

HOMEOSTASE DO GERONTE NA PANDEMIA (AUTEXPERIMENTOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *homeostase do geronte na pandemia* é a condição de a conscin idosa, homem ou mulher, integrante de grupo de risco em meio a distúrbio sanitário, conseguir manter-se autequilibrada, autocentrada, autoconfiante, serena e com autodiscernimento no cumprimento da programação existencial, permitindo-se viver com satisfação e destemor, sem deixar arrefecer o ritmo da produtividade diária.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O primeiro elemento de composição *homeo* vem do idioma Grego, *hómoios*, “semelhante; da mesma natureza”. Surgiu, na *Linguagem Científica Internacional*, a partir do Século XIX. O segundo elemento de composição *stasia* deriva também idioma Grego, *stásis*, “ação de pôr em pé; estabilidade; fixidez”. O vocábulo *homeostase* apareceu em 1945. O termo *geronte* procede do mesmo idioma Grego, *géron*, “velho; ancião; em Esparta, senador”. Surgiu no Século XX. A palavra *pandemia* provém igualmente do idioma Grego, *pandemía*, “o povo inteiro”. Surgiu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Autequilíbrio do longo na pandemia. 2. Harmonia holossomática do idoso na pandemia.

Antonimologia: 1. Autodesequilíbrio do longo na pandemia. 2. Desarmonia holossomática do idoso na pandemia.

Estrangeirismologia: o *upgrade* intraconsciencial; o *imperari sibi maximum imperium est*; a *calm mind* diuturna; o *modus operandi*; a *joie de vivre*; o *upgrade* holossomático em prol da saúde integral; o *full time* auto e interassistencial.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à homeostase autevoluciológica.

Citaciologia: – *Procure seu estado de homeostase e, quando o encontrar, nem um segundo dilúvio poderá desestabilizá-lo* (Pablo de Paula Bravin, 1987–).

Proverbiologia: – *Evitar adoecer é prevenção; a doença, instalada, exige prontidão.*

Ortopensatologia: – “**Imunizante.** Autorreflexão: imunizante consciencial”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal equilibrado; o holopensene da homeostase holossomática; o autequilíbrio pensênico gerando homeostasia; o holopensene pessoal desdramatizador; o holopensene pessoal do sobrepassamento; a linearidade da autopensenidade na idade avançada em situação atípica; a evitação dos pensenes sustentadores do holopensene do medo; a reconfiguração da pensenidade negativa ligada a vivências em pandemias pregressas; o clima da desesperança, do desassossego, realimentando holopensenes doentios; o sentimento de fragilidade facilitando o holopensene da dominação; o comocionalismo social requisitando maior equilíbrio pensênico; o holopensene da autoimunidade energética; as nuances da pressão holopensênica; a autoindução no carregamento da pensenidade no *pen*; o exercício regular da ortopensenidade na superação da patopensenidade; os fraternopensenes; a fraternopensenidade; os ortopensenes; a ortopensenidade; os evolucipenses; a evolucipensibilidade; a higidez autopensênica no emprego técnico da assistência bioenergética a distância; o ato de viver enquanto conscin buscando pensar como sendo consciex.

Fatologia: a homeostase do geronte na pandemia; o longo lúcido e ativo; o grupo de risco prevalente, constituído de idosos; as comorbidades próprias da idade avançada; o enfrentamento das comorbidades com autossegurança; a sabedoria na velhice ao observar a catástrofe com maior tranquilidade; a compreensão do processo da dessora afastando entropias; a particu-

