

## AUTOSSUSTENTABILIDADE NA LONGEVIDADE (LONGEVOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** A *autossustentabilidade na longevidade* é a condição alcançada pela conscin, homem ou mulher, na terceira e quarta idades, evidenciando a manutenção do equilíbrio holossomático e da autonomia consciencial, decorrentes do planejamento e do autesforço contínuo implementados ao longo da vida.

**Tematologia.** Tema central homeostático.

**Etimologia.** O elemento de composição *auto* vem do idioma Grego, *autós*, “eu mesmo; por si próprio”. O vocábulo *sustentar* deriva do idioma Latim, *sustentare*, “sustentar; suportar; suster; defender; proteger; favorecer; apoiar; consolar; manter; conservar; cuidar; auxiliar; vir em socorro; alimentar; manter; sofrer; suportar; resistir a; diferir; adiar”. Surgiu no Século XIV. O termo *sustentabilidade* apareceu no Século XX. A palavra *longevidade* procede igualmente do idioma Latim, *longaevitas*, “longevidade”, e esta de *longaevus*, “que vive muito tempo”. Surgiu no Século XIX.

**Sinonimologia:** 1. Autossustentabilidade do longo. 2. Autossuficiência lúcida na terceira e quarta idades. 3. Independência pessoal na velhice. 4. Autonomia na longevidade.

**Antonimologia:** 1. Dependência na longevidade. 2. Incapacidade produtiva do longo. 3. Subjugação na longevidade. 4. Subordinação na velhice.

**Estrangeirismologia:** o *tour de force* evolutivo planejando a longevidade lúcida; as *self performances* evolutivas fortalecendo a condição de autossustentabilidade na longevidade; o *mindset* para se envolver apenas em rotinas úteis e coerentes com o momento evolutivo.

**Atributologia:** domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à autorresponsabilidade perante a perspectiva de futuro intrafísico longo.

**Megapensologia.** Eis megapensene trivocabular relativo ao tema: – *Antevidência: economia avançada.*

**Coloquiologia:** a evitação de ficar *deitado eternamente em berço esplêndido*; o ato de *ficar com 1 olho no peixe e outro no gato*; o ato de não apenas almejar o *final feliz* mas também promover o *durante feliz*.

**Proverbiologia.** Eis 3 provérbios referentes ao tema: – “Envelhecimento: troféu de vencedor”. “Não há de ser forte, há de ser flexível” (provérbio chinês). “Viver para trabalhar e morrer trabalhando” (provérbio português).

**Ortopensatologia.** Eis 4 ortopensatas, citadas em ordem alfabética, classificadas em 3 subtítulos:

1. “**Autossustentabilidade.** A melhor coisa que a pessoa pode receber é o **13 de Maio da Libertação** por si própria”.

2. “**Invexibilidade.** A conscin inversora existencial começa a cuidar da saúde desde jovem. A consequência de tal providência é a **longevidade** com qualidade de vida lúcida, aumento da produtividade intelectual e maior rendimento mentalsomático na fase etária da maturidade somática”.

3. “**Longevidade.** A **longevidade**, seja na vida humana ou na autovivência em período extrafísico, somente é relevante se dedicada à aplicação interassistencial através da lucidez e do discernimento do mentalsoma”. “*Longevidade é megarresponsabilidade*”.

### II. Fatuística

**Pensologia:** o holopensene pessoal permanente da autossustentabilidade; o holopensene pessoal da autossuficiência; o holopensene de independência pessoal; o holopensene pessoal da liberdade individual; o holopensene pessoal da autorresponsabilidade; o holopensene pessoal da racionalidade; o cultivo da pensenidade de autonomia pessoal; a autorreeducação pensênica

exemplarista; o holopensene da longevidade holossomática produtiva; o holopensene da anti-  
vitimização; o holopensene da intermissibilidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os luci-  
dopensenes; a lucidopensenidade.

