

## DESAFIO DA LONGEVIDADE ATIVA (INTRAFISICOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *desafio da longevidade ativa* é a condição de a conscin, homem ou mulher, na idade madura sentir-se estimulada ou provocada a manter-se produtiva, atuante e dinâmica, vencendo o processo progressivo de mudanças irreversíveis do envelhecimento, através de escolhas inteligentes em relação à saúde holossomática.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O prefixo *des* vem do idioma Latim, *dis* ou de *ex*, “oposição; negação; falta”. O termo *afiar* deriva do idioma Português Antigo, *afiar*, “afiançar; manter fidelidade com alguém”, e este do idioma Latim, *fidere*, fiar-se; confiar”. O vocábulo *desafiar* apareceu no Século XIII. A palavra *desafio* surgiu no Século XV. O termo *longevidade* procede do idioma Latim, *longaevitas*, “longevidade”, e este de *longaevus*, “que vive muito tempo”. Apareceu no Século XIX. O vocábulo *ativo* provém do mesmo idioma Latim, *activus*, “ativo; que age; que tem significância ativa”. Surgiu no Século XV.

**Sinonimologia:** 1. Repto da longevidade ativa. 2. Instigação da longevidade ativa. 3. Incentivo da longevidade ativa. 4. Incitamento da longevidade ativa.

**Neologia.** As 3 expressões compostas *desafio da longevidade ativa*, *minidesafio da longevidade ativa* e *maxidesafio da longevidade ativa* são neologismos técnicos da Intrafisicologia.

**Antonimologia:** 01. Desestímulo na longevidade. 02. Desânimo na velhice. 03. Vida longa sem objetivos. 04. Desmotivação na maturidade. 05. Decadência penosa no envelhecimento. 06. Entrega ao envelhecimento. 07. Depressão na velhice. 08. Vegetalismo longo. 09. Desencorajamento patológico na velhice. 10. Autismo na longevidade.

**Estrangeirismologia:** o *background* experiencial; o *upgrade* interconsciencial; o *check-up* periódico; o *struggle for life*; o aproveitamento da *lifetime* restante; o *curriculum vitae* assistencial; o *full time* interassistencial; a *life expectancy* pessoal.

**Atributologia:** o predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à priorização da longevidade útil.

**Megapensenologia.** Eis 2 megapensenes trivocabulares sintetizando o tema: – *Longevidade ativa liberta. Longevidade lúcida exemplifica.*

**Coloquiologia:** o dito *todo mundo quer viver muito tempo, mas ninguém quer ser velho*; o equívoco do dito popular *não se pode ensinar truques novos a um cavalo velho*.

**Citaciologia.** Eis a citação da escritora Simone de Beauvoir (1908–1986) relacionada ao tema: – *Morrer prematuramente ou envelhecer: não existe outra alternativa.*

**Filosofia:** a Humanidade, termo empregado para designar nova filosofia de cuidados de enfermagem para o idoso.

### II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopensene pessoal da maturidade lúcida; os ortopensenes; a ortopen-senidade; os didactopensenes; a didactopen-senidade; os neopensenes; a neopen-senidade; os evolucio-pensenes; a evolucio-pensenidade; os benignopensenes; a benignopen-senidade.

**Fatologia:** o desafio da longevidade ativa; o desafio de manter a mente arguta e o corpo saudável durante o envelhecimento; a automotivação para aprendizagem mantida na velhice; o desenvolvimento de novos interesses no decorrer do envelhecimento sadio; a velhice bem-sucedida; a manutenção da flexibilidade mental; a auteducação contínua; a sede de estar em dia com o mundo das ideias e da Ciência; o envelhecimento consciente; a senescência como possibilidade evolutiva; o bem-estar subjetivo; a docência conscienciológica na terceira idade; as rupturas com as automimeses dispensáveis; a vivência desafiadora mesmo diante dos preconceitos sociais;