laridade do quadro de saúde de cada indivíduo; a ampliação e aprofundamento das autorreflexões; a autoobservação aguçada; a antirritabilidade; a antivitimização; a autoconfiança; a autossegurança facilitando o autocuidado; a tranquilidade construtiva; a alegria comedida; a intraconsciencialidade harmonizada; o desassombro nos infortúnios; a autopesquisa enquanto terapia autocurativa; a autonomia consciencial na aceleração evolutiva, mesmo diante das calamidades; a pandemia enquanto pano de fundo na ampliação do autocuidado; o ato de reconhecer a possível necessidade de ajuda externa; a sustentação proexológica na pandemia; a predisposição no cumprimento da proéxis; o senso de autorresponsabilidade nas adversidades; a constância na produção gesconológica e no rendimento diário; a atividade mental favorecendo a acalmia íntima; a produção mentalsomática intercalada com banhos de sol; a preservação da saúde integral requerendo alimentação saudável, exercícios físicos, caminhadas e hidratação adequada; a *inteligência evolutiva* (IE) na manutenção do contato com a Natureza, na convivência social comedida, nos confinamentos decretados por medidas legais; as conscins, inclusive consréus, na condição de assistentes, por hospedarem e alimentarem microorganismos nos próprios somas; o campo parapedagógico de estudo e bem-estar favorecidos pela preservação da residência em condições aprazíveis; a prática regular da introspecção e da reflexão; a perseverança na tenepes; a promoção da saúde dirimindo a preocupação com a doença; a conturbação do Planeta Hospital requerendo avanços na autevolitividade; o desabrochar da imperturbabilidade; o ato de experimentar minimamente a eutimia do Serenão.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal, servindo de bússola nas autodecisões; o autodomínio energético associado à interassistência fraterna enquanto autoimunizante e autotranquilizante; a autorrecomposição energética, por meio das experiências extrafísicas; o equilíbrio holossomático dispensando o uso de medicamento controlado; a realidade multiexistencial e multidimensional envolvendo a pandemia; o emprego do parapsiquismo lúcido pelo longo; o fluxo paramigratório da dessoma e ressonância; a assistência tenepessológica às consciências dessomantes e ressonantes no período pandêmico; os possíveis retrotraumas de vivências em pandemias em retrovidas.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autexperiência acumulada-autossegurança*; o *sinergismo do longo autocentrado-sereno-autoconfiante*; o *sinergismo catalítico da interassistencialidade* na longevidade; o *sinergismo exemplarista assepsia-paraassepsia* do longo eutímico.

Principiologia: o *princípio da serietaxialidade*; a assunção do *princípio da autonomia consciencial* facilitando as aut escolhas; o *princípio da descrença* (PD) potencializando as autexperimentações; o *princípio da autogovernabilidade* eliminando as terceirizações; o *princípio de viver como se fosse durar 200 anos, preparando-se como se fosse dessomar amanhã*; o *princípio cosmoético* “aconteça o melhor para todos”.

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

Teoriologia: a *teoria da interpretação grupocármica*; a *teoria da minipeça assistencial* atuante no maximecanismo multidimensional; a *teoria da reurbanização extrafísica*.

Tecnologia: a *técnica de viver evolutivamente*; a *técnica de autodefesa energética*; a *técnica da autovigilância ininterrupta*; a *técnica da assepsia energética*; a *técnica de viver bem em todos os contextos e dimensões*; a *técnica da insônia produtiva*; a *técnica da autodesassedialidade imediata*; o emprego da *técnica da diferenciação pensênica*.

Voluntariologia: a escolha em manter regularidade no *voluntariado conscienciológico* durante a pandemia; a atuação lúcida e comedida no *voluntariado online*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*; o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório da Automentalso-matologia*.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Energossomatologia; o Colégio Invisível da Grupocarmologia; o Colégio Invisível da Holocarmologia; o Colégio Invisível da Mentalsomatologia; o Colégio Invisível da Evoluciologia; o Colégio Invisível da Ressomatologia; o Colégio Invisível da Deossomatologia; o Colégio Invisível da Reurbanologia; o Colegio Invisível dos Serenões.

Efeitologia: o efeito providencial das experiências de vida; o efeito positivo da autoconsciência evolutiva; o efeito terapêutico e profilático da produtividade mentalsomática; os efeitos nefastos do estresse negativo no holossoma; o efeito da autotranquilidade do longo tempo na harmonia interconviviológica.