**Fatologia:** a autossustentabilidade na longevidade; os autesforços para a conquista e ma-  
nutenção do equilíbrio holossomático; a autorganização auxiliando na vivência lúcida do determi-  
nismo etário; os cuidados com o soma; a evitação de riscos de acidentes domésticos; a constitui-  
ção do pé-de-meia; a carreira profissional vivida com a responsabilidade no preparo da autonomia  
financeira; a previdência econômica dando suporte intrafísico à longevidade planejada; o planeja-  
mento sendo instrumento de completismos e acabativas; o emprego responsável dos aportes;  
a priorização das autovivências cosmoéticas ao longo da vida; a *inteligência evolutiva* (IE) no  
aproveitamento do tempo; o senso de autorresponsabilidade nas escolhas e decisões refletindo na  
qualidade do envelhecimento; o investimento na mentalsomaticidade; as gescons construídas na  
longevidade; a autodeterminação aliada à capacidade de aprender e de se reinventar; a força de  
vontade para a autoinclusão digital na terceira e quarta idades; a *Universidade Aberta à Terceira  
Idade* (UNATI); a autoconduta consciente antes e durante a longevidade; a longevidade oportuni-  
zando reciclagens existenciais profundas e facultando o completismo existencial; o direito ou fa-  
cultade relativa de se reger por leis próprias; a perda relativa de algumas funções somáticas; a ne-  
cessidade de autequilíbrio para lidar com o preconceito quanto à velhice; a liberdade ou indepen-  
dência moral e intelectual; as evitações dos ganhos secundários decorrentes de convívios anticos-  
moéticos; a prevenção quanto à subordinação ou sujeição restringidoras à vivência do duplismo  
na terceira e quarta idades; o convívio familiar benéfico facilitando as recomposições grupocármi-  
cas; a autaceitação do estágio da vida humana facilitando autestima sadia; a maturidade conscien-  
cial favorecida pelo envelhecimento; o medo de planejar o envelhecimento; a autorresponsabili-  
dade com o *ckeckup* médico; os cuidados preventivos contra a dessoma antecipada descontinuan-  
do a proéxis; a força presencial favorecendo as conquistas evolutivas; a assunção da condição de  
minipeça no maximecanismo assistencial; o megafoco evolutivo assentado na intermissão lúcida  
e produtiva; o senso amadurecido de proéxis; a maximoréxis.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética ener-  
gética e parapsíquica pessoal decodificada; o proveito da recuperação de cons magnos no percur-  
so intrafísico; o acesso a neocons proporcionado pelo abertismo consciencial; a amparabilidade  
extrafísica conquistada pela interassistencialidade vivida; o autodesassédio favorecido pela acal-  
mia adquirida ao longo da vida humana; o parapsiquismo valorizado; a multidimensionalidade  
autolúcida priorizada; a paracerebralidade funcional almejada; a aproximação com a neoparapro-  
cedência do geronte cosmoético e assistencial; a interassistência madura na prática da tenepes;  
a meta de conquista da autofiex.

### III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autorresponsabilidade–amparabilidade*.

**Principiologia:** o *megaprincípio de nada substituir o esforço pessoal*; o *princípio “com  
a vontade inquebrantável tudo é possível”*; o *princípio da autorresponsabilidade evolutiva*;  
o *princípio de não existirem atalhos para a evolução*; o *princípio da autodisponibilidade assis-  
tencial*; o *princípio do paradever evolutivo* aplicado à manutenção da saúde holossomática.

**Codigologia:** o *código pessoal de Cosmoética* (CPC); o *código de prioridades pessoais*  
(CPP); o *Código Civil Brasileiro*.

**Teoriologia:** a *teoria da autossustentabilidade financeira*.

**Tecnologia:** a *técnica do planejamento financeiro de investimentos e custeios*; a *técnica  
de se manter em movimento*; a *técnica de realizar tarefas diferentes* possibilitando aquisição de  
novos conhecimentos; a *técnica de manter a convivialidade sadia e evolutiva*; a *técnica de acei-  
tar desafios* ocasionando novos aprendizados; o estudo da *técnica da inversão existencial* (invé-

xis); a *técnica de manutenção da homeostase holossomática* sendo fator preponderante de longevidade produtiva.

**Voluntariologia:** o trabalho voluntário do longevo lúcido mantendo-o ativo e produtivo.

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico da Conviviologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensologia*; o *laboratório conscienciológico da Autocosmoeticologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciológica*.

**Colegiologia:** o *Colégio Invisível da Longevologia*; o *Colégio Invisível da Dessomatologia*.

**Efeitologia:** o *efeito da autodeterminação nos resultados de longo prazo*; o *efeito do bom humor na convivialidade e holossomaticidade sadias*; o *efeito do exemplarismo da longevidade produtiva para os jovens*; o *efeito das recins na maturidade longeva*; os *efeitos da longevidade autolúcida sobre o compléxis e a maximoréxis*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses da longevidade lúcida, produtiva e saudável*; as *neossinapses promotoras da Pré-Intermissiologia discernida*; as *neossinapses facultadoras de neobordagem dessomatológica*.