o enfrentamento do autopreconceito social quanto à velhice; o porão consciencial mantido até a velhice; a higienização consciencial; as vantagens do envelhecimento; a busca por informações quanto às transformações e alterações próprias do envelhecimento; os exames médicos anuais; os exames odontológicos semestrais; a reeducação alimentar orientada pela nutricionista; o bem-estar da renovação da imagem pessoal; as reciclagens encaradas com otimismo; o testamento, a doação de órgãos e a cremação; a vontade de viver prazerosamente sem ofender os direitos e os paradireitos das consciências; a velhice encarada como oportunidade de compléxis; a satisfação íntima ante o desafio da experiência nova; o desenvolvimento pessoal seguindo após a aposentadoria; a troca da TV alienante pela busca da lucidez; a eliminação das autocorrupções estagnantes; o hedonismo e o tédio; a gratificação do dever cumprido; a atividade física diária; o acerto grupocármico antes da dessoria; a busca da maturidade integral; a procrastinação antirrecin gerando autossaturação e insatisfação íntima; o entendimento de o futuro estar no presente; a compreensão da nova realidade somática e os desafios impostos pela longevidade; a supressão do orgulho e autoritarismo; a autocrítica sadia constante; os traumas vividos na infância e adolescência interferindo no êxito do bom envelhecimento; a superação da fase infantil para a consciência ressomada, agravada por problemas mesológicos; a compreensão e perdão aos familiares inflingidores de assédio moral na adolescência; a autocorreção do curso evolutivo; a consciencioterapia e a autopesquisa enquanto ferramentas do restabelecimento da autestima; o autoconhecimento oportunizando eficácia maior nos desempenhos libertários; a Conscienciologia apreendida e vivida como “régua e compasso” evolutivos; os aportes apurados pelo balanço existencial; a *Declaração Universal dos Direitos do Homem*; a *Declaração de Brasília sobre o Envelhecimento*; a *Associação Internacional de Longevidade (LONGEVITÀ)*.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a possibilidade de melhor estabelecimento da sinalética energética e parapsíquica; a progressão gradual no domínio holossomático no soma atual; a plasticidade da estrutura paracerebral impressa pelas experiências das vidas passadas e presente; o desenvolvimento do parapsiquismo provocando guinada de atitude no rumo evolutivo.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo longevidade lúcida–produtividade prolífica*; o *sinergismo maturidade biológica–maturidade mental*; o *sinergismo reeducação-neossinapses*; o *sinergismo exercícios físicos–exercícios intelectuais*; o *sinergismo cérebro-paracérebro*; o *sinergismo volição-intencionalidade-automotivação*; o *sinergismo nutrientes–função cognitiva*.

**Principiologia:** o *princípio mens sana in corpore sano*; o *princípio da longevidade humana*; o *princípio da autorganização evolutiva*; o *princípio do bem-estar psicológico*; o *princípio da autodedicação evolutiva*; o *princípio da descrença*; a dieta frutariana enquanto *princípio conscienciológico de ponta*; o *princípio de crescimento e renovação na meia-idade*; o *princípio evolutivo do devagar e sempre*; o *princípio de toda consciência ter algo a aprender e a ensinar*.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o *código de exemplarismo pessoal (CEP)*.

**Teoriologia:** a *teoria da aprendizagem ilimitada*; a *teoria da evolução compulsória*; a *teoria da autossuperação evolutiva*; a *teoria psicológica da baixa autestima gerar autossabotagem*; a *teoria das interprisões grupocármicas*; a *teoria dos radicais livres*; a *teoria da inteligência longeva*.

**Tecnologia:** as *técnicas de viver evolutivamente em qualquer faixa etária*; as *técnicas de autopesquisa colocadas em prática*; os *avanços tecnológicos desvendando as realidades do cérebro*; o uso adequado dos avanços da Medicina e da *tecnologia na manutenção da vida salutar a caminho da velhice útil e feliz, até a dessoria*; as modernas *técnicas da Neurociência causando novos desafios a mudanças fisiológicas no cérebro*; a *Tecnologia Assistiva* (emprego de itens ou produtos para ajudar pessoas deficientes a manterem-se autônomas); a *Nanotecnologia*, trazendo esperanças no reparo e na prevenção de danos pelo envelhecimento.