Neossinapsologia: as neossinapses homeostáticas; as neossinapses provenientes da autopercepção da homeostase na pandemia; a produtividade mentalsomática facilitando a criação de neossinapses em contextos tensos.

Ciclogia: o ciclo da recomposição evolutiva interconsciencial; o ciclo multiexistencial autorrevezador amparador extrafísico–amparando intrafísico; o ciclo reconfigurador de condutas antifraternas; o ciclo reurbanológico de mudanças marcantes no Planeta Terra, durante a pandemia, oportunizando reflexões autorrecicladoras.

Enumerologia: a autovigilância; a autopercepção; a autofocagem; o autoparapsiquismo; o autodiscernimento; a autosssegurança; a auto-homeostase.

Binomiologia: o binômio princípio consciencial viral–princípio consciencial humano; o binômio autoimunidade somática–autoimunidade consciencial; o binômio necessidade de sobreviver–imperiosidade de evoluir; o binômio livre respiração–livre circulação; o binômio Auto-despertologia–Interassistenciologia.

Interaciologia: a interação saúde física–saúde mental na terceira idade; a interação Genética-Paragenética; a interação produtividade mentalsomática–autodomínio energético; a interação homeostase holochacral–homeostase existencial; a homeostase pessoal a influir, por hipótese, na interação reurbanológica Humanidade–Para-Humanidade.

Crescendologia: o crescendo negativo isolamento social–solidão–fobias; o crescendo fobia social–antropofobia.

Trinomiologia: o trinômio indissociável pensamento-sentimento-energia atuante na condição de saúde pessoal e grupal; o trinômio de interajuda rede social–rede sanitária–rede parassanitária; o trinômio surgimento-desaparecimento-reaparecimento das doenças virais; o trinômio aut esclarecedor estudar-pesquisar-compreender a história das pandemias; o trinômio autodeterminação-autoconfiança-autossuficiência na definição da homeostasia consciencial; o trinômio motivação-trabalho-lazer enquanto medida profilática a qualquer doença.

Polinomiologia: o polinômio soltura holochacral–equilíbrio emocional–produtividade mental–saúde consciencial; o polinômio autoconhecimento–autocontrole–autogoverno–auto-homeostase–autodevolução; o polinômio vicioso resmungão–ranzinzo–implicante–intolerante–lamuriante influenciando no desequilíbrio da saúde pessoal e grupal; o polinômio autodesassédio–autoimperturbabilidade–heterodesassédio–interassistencialidade.

Antagonismologia: o antagonismo saúde / doença; o antagonismo autocontrole pacificador / controle social desorientador; o antagonismo credibilidade cega / discernimento; o antagonismo emocionalismo / racionalidade; o antagonismo indução interconsciencial / posicionamento pessoal; o antagonismo paz íntima / confusão externa; o antagonismo impulsividade / imperturbabilidade; o antagonismo autotranquilidade / autointranquilidade.

Paradoxologia: o paradoxo de os gestores em saúde focarem-se primordialmente na atenção à doença; o paradoxo de se cogitar o mundo sem interconvivência humana direta; o paradoxo do cerceamento da natureza gregária humana; o paradoxo de a melhoria individual reverter na melhoria de todos.

Politicologia: a meritocracia; a homeostaticocracia; a autodiscernimentocracia; a cognocracia; a democracia; a evoluciocracia; a cosmocracia; a midiocracia; a autocracia no desrespeito à política dos direitos humanos.

Legislogia: a lei do maior esforço ampliando a atenção à saúde; a lei da realimentação holopensênica positiva; a lei do carma; a lei básica da interassistência de o menos doente assistir o menos experiente, mais doente.

Filiologia: a amparofilia; a neofilia; a reurbanofilia; a experimentofilia; a conviviofilia; a evoluciofilia; a interassistenciofilia.

Fobiologia: as fobias decorrentes do isolamento social e da solidão; a sociofobia; a antropofobia; o medo de morrer, desequilibrando o sistema imunológico; a superação teática da tanatofobia.

