

INTERMISSIVISTA QUINQUAGENÁRIO (PROEXOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. O *intermissivista quinquagenário* é a conscin, homem ou mulher, egressa do *Curso Intermissivo* (CI) pré-ressomático, em plena atividade proexológica, vivendo na casa dos 50 anos de idade intrafísica.

Tematologia. Tema central neutro.

Etimologia. O prefixo *inter* deriva do idioma Latim, *inter*, “no interior de 2; entre; no espaço de”. O vocábulo *missão* procede do mesmo idioma Latim, *missio*, *missionis*, “ação de enviar; remessa; missão”, de *mittere*, “deixar ir; partir; soltar; largar; lançar; atirar”. Apareceu no Século XIII. O sufixo *ista* vem do idioma Grego, *istes*, designando “adepto; aderente; seguidor; partidário”. O vocábulo *quinquagenário* provém do mesmo idioma Latim, *quinquagenarius*, “cinquenta”, de *quinquageni*, e este do substantivo *quinquagenarius*, “comandante de cinquenta soldados”. Apareceu no Século XVIII.

Sinonimologia: 1. Proexista *cinquentão*. 2. Intermissivista cinquentenário. 3. Proexista na meia-idade.

Neologia. As 3 expressões compostas *intermissivista quinquagenário*, *intermissivista quinquagenário completista* e *intermissivista quinquagenário incompletista* são neologismos técnicos da Proexologia.

Antonimologia: 1. Proexista na infância. 2. Intermissivista adolescente. 3. Proexista imberbe.

Estrangeirismologia: os *extraphysical glimpses* da meia-idade; os *gaps* cognitivos na comparação com a personalidade consecutiva também em torno dos 50 anos de idade; o *workaholicism*; o *locus minoris resistentiae* holossomático bem mapeado antes da terceira idade; os *devices* para monitoramento da saúde cardiovascular; a dieta *DASH* (*Dietary Approach to Stop Hypertension*); a *plant-based food*; o *código pessoal de Cosmoética* (CPC) *up to date*.

Atributologia: domínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto aos desafios proexológicos cotidianos.

Megapensenologia. Eis 2 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *Há quinquagenários saudáveis. Há cinquentenários moços*.

Citaciologia. Eis 3 citações pertinentes ao tema: – “Idade é um número, maturidade é uma escolha” (Harry Styles, 1994–). “Amizade apenas encontra sua plena irradiação na maturidade da idade e do espírito” (Marco Túlio Cícero, 106–43 a.e.c.). “Na medida em que o homem envelhece, o tamanho do brinquedo aumenta” (Marvin Davis, 1925–2004).

Proverbologia. Eis 3 provérbios pertinentes ao tema: – “Quem semeia vento, colhe tempestade”. “Não queime a vela da vida pelas duas pontas”. “Não julgue o livro pela capa”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopense pessoal da maturidade quinquagenária; os maturopenses; a maturopensenidade; os proexopenses; a proexopensenidade; as escolhas pensênicas sensatas; a pensenidade profilática; a assunção da responsabilidade pensênica sendo pré-requisito para o epicentrismo consciencial.

Fatologia: a idade chegando para o intermissivista; as vivências pessoais da finitude da vida humana; os erros impactantes; a falta da reciclagem do traço-fardo ainda persistente; as despedidas precoces dos amigos ao retornarem antecipadamente para o extrafísico; a melin na meia-idade, vislumbre da melex; a autolocalização proexológica ectópica após série de decisões erradas; os desvios da instintividade; a escala de valores anacrônica; as pressões sociais crescentes por valores anacrônicos; as autocobranças financeiras distópicas; a construção de convicções erra-

