo, por vezes, de uma velhice mais saudável e financeiramente despreocupada, podendo viajar, frequentar festas e se apresentar de modo mais feliz, não altera o fato de que mesmo esses privilegiados vivem em guetos. Eles vivem segregados em grupos de idosos que viajam, frequentam clubes, festas em que se evocam valores do passado. Ainda que possam usar um pouco a internet, praticar esportes e voltar a cursar a faculdade, na verdade, seu lugar é de alguém que ainda está com saúde para viver ativamente, mas não de um ocupante prestigioso de uma posição de experiência ou merecedora de maior deferência. Neste sentido o prestígio social da velhice, presente em algumas sociedades pré-históricas, em parte da Antiguidade, em algumas culturas orientais e em parte no discurso oficial dos séculos XVIII e XIX, acabou. O que há nesses grupos de idosos “saudáveis e alegres” é a possibilidade de estender atividades sociais pela maior parte da velhice e poder permanecer com certa autonomia por mais anos.

## QUARTA IDADE

**Superidosos.** Na quarta idade estão os chamados *superidosos*, nova terminologia que define pessoas na faixa dos 80, 90 e 100 anos, população em franco crescimento mundial e que tem chegado a essa idade em boas condições de saúde física e mental. Exemplos de conscins ativas na quarta idade:

1. Evanildo Bechara – gramático (80 anos em 2008).
2. José Midlin – bibliófilo e empresário (94 anos em 2008).
3. José Saramago (86 anos em 2008) – escritor português. Prêmio Nobel de literatura aos 76 anos.
4. Laura Cardoso (81 anos em 2008) – atriz de novelas.
5. Manoel de Oliveira (100 anos em 2008) – cineasta português. Comemora centenário com novo filme: *Singularidades de uma Rapariga Loira*.
6. Newton Carlos de Figueiredo (81 anos em 2008) – jornalista. Grava boletins diários para rádios e televisões.
7. Sebastião Viana (92 anos em 2008) – músico. Acaba de lançar CD com interpretações de flauta transversal, em homenagem a Joaquim Callado.

**Cursos intermissivos.** Na faixa etária da maturidade física – da meia idade até a quarta idade – nos dias de hoje ainda é menor o número das prováveis conscins intermissivistas, uma vez que o início dos Cursos Intermissivos se deu, de forma mais efetiva, a partir dos anos de 1950.

## ABORDAGEM PROEXOLÓGICA

**Pertinência.** O tema longevidade é intrinsecamente pertinente à *Proexologia* por tratar do aproveitamento útil do aumento do tempo de vida intrafísico, que pode gerar as seguintes consequências:

1. **Intermissivistas** – podem conduzir *programações existenciais* de maior gabarito devido à convergência do aumento do tempo de execução e da maior maturidade alcançada pelo proexista. Longevidade pode expandir o potencial da proéxis. Se a pessoa mantém a lucidez até 100 anos, ou além, é inimaginável o que pode ser feito.

2. **Retomadores de tarefa** – ganham mais tempo para as reciclagens necessárias ao realinhamento dos seus projetos de vida. Em geral, esses anos finais encontram a conscin mais liberada dos encargos grupocármicos e intrafísicos.

3. **Pré-intermissivistas** – de acordo com o verbete *Pré-Intermissivista*, “é a conscin pré-serenona, mulher ou homem, sem o *Curso Intermissivo*, mas autoconsciente e decidida a se integrar aos estudos intermissivos na próxima intermissão pós-dessomática...” (VIEIRA, 2009). Essas conscins, em particular, podem se beneficiar da lucidez mantida na vida intrafísica por um tempo maior para melhorar o seu saldo da *Ficha Evolutiva Pessoal* (FEP), que é um dos requisitos mais importantes para a candidatura ao curso intermissivo (CI) pós-dessomático. Os esclarecimentos trazidos pelas *verpons* da Conscienciologia e especialmente da *Proexologia*, ajudam nesse processo.