Sindromologia: a *síndrome da dispersão consciencial* agudizada na pandemia; a *síndrome da autovitimização*; a *síndrome da abstinência* dos bailes da terceira idade gerando depressão em idosos; a *síndrome do mundo cruel* afetando a saúde do geronte telespectador contumaz; a *síndrome do salvacionismo* substituída pela teática interassistencial cosmoética; a suplantação da *síndrome da insegurança*.

Maniologia: a eliminação das manias autovitimizadoras do catastrofismo; a evitação da mania de sucumbir a noticiário porta-voz de necrotério; a autodecisão em superar a mania de dar atenção às notícias ou conversas sobre mortes.

Mitologia: o *mito da vida sem adversidades*; o *mito da solidão*; o *mito falacioso da extinção do vírus*; o *mito da fragilidade absoluta na longevidade*.

Holotecologia: a gerontoteca; a higienoteca; a pacificoteca; a assistencioteca; a teaticoteca; a convivioteca; a evolucioteca; a reurbanoteca; a grupocarmoteca; a pacificoteca; a serenoteca.

Interdisciplinologia: a Autexperimentologia; a Exemplologia; a Harmoniologia; a Energossomatologia; a Intrafisicologia; a Somatologia; a Mentalsomatologia; a Holossomatologia; a Equilibrilogia; a Interprisiologia; a Imunologia; a Parapercepciologia; a Profilaxiologia; a Terapeuticologia; a Descrenciologia; a Holomaturologia; a Homeostaticologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a personalidade comórbida; a conscin atratora; a consciex baratroférica; a consréu ressomada; a isca humana inconsciente; a conscin homeostática; a conscin lúcida; a isca humana lúcida; a consciência anticonflitiva; a conscin autônoma; a conscin enciclopedista; o ser desperto; a minipeça interassistencial multidimensional; o ser universalista.

Masculinologia: o pré-serenão vulgar; o hipocondríaco; o sugestionável; o autodecisor; o compassageiro evolutivo; o autogerenciador; o longo produtor; o observador; o autexperimentador; o tenepeçista; o macrossômata; o conviviólogo; semperaprendente; o evoluciente; o exemplarista; o voluntário; o sobrepairante.

Femininologia: a pré-serenona vulgar; a hipocondríaca; a sugestionável; a autodecisora; a compassageira evolutiva; a autogerenciadora; a longa produtora; a observadora; a autexperimentadora, a tenepeçista; a macrossômata; a convivióloga; a semperaprendente; a evoluciente; a exemplarista; a voluntária; a sobrepairante.

Hominologia: o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens aequilibratus*; o *Homo sapiens autopenisicus*; o *Homo sapiens orthopenisicus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens autodiscernens*; o *Homo sapiens interassistentialis*; o *Homo sapiens tenepeçista*; o *Homo sapiens experimentatus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: homeostase *esboçante* do geronte na pandemia = a conduta de ao acessar as primeiras informações sobre a COVID-19, ficar alerta, sem medo ou alarmismo; homeostase *conquistada* do geronte na pandemia = a conduta de resgatar as autexperiências de equilíbrio no enfrentamento de adversidades da COVID-19, enriquecendo-as com novos conhecimentos; homeostase *reverberante* do geronte na pandemia = a conduta tenepeçística de potencialização do autodesempenho na interassistencialidade diuturna às conscins e consciex vítimas da COVID-19.

Culturologia: a cultura conscienciológica; a cultura da pacificação íntima; a cultura da Homeostaticologia; a cultura da holomaturidade consciencial; a cultura das autopriorizações recexológicas; a cultura da liberdade sadia; a cultura da Despertologia; a cultura da Evolucionologia.