das; as ectopias ideológicas; os cabelos *brancos* e o parapsiquismo *verde*; as escolhas infantis; o temperamento excessivo; a personalidade intrusiva; os abusos com o álcool e a atrofia do hipocampo; os excessos ou deficiências na relação com os exercícios físicos; a academia tradicional como opção de saúde mais segura quando comparada com outras opções na profilaxia de lesões; a obesidade chegando por lesão irreversível de alguma articulação, fruto do sedentarismo ou de exercícios errados e excessivos; os roncos e a apneia obstrutiva do sono aumentando o risco cardiovascular; a noção de saúde como ferramenta proexológica; a convivência natural com a senescência e a evitação da senilidade; o etarismo; as mudanças alimentares necessárias; os exercícios físicos regulares; a facilidade em ganhar peso com o passar da idade; a gordura visceral como *veneno* somático-proexológico; a identificação dos gatilhos para os desvios baratroféricos; as reflexões mais presentes com a chegada da maturidade; a reciclagem intraconsciencial; as pressões saudáveis por alcance de novos patamares evolutivos; a bilibertação (autonomia financeira e energética); a autonomia afetiva; o *pé-de-meia*; a construção da aposentadoria; o livro conscienciológico; o sumário proexológico; o vislumbre da megagescon; a potencial megagescon em curso; o fim dos erros crassos; o término das posturas precipitadas e do açodamento; as escolhas sensatas; os trabalhos conscienciográficos no megafoco da proéxis; os ganhos de tempo com a priorização proexológica a maior; o auge da fase executiva da programação existencial; o assentamento da conscin; o fim das ilusões; o respeito dos pares; a descoberta do sucesso em equipe; a reciclagem do *egão pau de barraca*, transmutado em *espírito de equipe*; a autorganização perene aplicada às múltiplas facetas da vida humana; a organização profissional da biblioteca pessoal; o entendimento da escrita enquanto megassíntese proexológica.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; o aprimoramento do domínio energético; a conquista do padrão homeostático de referência pela própria vontade; a priorização do parapsiquismo; os avanços na tenepes; a valorização pragmática do mentalsoma; o fim da inversão coronochacra-subcérebro; a libertação multidimensional da consciência da própria instintividade; a holomaturidade vivenciada a partir do paracérebro; a ênfase evolutiva no autodesassédio mentalsomático; a minipeça lúcida do *Maximecanismo Multidimensional Interassistencial*; o maior grau de confiança extrafísica a partir do esforço em fazer tudo cosmoeticamente.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo valores anacrônicos–ectopia proexológica*; o *sinergismo saúde-proéxis*; o *sinergismo reflexão-acerto*; o *sinergismo cuidado-êxito*; o *sinergismo mentalsoma-compléxis*.

Principiologia: o *princípio profilático das verpons acima das pessoas*; o *princípio da descrença* (PD) evitando ectopias de destino; o *princípio do autodiscernimento evolutivo* cada vez mais atuante; a expansão da compreensão maior, profunda e abrangente do *princípio da evolução grupal interassistencial*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética* atualizado, impresso e usado no cotidiano; o CPC inexistente ou desatualizado.

Teoriologia: a *teoria de a consciência não ter idade*; a *teática da recéxis exitosa*; a *teática da inversão existencial profícua*.

Tecnologia: a *técnica de aplicar a autorganização em tudo*, da autopenalidade às gavetas do guarda-roupa; a *técnica de extinção da preguiça*; a *técnica do relaxamento holossomático*; a *técnica de interromper as associações pensênicas ansiogênicas*; a *técnica ansiolítica da megafocagem na paraperceptibilidade*.

Voluntariologia: a ampliação dos resultados do *voluntariado conscienciológico*, antes adstrito à *Instituição Conscienciocêntrica* (IC) e agora gerando efeitos na maxiproéxis grupal; o desenvolvimento do voluntariado profissional.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico do estado vibracional*.

Efeitologia: o efeito degenerador da melin na terceira idade; o efeito homeostático da autoconsciencioterapia em qualquer idade; o efeito da Cosmoética aplicada à parassegurança do idoso; os efeitos da saúde física sobre a vida intelectual.

Neossinapsologia: a manutenção das *neossinapses intermissivas* suplantando a paragenética na meia-idade; os esforços exaustivos no autodesassédio mentalsomático visando a geração de neossinapses; as *neossinapses geradas pela mudança no estilo de vida*; o amadurecimento da heurística gesconográfica, a partir das parassinapses.

Ciclogia: a cadeia crescente de autodepurações ao longo do *ciclo etário da vida humana*; o *ciclo períodos humanos–períodos extrafísicos* gerando pontos de saturação quanto a valores anacrônicos e nosográficos.

Enumerologia: a *estabilidade financeira*; a *estabilidade emocional*; a *estabilidade energética*; a *estabilidade mentalsomática*; a *estabilidade no voluntariado*; a *estabilidade da personalidade*; a *estabilidade do temperamento*.

Binomiologia: o *binômio avanço na idade–estagnação no comportamento*; o *binômio hábitos sadios–rotinas úteis na meia-idade*; o *binômio idade cronológica–idade mental*; o *binômio idade cronológica–idade funcional*; o *binômio saúde–esforço*; o *binômio preguiça–doença*; o *binômio discernimento–prazer*.