4. **Terceira e quarta idades** – a grande maioria dos membros desta faixa etária possivelmente terá, pela primeira vez, a oportunidade de poder fazer planejamentos para uma próxima intermissão. A maior duração da vida intrafísica oportunizaria as reciclagens necessárias a um futuro encaminhamento a um CI pós-dessomático.

**Produtividade.** Uma convicção que orienta esta pesquisa sobre longevidade tem sido a de que a velhice não se reduz apenas a um período de declínio físico e mental, que precisa ser processado e aceito, mas é um novo período ou ciclo da vida adulta produtiva, com desafios e propostas evolutivas intrínsecas e inéditas, sem precedentes para a maior parte da humanidade. Esta é a principal razão do termo *longevidade útil*.

**Paradoxo.** Com o avanço da idade, o corpo vai ficando mais fraco, mas a consciência vai ficando mais experiente, mais traquejada. No somatório, a velhice pode ser a melhor fase da vida.

**Sentido.** Dar um sentido a esses anos de vida, conquistados pelo atual desenvolvimento da Humanidade, é prioritário tanto para a autoevolução quanto para atender às demandas sociais por assistência e para evitar o desperdício de escassos recursos materiais e ambientais do planeta.

**Desperdício.** A vida humana é um investimento muito alto do ponto de vista multidimensional, requer um planejamento sofisticado e uma manutenção constante por parte dos amparadores e evolucionólogos. O desperdício consciencial também precisa ser evitado.

**Terceiro tempo.** As conscins intermissivistas idosas, entretanto, terão a oportunidade de vivenciar e teatizar o conceito de *terceiro tempo da proéxis*, disponibilizando os frutos de suas gescons – livros e experiências – e contribuindo para encaminhar as conscins promissoras ao seu primeiro curso intermissivo.

**Proéxis tardia.** Na CCCI, observa-se existirem conscins que só foram acessar a proéxis depois de uma idade mais tardia, na meia-idade ou mesmo na terceira idade. Por hipótese, pode-se considerar a possibilidade de que grande parte dessas conscins – e seus futuros companheiros de proéxis – estivessem até então resolvendo pendências com outras consciências do grupocarma e “limpando o terreno” (pagando pedágio) antes de poderem efetivamente assumir sua participação na maxiproéxis grupal<sup>1</sup>.



**Dessomática.** Pelo fato de muitas consciências terem medo da morte, especialmente as mais idosas, devido à maior proximidade dela, é importante os esclarecimentos sobre esse fenômeno consciencial, mostrado como uma crise de crescimento da consciência imortal e em eterna evolução, desmistificando milênios de fantasias, credências e inculcações dolorosas, utilizadas como o último bastião da lavagem cerebral a que são submetidas as consciências escravizadas pelos dogmas materialistas e religiosos.

**Recém-consciex.** Devido ao direcionamento que o derradeiro pensene imprime na entrada da recém-consciex na extrafísica, constitui-se no vestibular para a vida extrafísica lúcida e para a entrada mais rápida em curso intermissivo pós-dessomático, sendo, por isso, tão importante a preparação adequada à dessoma.

**Preparação para a próxima vida.** Para a pessoa idosa em *melin*, a solução pode ser começar a recéxis pensando no que gostaria de fazer e não fez nesta vida e no que não quer mais repetir. Isso poderia ajudar no planejamento da próxima vida e na superação da condição atual de melancolia, ajudando a dar um sentido positivo a sua vida.

**Conclusões.** O presente estudo, realizado com vistas a demarcar o universo de abrangência do tema *Maturidade e Proéxis*, permite chegar a algumas conclusões preliminares e auxiliar no encaminhamento dos tópicos da pesquisa a ser implementada.

1. A confluência de dois fatores: o aumento da expectativa de vida, que fez crescer a vida média das pessoas em cerca de 30 anos, e o fato dos avanços tecnológicos e sociais permitirem que um maior número de pessoas se beneficie com essa longevidade trouxeram mudanças importantes no perfil populacional mundial e continuarão a trazer, pois não se sabe com precisão qual o limite final para a vida humana, nem o quanto essa população tenderá a crescer no futuro.