**Voluntariologia:** o *voluntariado conscienciológico tarístico de todas as faixas etárias.*

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Evoluciologia; o laboratório conscienciológico da Pensenologia; o laboratório conscienciológico da Retrocognição; o laboratório conscienciológico da Grupalidade; o laboratório conscienciológico da Consciencimetrologia; o laboratório conscienciológico do estado vibracional; o laboratório conscienciológico da vida cotidiana.*

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Gerontologia; o Colégio Invisível da Paracerebrologia; o Colégio Invisível da Dessomatologia.*

**Efeitologia:** o *efeito positivo das priorizações evolutivas; o efeito da disciplina autoimposta; o efeito do envelhecimento bem-sucedido; o melhor funcionamento mental, melhor saúde e menos deficiências como efeito da longevidade ativa.*

**Neossinapsologia:** *as neossinapses adquiridas devido às mudanças no estilo de vida do idoso; a criação de neossinapses a partir da Consciencioterapia; as neossinapses continuadas resultantes das autopesquisas.*

**Ciclogia:** o *ciclo vital da experiência humana; o entendimento do ciclo evolutivo res-soma-dessoma; o ciclo erro-retificação-acerto.*

**Enumerologia:** a *meta pessoal desafiadora; a reciclagem prioritária desafiadora; o tema de estudo desafiador; o autempreendimento inovador desafiador; a atividade cognitiva desafiadora; o compromisso docente desafiador; o autoinvestimento parapsíquico desafiador.*

**Binomiologia:** o *binômio desafio-satisfação; o binômio admiração-discordância; o binômio persistência-paciência; o binômio incomplêxis-melin; o binômio crise de crescimento-desenvolvimento; o binômio hábitos saudáveis-reciclagem ininterrupta; o binômio automimeses necessárias-automimeses dispensáveis; o binômio fôrma pensênica antiga-fôrma pensênica atual; a paracomorbidade a partir do binômio assédio extrafísico-doença física.*

**Interaciologia:** a *interação homeostática das correções dos enganos; a interação mentalsoma-psicossoma-energossoma-soma; a interação inteligência-bom humor; a interação gentileza-qualidade de vida; a interação velhice-leveza; a interação condição de vida-longevidade pessoal fecunda; a interação imperturbabilidade intraconsciencial-equilíbrio emocional nas perdas.*

**Crescendologia:** o *crescendo fechadismo consciencial-abertismo consciencial; o crescendo monovisão-cosmovisão; o crescendo evolutivo sementeira-colheita; o crescendo no valor dado a cada minuto existencial; o crescendo recebimento-retribuição.*

**Trinomiologia:** o *trinômio saúde mental-autonomia consciencial-resiliência psíquica como requisito para o envelhecimento ativo; o trinômio passado-presente-futuro; o trinômio compreender-perdoar-assistir.*

**Polinomiologia:** o *polinômio etário infância-adolescência-meia-idade-maturidade.*

**Antagonismologia:** o *antagonismo senescência (condição do envelhecimento natural) / senilidade (condição do envelhecimento patológico); o antagonismo preguiça / autodisposição; o antagonismo tradição / renovação; o antagonismo crença / discernimento; o antagonismo autoprividades evolutivas / autoprividades caprichosas; o antagonismo espectador da vida / protagonista da vida; o antagonismo envelhecer / amadurecer.*

**Paradoxologia:** o *paradoxo da consciência imperecível-soma perecível.*

**Politicologia:** a *meritocracia evolutiva; a lucidocracia; a assistenciocracia.*

**Legislogia:** a *lei do maior esforço na velhice; a lei de causa e efeito; a lei básica da interassistencialidade consciencial do menos doente, mais experiente, ajudar o mais doente, menos experiente.*

**Filiologia:** a *somatofilia; a autocogniciofilia; a leituropfilia; a conviviofilia; a assistenciofilia; a determinofilia; a autorganizacionofilia.*

**Fobiologia:** a *criticofobia; a neofobia; a tecnofobia; a tanatofobia; a superação do medo das deficiências físicas na velhice.*

**Sindromologia:** a *síndrome da dispersão consciencial; a síndrome da subestimação; a síndrome da mediocrização; a síndrome da pré-derrota; a síndrome do conflito dos paradigmas; as síndromes típicas da longevidade.*

**Maniologia:** a mania de pensar mal dos outros; a mania de querer tudo do “meu” jeito.

**Holotecologia:** a *cerebroteca*; a *convivioteca*; a *evolucioteca*; a *gerontoteca*; a *pensoteca*; a *recexoteca*; a *somatoteca*.