Interaciologia: a importância das *interações sociais*; o investimento nas *interações multidimensionais*; os desafios da *interação voluntariado–vida profissional*; a *interação idade avançada–sabedoria*; a *interação idade física–imaturidade*; a *interação idade física–maturidade*; a *interação idade física–serenidade*.

Trinomiologia: o *trinômio sexo–poder–dinheiro*; o *trinômio autoconhecimento–autoconfiança–autossegurança*; o *trinômio trabalho–motivação–lazer*; o *trinômio ações–conquistas–premiações*; o *trinômio comunicabilidade–parapsiquismo–intelectualidade*.

Polinomiologia: o *polinômio poder–status–prestígio–posição*.

Antagonismologia: o *antagonismo valores sociais / valores intermissivos*; o *antagonismo apego / desapego*; o *antagonismo vigorexia / sutileza parapsíquica*.

Paradoxologia: o *paradoxo de o binômio competência–sabedoria estar associado à idade madura, na fase do envelhecimento cerebral*.

Politicologia: as frustrações profissionais podendo levar às ectopias político-ideológicas na meia-idade.

Legislogia: a *lei do esforço máximo* na consecução da autoproéxis.

Filiologia: a *autocriticofilia*; a *bibliofilia*; a *bibliotecofilia*; a *autopesquisofilia*; a *autoconsciencioterapeuticofilia*; a *decidofilia*; a *neofilia*; a *neoaxiofilia*; a *desafiofilia*; a *cosmoeticofilia*.

Fobiologia: os medos advindos do workaholismo.

Sindromologia: as síndromes provenientes do estresse; a *síndrome do pânico*; as síndromes advindas da depressão; as síndromes resultantes da ansiedade; a *síndrome do transtorno obsessivo compulsivo (TOC)*.

Maniologia: as manias do *cinquentão*.

Mitologia: o *mito de ser injusta a des soma da conscin antes da idade social esperada*; o *mito do idoso incapaz*; o *mito do aprendizado dificultado pela idade*; o *mito do relacionamento efetivo após determinada idade*.

Holotecologia: a *parapsicoteca*; a *consciencioteca*; a *miniatureteca*; a *higienoteca*; a *parapoliticoteca*; a *medicinoteca*; a *gibiteca*.

Interdisciplinologia: a *Proexologia*; a *Autodiscernimentologia*; a *Conviviologia*; a *Holomaturologia*; a *Parassociologia*; a *Parelencologia*; a *Mentalsomatologia*; a *Temperamentologia*; a *Conscienciometrologia*; a *Autoconsciencioterapeuticologia*; a *Cosmoeticologia*.

IV. Perfilologia

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

Masculinologia: o intermissivista quinquagenário; o proexista; o tenepessista; o inversor existencial; o reciclante existencial; o parapedagogo; o semperaprendente; o autoconsciencioterapeuta; o evoluciente; o consciencioterapeuta; o verbetógrafo; o autor; o autorando; o voluntário; o tertuliano; o teletertuliano; o circulista; o telecirculista; o epicon.

Femininologia: a intermissivista quinquagenária; a proexista; a tenepessista; a inversora existencial; a reciclante existencial; a parapedagoga; a semperaprendente; a autoconsciencioterapeuta; a evoluciente; a consciencioterapeuta; a verbetógrafa; a autora; a autoranda; a voluntária; a tertuliana; a teletertuliana; a circulista; a telecirculista; a epicon.

Hominologia: o *Homo sapiens evolutiologus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: intermissivista quinquagenário *completista* = a conscin proexista exitosa na meia-idade, colhendo frutos do ininterrupto suor laboral interassistencial; intermissivista quinquagenário *incompletista* = a conscin proexista melancólica na meia-idade, precisando reavaliar fissuras, erros e omissões deficitárias críticas.

Culturologia: a *cultura da Holofilosofia*.

Recins. A vida humana não tem caminhos claros, definidos e *iluminados*, apresenta apenas direções. Com o passar dos anos, ao proexista importa se interiorizar profundamente, a fim de promover recins e mudanças necessárias para melhor compreender o devir. Sem saúde holossomática, a proéxis torna-se altamente difícil de ser realizada.

Euforin. A euforia intrafísica ao término da vida é silenciosa, mas contagiante. A dessorma é o momento arqui-individual: *não há argumentos, apenas fatos*.