2. Ao contrário do que acontece nas outras faixas etárias, não há um planejamento para se viver esses anos a mais, trazidos pelo aumento de vida após a maturidade. Das crianças, dos adolescentes, dos jovens e dos adultos se espera que tenham projetos e metas a serem alcançadas. Dos integrantes da terceira idade, não se espera que tenham planos de vida ou metas a alcançar, apenas se espera que seu declínio físico inevitável não traga muitos problemas para o grupocarma mais próximo.

3. A sensação de que o envelhecimento populacional possa se transformar em uma carga para a sociedade tem sido percebida de várias formas, tanto no medo de que suas aposentadorias consumam os recursos da poupança social e monopolizem os serviços de saúde quanto na crescente desvalorização dos indivíduos dessa faixa etária.

4. Por outro lado, essa percepção pode apontar para a necessidade dos integrantes da terceira e quarta idades repensarem seus projetos de vida, ampliando seus interesses para além dos cuidados com a saúde, do merecido descanso pós-aposentadoria, dos bailinhos da terceira idade, dos bingos e das excursões meramente recreativas. Essa situação, que era natural em função da realidade de que os anos após a chegada à terceira idade e à aposentadoria não ultrapassariam 6 a 10 anos, não é mais verdade.

5. A Proexologia tem muito a oferecer para a reciclagem existencial dos atuais gerontes, seja através da autopesquisa voltada para a construção de metas evolutivas para este período da vida, seja no esclarecimento sobre o aproveitamento da vida intrafísica como período preparatório para um futuro curso intermissivo pós-dessomático.

## NOTAS

<sup>1</sup> **Vieira**, Waldo - Tertúlia de 23 de janeiro de 2009.