**Interdisciplinologia:** a Intrafisiologia; a Medicina Preventiva; a Gerontologia; a Convivologia; a Autodeterminologia; a Cosmoeticologia; a Autevoluciolgia; a Autodiscernimentologia; a Autopriorologia; a Holomaturologia; a Mentalsomaticologia; a Recexologia; a Cogniciologia; a Dessomatologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o pré-serenão; o reciclante existencial; o inversor existencial; o autodecisor; o intermissivista; o compassageiro evolutivo; o proexista; o proexólogo; o reeducador; o exemplarista; o pesquisador; o tertuliano; o voluntário; o tenepessista; o verbetógrafo; o homem de ação; o veterano da vida; o idoso lúcido; o longo desafiador; o biólogo molecular e engenheiro genético Aubrey de Grey (1963–).

**Femininologia:** a pré-serenona; a reciclante existencial; a inversora existencial; a autodecisora; a intermissivista; a compassageira evolutiva; a proexista; a proexóloga; a reeducadora; a exemplarista; a pesquisadora; a tertuliana; a voluntária; a tenepessita; a verbetógrafa; a mulher de ação; a veterana da vida; a idosa lúcida; a longa desafiadora.

**Hominologia:** o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens somator*; o *Homo sapiens provectus*; o *Homo sapiens senex*; o *Homo sapiens consciencilogus*; o *Homo sapiens holophilosophus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens vigilans*; o *Homo sapiens intellegens*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** *minidesafio* da longevidade ativa = a manutenção da produtividade com autodomínio frente aos estímulos sociais, imaturos e não prioritários; *maxidesafio* da longevidade ativa = a utilização da maturidade física e intraconscienical em projetos interassistenciais, cosmoéticos e prioritários.

**Culturologia:** a *cultura da velhice vivida com dignidade*; a *cultura de políticas de integração do idoso*; a *cultura do reconhecimento do envelhecimento ativo enquanto direito individual*.

**Intelectualidade.** Muitas pessoas idosas têm como característica a inapetência intelectual. A indiferença diante da vida vai se instalando pouco a pouco. Alguns idosos, mesmo sem sintomas de enfraquecimento das faculdades mentais, não sabem como empregá-las.

**Curiosidade.** Em geral, reforçados pelo preconceito da Socin Patológica, a ausência de curiosidade e desinteresse do idoso são reforçados pelo próprio estado biológico decadente.

**Polivalência.** A indiferença intelectual e a ausência de curiosidade da pessoa idosa pode reduzi-la à inércia total. O interesse polivalente sinaliza flexibilidade e favorece mudanças de atitude.

**Impacto.** Como divulgado no III Fórum da Longevidade (São Paulo; 02.09.2011), em pouco mais de meio século, a população feminina brasileira ganhou 23 anos a mais de vida e a masculina, 19 (IBGE; 1940–2006). O número de idosos no país aumentou 11 vezes, passando de 1,7 milhões (cerca de 4% da população total) para 18,5 milhões, o equivalente a 10,1% do total

de habitantes no Brasil. Segundo estimativas, em 2020 o Brasil terá 30 milhões de pessoas com mais de 60 anos, devendo chegar a 64 milhões em 2050, ou seja, 24% da população total.

**Desafio.** A explosão demográfica das pessoas idosas está entre os maiores desafios atuais a serem administrados e representa, na Sociedade Moderna, impacto análogo ao avanço tecnológico, à pílula anticoncepcional, ao controle da natalidade, à descrença nas instituições, ao fortalecimento do individualismo e ao acesso das mulheres às posições de poder.

**Políticas.** Em geral, nos países onde reinam a desnutrição, o analfabetismo, o desemprego, a habitação precária e tantas outras misérias, a velhice não entra na lista de prioridades das ações políticas.

**Demandas.** A assistência médico-social e os serviços hospitalares são precários e incapazes de atender adequadamente à demanda da população. As estimativas estatísticas sobre as condições de saúde da população de mais de 60 anos indicam ser 80% das pessoas envelhecidas portadoras de alguma doença crônica (Ano-base: 2012).

**Avanços.** No âmbito da *Geneticologia*, as pesquisas da Nanomedicina e Engenharia Genética apontam para o estudo da remoção de células humanas envelhecidas na condição de prevenção ou retardamento da disfunção do tecido ao redor, estendendo a expectativa de vida do idoso.