Proéxis. O preparo para o término da vida intrafísica começa na ressona. Importa não se preocupar com a dessorma, mas com as realizações após a 2ª dessorma. Ignorar a finitude é prosperar na apriorismose. Os 50 anos de idade demarcam o início da senescência e demandam cuidados e atenção não somente para se evitar a senilidade, mas principalmente para fomentar a homeostase tetraveicular durante a proéxis.

Hábitos. Eis, em ordem alfabética e agrupados em 6 grandes áreas da Cuidadologia, 101 hábitos saudáveis e rotinas úteis interassistenciais, a serem considerados pela conscin proexista, auxiliando na ultrapassagem dos 50 anos de idade e permitindo a longevidade mentalsomática com desenvoltura nas terceira e quarta idades:

A. Cuidados alimentares:

01. **Abstenção:** cortar as bebidas alcoólicas.
02. **Açúcar:** evitar adoçar e investir no sabor natural dos alimentos.
03. **Arroz:** preferir o arroz integral.
04. **Carne:** evitar comer carne vermelha.
05. **Copo:** deixar copo com água na mesa de cabeceira para beber durante a noite e ao acordar.
06. **Frituras:** cortar frituras e salgados.
07. **Fruta:** comer fruta e beber água pela manhã (regular o intestino).
08. **Hérnia:** evitar excesso de líquido nas refeições (hérnia de hiato).
09. **Hidratação:** tomar 2 litros de água por dia, ou conforme orientação médica.
10. **Jantar:** trocar o jantar por alimentação mais leve.
11. **Nitrosaminas:** eliminar carne defumada pelo risco de câncer.
12. **Nutricionista:** consultar com regularidade, não só para emagrecer.
13. **Pão:** trocar o pão branco pelo pão integral 100%, se não for alérgico ao glúten.

14. **Peixe:** se for comer carne, priorizar peixe.
15. **Sal:** diminuir o consumo de sal.
16. **Salada:** fundamentar a alimentação em hortaliças, grãos, sementes e frutas.
17. **Sede:** beber água independentemente de sentir sede.
18. **Refrigerante:** eliminar; preferir água ou sucos sem açúcar.

B. Cuidados com exercícios:

19. **Acupuntura:** considerar para tensões decorrentes dos exercícios físicos.
20. **Aeróbica:** realizar exercícios aeróbicos 3 vezes por semana.
21. **Agachamentos:** promover o agachamento de maneira correta e regularmente.
22. **Agenda:** seguir exercícios físicos na agenda diária.
23. **Anabolizantes:** jamais ser porta-voz dos males dos anabolizantes para fins estéticos.
24. **Esportes:** se for praticar esportes, buscar orientação de *personal* (alto risco de lesão).
25. **Esteira:** durante intempéries (assim como elíptico/cicloergômetro); preferir, se possível, a biomecânica correta dos exercícios aeróbicos na rua.
26. **Exercícios físicos:** 5 vezes por semana (musculação + aeróbicos).
27. **Extensão:** fazer a extensão de coluna diariamente.
28. **Itens:** manter itens básicos de academia em casa, para uso em caso de feriados.
29. **Musculação:** fazer 2-3 vezes por semana (pelo menos).
30. **Organização:** usá-la como critério proexológico, inclusive para exercícios regulares.
31. **Overtraining:** evitar o *overtraining*, o excesso de exercícios.
32. **Postura:** sentar-se primeiro ao deitar e levantar da cama.
33. **Sedentarismo:** combatê-lo diariamente com a máxima *saúde é esforço*.

C. Cuidados com a higiene pessoal:

34. **Assepsia:** de objetos pessoais com água e sabão ou álcool 70% em caso de pandemia.
35. **Banho:** diariamente com sabonete e *shampoo*.
36. **Cotonete:** secar e limpar os ouvidos após o banho.
37. **Dentes:** escovar corretamente 3 vezes por dia.
38. **Dentista:** consultar regularmente.
39. **Desodorante:** evitar desodorante com alumínio.
40. **Ducha:** usar ducha no lugar de papel higiênico.
41. **Fio:** usar fio dental com regularidade.
42. **Flúor:** fazer bochechos eventuais com líquidos a base de flúor.
43. **Mãos:** lavar com frequência.
44. **Papel:** enxugar as partes íntimas com papel higiênico após o banho.
45. **Pele:** proteger a pele do sol, do frio excessivo e do *Aedes aegypti*.
46. **Pés:** usar antiséptico e desodorantes para evitar fungos.
47. **Sabonete:** retirar cabelos e guardar o sabonete em recipiente limpo, após o banho.
48. **Sujeira:** após o banho, carrear a sujeira no piso junto à água para o ralo com os pés.
49. **Unhas:** limpar e cortar as unhas com regularidade.