## REFERÊNCIAS

01. **Balbinotti**, Helena B. F.; *Adulto Maduro: o Pulsar da Vida*; 22 caps.; 38 refs.; *WS Editor*; Porto Alegre, RS; 2003.
02. **Colluci**, Cláudia; *Brasil Precisa Mudar Rede de Saúde Para Atender Idoso – entrevista com Alexandre Kalache*; *Folha de S. Paulo*; jornal; diário; Ano 87; N.28.677; 1 foto; São Paulo, SP; 08.10.2007; página A18.
03. **Cordeiro**, Tiago; *Um Mundo Mais Velho*; entrevista com Alexandre Kalache; *Veja*; revista; semanário; Ed. 1912; Ano 38; N. 27; Seção: *páginas amarelas*; 1 foto; São Paulo, SP; 06.07.2005; página 11 a 15.
04. **Debert**, Guita Grim; *A Reinvenção da Velhice*; 5 capítulos; *Edusp*; São Paulo, SP; 2004.
05. **Fischer**, Luis Augusto; *Dicionário de Palavras & Expressões Estrangeiras*; 4.345 páginas; *LP&M*; Porto Alegre, RS; 2004.
06. **Furedi**, Frank; *Não Quero Ser Grande*; *Folha de S. Paulo*; jornal; diário; Ano 84; N. 27.507; Caderno: *Mais!*; 1 foto; 1 ilus.; São Paulo, SP; 25.07.04; páginas 4 a 7.
07. **Guimarães**, Renato Maia; *Decida Você Como e Quanto Viver*; 248 p.; 13 caps.; 71 refs.; *Saúde e Letras*; Brasília; 2007.
08. **Kamkhagi**, Dorli; *Psicanálise e Velhice*; 144 p.; 7 caps.; 67 refs.; *Via Lettera*; São Paulo, SP; 2008.
09. **Margulis**, Lynn e **Sagan**, Dorion; *O Que É Vida?*; trad. Vera Ribeiro; 290 p.; 9 caps.; 69 refs.; *Jorge Zahar*; Rio de Janeiro, RJ; 2002.
10. **Minois**, George; *História da Velhice no Ocidente*; Lisboa; Portugal; *Teorema*; 1999.
11. **Monteiro**, Dulcinéia da M. R.; *Metanóia e Meia-Idade*; 11 caps.; *Paulus*; São Paulo, SP; 2008.
12. **Neiva**, Paula; e **Lima**, Roberta de Abreu; *Poucos e Bons*; reportagem; *Veja*; revista; semanário; Ed. 2.071; Ano 41; N. 30; Seção: *Especial*; 6 fotos; 2 enus.; 4 graf.; São Paulo, SP; 30.07.2008; página 94 a 100.
13. **Reis**, Léa Maria Aarão; *Cada um envelhece Como Quer (e Como Pode)*; 156 p.; 8 caps.; 6 refs.; 2ª Ed.; *Campus*; São Paulo, SP; 2003.
14. **Ribeiro**, Renato Janine; *Superávit etário*; *Folha de S. Paulo*; jornal; diário; Ano 88; N. 28.865; Caderno: *Mais!*; 1 foto; São Paulo, SP; 13.04.2008; página 6.
15. **Schelp**, Diogo; *A Ditadura dos Jovens*; entrevista com Frank Schirmmacher; *Veja*; revista; semanário; Ed. 1.867; Ano 37; N. 33; Seção: *páginas amarelas*; 1 foto; São Paulo, SP; 18.08.2004; páginas 11 a 15.
16. **Idem**; *Poucas Crianças, Muitos Velhos*; *Veja*; revista; semanário; Ed. 2031; Ano 40; N. 42; 7 fotos; 4 enus.; 8 graf.; São Paulo, SP; 24.10.2007; páginas 114 a 120.
17. **Schirmmacher**, Frank; *A Revolução dos Idosos*; trad. Maria do Carmo Wollny e Sérvulo M. Rezende; 190 p.; 21 cap.; 144 refs.; *Campus*; Rio de Janeiro, RJ; 2005.
18. **Terra**, Newton Luiz et al; *Geriatría Moderna Para Leigos*; 26 caps.; *Leitura XXI*; Porto Alegre, RS; 2007.
19. **Venturoli**, Thereza; *Viver Mais e Melhor*; *Veja*; revista; semanário; Ed. 1.871; Ano 37; N.37; 9 fotos; 5 enus.; São Paulo, SP; 15.09.2004; páginas 96 a 104.
20. **Vescio**, Helaine; **Berzins**, Marília; **Burguez**, Rosana; **Paschoal**, Sérgio; *Acolhimento e Envelhecimento*; disponível em: <[http://ww2.prefeitura.sp.gov.br/arquivos/secretarias/saude/publicacoes/0053/cd\\_idoso.pdf](http://ww2.prefeitura.sp.gov.br/arquivos/secretarias/saude/publicacoes/0053/cd_idoso.pdf)>; acesso em: 25.07.2009.
21. **Vieira**, Waldo; *Enciclopédia da Conscienciologia*; Equipe de Revisores do Holociclo – CEAEC; 2.494 p.; abrevs.: 1 biografia; 240 contrapontos; cronologias; 35 E-mails; 4 endereços; 961 enus.; estatísticas; 2 filmografias; 1 foto; 240 frases enfáticas; 5 índices; 574 neologismos; 526 perguntas; 111 remissologias; 12 siglas; 12 sites; 15 tabs; 6 técnicas; 201 refs.; 1 apênd.; estrang.; ono.; tab. 28 x 21 x 4 cm; enc.; Ed. Protótipo – Avaliação das Tertúlias; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007.
22. **Idem**; *Homo sapiens reurbanisatus*; tratado; 1.584 p.; 479 caps; 40 ilus.; 1 microbiografia; glos. 241 termos; 1 foto; 25 tabs; 519 enus.; 139 abrevs.; 7.653 refs.; ono.; geo.; alf.; 28,5 x 22,5 x 7 cm.; enc.; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2003.
23. **Idem**; *Enciclopédia da Conscienciologia*; verbete: *Pré-Intermissivista*; disponível em: <[www.tertuliaconscienciologia.org](http://www.tertuliaconscienciologia.org)>; acesso em: 30.05.09.
24. **Zero Hora**; tablóide; diário; Ano 45; N.15.796; seção: *Mundo*; Porto Alegre, RS; 28.11.2008; página 44.