## VI. Acabativa

**Remissologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas centrais, evidenciando relação estreita com o desafio da longevidade ativa, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
02. **Autodeterminação decenal:** Autodeterminologia; Homeostático.
03. **Compensação mentalsomática:** Intrafisiologia; Homeostático.
04. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
05. **Estágio maturológico:** Automaturologia; Homeostático.
06. **Evitação do autodesperdício:** Autoproexologia; Homeostático.
07. **Exigência da vida humana:** Intrafisiologia; Neutro.
08. **Geronte evolutivo:** Gerontologia; Homeostático.
09. **Inteligência longa:** Somatologia; Neutro.
10. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
11. **Maturidade holopensênica:** Holopensenologia; Neutro.
12. **Menopausa evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
13. **Nulificação da infância:** Autevoluciologia; Homeostático.
14. **Nutrição informacional:** Mentalsomatologia; Neutro.
15. **Síndrome da pré-derrota:** Parapatologia; Nosográfico.

## **O DESAFIO DA LONGEVIDADE ATIVA AJUSTA A CONSCIN AUTOLÚCIDA ÀS TRANSFORMAÇÕES CULTURAIS NA ERA CONSCIENCIAL, PROMOVENDO A REEDUCAÇÃO LIBERTÁRIA E A PROFILAXIA DAS MEGATOLICES REGRESSIVAS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, considera viável encarar o desafio da longevidade ativa? Está disposto(a) a enfrentá-lo?

**Bibliografia Específica:**

1. **Beauvoir**, Simone de; *A Velhice: As Relações com o Mundo (La Vieillesse: L'Être-dans-le-Monde)*; trad. Heloysa de Lima Dantas; 340 p.; 8 caps.; 21 x 14 cm; br.; *Difusão Europeia do Livro*; São Paulo, SP; 1970; páginas 200 e 201.
2. **Gineste**, Yves; & **Pellissier**, Jérôme; *Humanidade: Cuidar e Compreender a Velhice (Humanitude)*; trad. Joana Chaves; 354 p.; 7 caps.; 23 x 16 cm; br.; *Instituto Piaget*; Lisboa; Portugal; 2008; páginas 7 e 341 a 343.
3. **Hansen**, Mark Victor; & **Linkletter**, Art; *Como Envelhecer sem Ficar Velho – Porque o Melhor da sua Vida ainda está por Vir (How to Make the Rest of your Life the Best of your Life)*; trad. Lillian Jenkino; 366 p.; 12 caps.; 11 abrevs.; 26 enus.; 3 tabs.; 6 notas; 138 refs.; 23 x 16 cm; br.; 1ª reimp.; *Thomas Nelson Brasil*; Rio de Janeiro, RJ; 2007; páginas 327 a 331.
4. **Neri**, Anita Liberalesso; **Yassuda**, Mônica S.; & **Cachioni**, Meire; *Velhice Bem-sucedida: Aspectos Afetivos e Cognitivos*; 224 p.; 21 x 14 cm; br.; 4ª Ed.; *Papirus*; Campinas, SP; 2004; páginas 7 a 24.
5. **Nobile**, Luciana; *Sexualidade na Maturidade*; 158 p.; 23 x 15 cm; br.; *Brasiliense*; São Paulo, SP; 2002; páginas 107 e 108.
6. **Póvoa**, Helion; **Araújo**, Andrea; & **Seixas**, Lúcia; *O Tempo anda a seu Favor*; 174 p.; 18 caps.; 21 x 14 cm; br.; *Objetiva*; Rio de Janeiro, RJ; 2006; página 159.
7. **Shellenbarger**, Sue; *A Crise da Meia-idade Femina e como ela está transformando as Mulheres de Hoje (The Breaking Point: How Female Midlife Crisis is transforming Today's Women)*; trad. Carolina Caires Coelho; 234 p.; 10 caps.; 3 anexos; 21 x 14 cm; br.; *Verus*; Campinas, SP; 2010; página 223.
8. **Vieira**, Waldo; *Homo sapiens reurbanisatus*; revisores Equipe de revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 479 caps.; 139 abrevs.; 12 E-mails; 597 enus.; 413 estrangeirismos; 1 foto; 40 ilus.; 1 microbiografia; 25 tabs.; 4 websites; glos. 241 termos; 3 infográficos; 102 filmes; 7.663 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 2ª Ed.; *Associação Internacional do Centro dos Altos Estudos da Conscienciologia (CEAEC)*; Foz do Iguaçu, PR; 2003; página 990.

M. I. G.