**Ciclogia:** o *ciclo biológico infância-juventude-maturidade-terceira idade*; o *ciclo preparação proexológica-consecução proexológica-completismo existencial*.

**Binomiologia:** o *binômio autossustentabilidade-autonomia*; o *binômio liberdade-autorresponsabilidade evolutiva*; o *binômio planejamento-acabativa*; o *binômio responsabilidade proexológica-completismo existencial*.

**Interaciologia:** a *interação disponibilidade intrafísica-investimento extrafísico*; a *interação autodeterminação-automotivação-continuismo-autorreevezamento*.

**Crescendologia:** o *crescendo juventude autorresponsável-velhice autossustentável*; o *crescendo autoplanejamento-conquistas evolutivas*; o *crescendo autesforços pessoais-completismo existencial*.

**Trinomiologia:** o *trinômio autorresponsabilidade-autoplanejamento-autossustentabilidade*; o *trinômio autodeterminação-automotivação-autoconfiança*; o *trinômio motivação-trabalho-lazer*.

**Polinomiologia:** o *polinômio senso intermissivista-senso de proéxis-senso de grupalidade-senso de interdependência-senso de multiexistencialidade-senso de retribuição*; o *polinômio recuperação de cons-assertividade parapsíquica-autosseguença assistencial-proatividade recinológica-resolutividade cosmoética*.

**Antagonismologia:** o *antagonismo responsabilidade / irresponsabilidade*; o *antagonismo autonomia / dependência*; o *antagonismo liberdade / sujeição*; o *antagonismo completismo existencial / incompletismo existencial*; o *antagonismo longevidade ativa / longevidade inerte*; o *antagonismo longevidade interdependente / longevidade heterodependente*.

**Paradoxologia:** o *paradoxo do idoso explorado por jovens financeiramente*; o *paradoxo de o velho poder ser mais produtivo em relação ao jovem*; o *paradoxo do geronte com atitudes imaturas, típicas da juventude*.

**Politicologia:** a *Política Nacional do Idoso* promulgada na Lei N. 8.842, de 4 de janeiro de 1994.

**Legislogia:** a *lei da causa e efeito* atuante no progresso pessoal nas recomposições grupocármicas; a *aplicação da lei do maior esforço* evidenciada pela resolutividade evolutiva; o *Estatuto da Pessoa Idosa*, originalmente *Estatuto do Idoso*, promulgado pela Lei N. 10.741, de 1 de outubro de 2003.

**Filiologia:** a gerontofilia; a decidofilia; a proexofilia; a conviviofilia.

**Fobiologia:** a *superação da monofobia*; a *suplantação da nosofobia*; a *eliminação da tanatofobia*; o *domínio da gerontofobia*.

**Sindromologia:** a *síndrome da fragilidade* no idoso; a *síndrome do ostracismo*.

**Maniologia:** a *profilaxia das manias da terceira e quarta idades*; a *renúncia à mania de autorreferenciar-se “velho”*; a *eliminação da mania de reclamar*.

**Mitologia:** o *mito de o longevo ser incapaz*.

**Holotecologia:** a *mnemoteca*; a *intelectoteca*; a *mentalsomatoteca*; a *evolucioteca*; a *maturoteca*; a *teaticoteca*; a *organizacioteca*; a *somatoteca*; a *tenepessoteca*.

**Interdisciplinologia:** a Longevologia; a Autodeterminologia; a Medicina Preventiva; a Gerontologia; a Conviviologia; a Cosmoeticologia; a Autevoluciolgia; a Autodiscernimentologia; a Autopriorologia; a Holomaturologia; a Mentalsomatologia; a Dessomatologia; a Intermissiologia; a Interassistenciologia; a Geriatria; a Autorrevezamentologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin autossustentável; a conscin autorresponsável; a conscin autônoma; a conscin na terceira idade; a conscin na quarta idade; a conscin lúcida; a conscin mentalsomática; a conscin produtiva; a conscin ativa; a conscin assistencial; a conscin saudável; a conscin bem humorada.