Práticas. Com base na *Experimentologia*, eis, por exemplo, em ordem alfabética, 8 práticas passíveis de potencializar a saúde somática e a homeostase do geronte, notadamente na pandemia:

1. **Alimentação.** A adoção do hábito de refeições saudáveis a base de alimentos naturais, dispensando produtos industrializados com aditivos alimentares.
2. **Apresentação.** A evitação do uso de roupão ou chambre no exercício dos afazeres doméstico e igualmente na atuação *online*, preservando a boa apresentação.
3. **Complementos.** A nutrição complementada com compostos vitamínicos, por recomendação e acompanhamento profissional.
4. **Cuidados.** As caminhadas e exercícios físicos intercalados por sessões de fisioterapia, voltadas aos cuidados com a saúde do soma.
5. **Hábito.** A manutenção do hábito salutar de acordar cedo.
6. **Natureza.** O cultivo de horta e jardim ou outro *hobby* possibilitando maior contato com a Natureza.
7. **Proatividade.** A manutenção de vida proativa e motivada, ao modo da prática saudável de comprar e preparar a própria alimentação e cuidar dos pertences de uso pessoal.
8. **Rotina.** A rotina matinal de arrumar a cama e arejar o quarto, imediatamente, ao levantar-se.

Antistressores. Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 13 condições positivas predisponentes ao antiestressamento, a serem vivenciadas pelo longo, com maior empenho e lucidez durante situações hostis, ao modo do surto pandêmico:

01. **Alegria de viver.**
02. **Anticonflitividade madura.**
03. **Autopredisposição para o melhor.**
04. **Bom humor amistoso.**
05. **Desassimilação simpática** (desassim).
06. **Descontração espontânea.**
07. **Desdramatização dos transtornos da vida.**
08. **Doação consciente das energias.**
09. **Empenho consciente nas autopesquisas.**
10. **Energossomaticidade ativa.**
11. **Equilíbrio nas dificuldades e adversidades.**
12. **Opção pela conciliação.**
13. **Regularidade na produção mentalsomática.**

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 a homeostase do geronte na pandemia, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Assepsia energética:** Paraassepsiologia; Homeostático.
02. **Autoimunidade consciencial:** Despertologia; Homeostático.
03. **Binômio pandemia-recin:** Recexologia; Neutro.
04. **Comorbidade:** Parapatologia; Nosográfico.
05. **Equilibrilogia:** Homeostaticologia; Homeostático.

06. **Eutímia:** Homeostaticologia; Homeostático.
07. **Geronte evolutivo:** Gerontologia; Homeostático.
08. **Higiene Consciencial:** Paraassepsiologia; Homeostático.
09. **Homeostase geral:** Homeostaticologia; Homeostático.
10. **Imperturbabilidade:** Homeostaticologia; Homeostático.
11. **Intensidade existencial:** Holomaturologia; Neutro.
12. **Isolamento social pandêmico:** Adaptaciologia; Neutro.
13. **Microrganismo:** Evoluciologia; Neutro.
14. **Paraassepsia antecipada:** Energossomatologia; Neutro.
15. **Vida humana:** Intrafisiologia; Neutro.

A HOMEOSTASE DO GERONTE NA PANDEMIA É PASSÍVEL DE SER EXPERIENCIADA, COM LUCIDEZ E DISCERNIMENTO, PELAS CONSCIÊNCIAS EMPENHADAS NA AUTODESSEDIALIDADE PRÓ-INTERASSISTENCIALIDADE.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, consegue manter-se em satisfatório nível de homeostase frente às mazelas humanas, a exemplo da pandemia? Empenha-se, com lucidez e discernimento, na prática da autodesassedialidade em favor da interassistência?

Bibliografia Específica:

1. **Vieira, Waldo;** *Dicionário de Argumentos da Conscienciologia*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.572 p.; 1 *blog*; 21 *E-mails*; 551 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 18 fotos; glos. 650 termos; 19 *websites*; alf.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 154 a 156, 179, 186 a 188, 317, 323, 406, 453 e 1.293.
2. **Idem;** *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. I; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivoculares; 1 microbiografia; 20.800 ortopensatas; 2 tabs.; 120 técnicas lexicográficas; 19 *websites*; 28,5 x 22 x 10 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2014; páginas 776, 806 e 843.

M. L. M.