**Masculinologia:** o octagenário; o nonagenário; o intermissivista; o ancião interdependente; o idoso autônomo; o longo vivo pré-intermissivista; o escritor; o completista existencial; o reciclante existencial; o longo vivo exemplarista; o geronte universitário; o idoso voluntário; o tenepessista maduro; o ofiexista; o geronte intermissivista.

**Femininologia:** a octagenária; a nonagenária; a intermissivista; a anciã interdependente; a idosa autônoma; a longo viva pré-intermissivista; a escritora; a completista existencial; a reciclante existencial; a longo viva exemplarista; a geronte universitária; a idosa voluntária; a tenepessista madura; a ofiexista; a geronte intermissivista.

**Hominologia:** o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens holomaturologus*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens mentalsomaticus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens prioritarius*; o *Homo sapiens intellegens*.

#### V. Argumentologia

**Exemplologia:** autossustentabilidade *intrafísica* na longevidade = a condição de a conscin manter a estabilidade material, a saúde somática, a atividade intelectual e as interrelações conviviológicas e socioculturais de maneira dinâmica e funcional; autossustentabilidade *multidimensional* na longevidade = a condição de a conscin manter, além da autorganização intrafísica, a autodisponibilidade assistencial, o bem-estar holossomático, a hignidade mnemossomática, a mentalsomaticidade ativa e a vivência da multidimensionalidade de maneira autolúcida e discernida.

**Culturologia:** a *cultura da Gerontologia*; a *cultura da velhice funcional*; a *cultura da longevidade humana produtiva*; a *cultura da infantilização do idoso*.

#### VI. Acabativa

**Remissiolgia.** 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 a autossustentabilidade na longevidade, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autonomia:** Autonomologia; Neutro.
02. **Autorganização na terceira idade:** Proexologia; Homeostático.
03. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciolgia; Homeostático.
04. **Autossustentabilidade holossomática:** Autovoluciolgia; Homeostático.
05. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafisciolgia; Homeostático.
06. **Geronte pré-intermissivista:** Recexologia; Homeostático.

07. **Inteligência longaeva:** Somatologia; Neutro.
08. **Jovialidade sem idade:** Temperamentologia; Homeostático.
09. **Longevidade desaproveitada:** Perdologia; Nosográfico.
10. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
11. **Lucidez na maturidade:** Holomaturologia; Homeostático.
12. **Preparação proexológica:** Proexologia; Homeostático.
13. **Previdência multidimensional:** Holomaturologia; Homeostático.
14. **Propósito de vida do idoso:** Proexologia; Homeostático.
15. **Velhice assumida:** Autodiscernimentologia; Homeostático.

## **A AUTOSSUSTENTABILIDADE NA LONGEVIDADE ADVÉM DO SENSO DE PROÉXIS DA CONSCIN AO ADOTAR CON-DUTAS PECULIARES AO INTERMISSIVISTA ASPIRANTE AO COMPLETISMO E À MORATÓRIA EXISTENCIAIS.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, aplica técnicas visando a autossustentabilidade na longevidade? Acrescenta na agenda diária, ações promotoras da longevidade lúcida, produtiva e saudável?

### **Bibliografia Específica:**

1. **Arantes, Ana Claudia;** *Pra Vida Toda Valer a Pena Viver*; 160 p.; 9 caps.; 21 x 14 cm; br.; GMT Editores Ltda; Rio de Janeiro, RJ; 2021; páginas 70 a 81.
2. **Lima, Taisa Maria Macena;** & **Sá, Maria De Fátima Freire;** *Ensaio Sobre a Velhice*; 107 p.; 9 caps.; 23 x 16 cm; br.; Arraes Editores Ltda; Belo Horizonte, MG; 2018; páginas 19 a 23.
3. **Mazzaferro, Denise;** & **Bernhoeft, Renato.** *Longevidade: Os Desafios e as Oportunidades de se Reinventar*; 208 p.; 25 caps.; 23 x 16 cm; br.; Editora Évora; São Paulo, SP; 2016; páginas 83 a 89.
4. **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.
5. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vols. I e II; 1 blog; 652 conceitos analógicos; 22 E-mails; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 7.518 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 25.183 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 websites; 28,5 x 22 x 13 cm; enc.; 2ª Ed. rev. e aum.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 302, 991, 1.113 e 1.188.

R. D. S.