D. Cuidados com o soma:

50. **Anti-inflamatório:** evitar o quanto puder.
51. **Automedicação:** jamais, escute sempre o médico.
52. **Bruxismo:** considerar uso de prótese para tratamento.
53. **Celular:** desligar 2h antes de dormir; lavar a capa com frequência.
54. **Checkup cardiológico:** anuais para homens acima de 40 e mulheres acima de 50 anos de idade.
55. **Cintura:** abdominal – até 102 cm para homens e 88 cm para mulheres.
56. **Colchão:** usar ortopédico; evitar colchão de *molás ensacadas*.

57. **Direção:** atenção com a postura ao entrar e sair do carro.
58. **Garrafa:** criar o hábito de portar garrafa de água no dia a dia.
59. **Genética:** realizar exame genético para estudo nutricional.
60. **Internet:** evitar telas e redes sociais na hora de dormir.
61. **Mackenzie (método fisioterápico):** considerar em casos de lombalgia ou outras dores.
62. **Massagem:** considerar realização semanal, para eliminação dos *gatilhos miofasciais*.
63. **Osteopatia:** para correção postural e profilaxia de lesões.
64. **Palmilhas:** se necessário, em acordo com parecer da osteopatia.
65. **Panturrilhas:** manter hipertrofia sadia com exercícios específicos.
66. **Proteção:** de si e dos outros com máscara, *faceshields* e óculos, em caso de doença viral em atividade.
67. **Regularidade:** realizar exames específicos periódicos, após os 50 anos, como a colonoscopia (a cada 5 anos), densitometria óssea e exames de próstata (toque) regulares nos homens.
68. **Respeito:** ao soma e horários; estudar a *Cronobiologia*.
69. **Roncos:** investigar apneia obstrutiva do sono, e usar CPAP se necessário.
70. **Sexualidade:** unir sexo e amor, dentro da monogamia parafisiológica e antipromiscuidade.
71. **Smartwatches:** monitorar-se com relógios ou pulseiras inteligentes.
72. **Sono:** respeitar média de 6 a 8 horas noturnas de sono.
73. **Suplementação:** considerar suplementação, se indicado.
74. **Travesseiros:** para correção das pernas, pescoço e braços.

E. Cuidados triveiculares (holochakra / psicossoma / mentalsoma) e multidimensionais:

75. **Autorado:** tornar-se autor de obra conscienciológica (Conscienciografologia).
76. **Autodesassedialidade:** promover a autodesassedialidade constante.
77. **Bibliofilia:** manter leitura regular de livros.
78. **Bibliotecofilia:** adquirir o hábito de organizar e usar a biblioteca pessoal.
79. **Cobaia:** ser conscin-cobaia e responder o Conscienciograma.
80. **Consciencioterapia:** ser evoluciente e aprender a autoconsciencioterapia.
81. **Debates:** participar de debates em eventos mentaissomáticos.
82. **Docência:** tornar-se professor de Conscienciologia.
83. **Energias:** fazer estados vibracionais profiláticos, investir na desassim e soltura energética.
84. **Exteriorizações:** limpar os ambientes por onde passa, exteriorizando sempre as melhores energias.
85. **Higiene:** aplicar as técnicas de Higiene Conscencial diuturnamente a fim de melhorar a autopenalidade.
86. **Leitura:** fixar na agenda períodos longos e diários, semanais ou mensais de leitura, pesquisa e estudo em tema específico.
87. **Ofiex:** trabalhar na tenepes com a hipótese de tornar-se ofiexista.
88. **Parapsiquismo:** aprender a ser discreto e comedido, pré-requisitos para a abertura do parapsiquismo.
89. **Projetabilidade:** investir nas projeções conscientes, a fim de desbravar com holomaturidade a dimensão extrafísica, mantendo as anotações ao lado da cama.
90. **Verbetes:** tornar-se verbetógrafo da *Enciclopédia da Conscienciologia*.

F. Cuidados com a cosmoeticidade:

91. **Animais:** treinar o serenismo com o respeito aos subumanos.
92. **Altruísmo:** desenvolver a capacidade de pensar nos outros e agir sem interesse pessoal.
93. **CPC:** manter o *código pessoal de Cosmoética* atualizado, impresso e acessível.
94. **CGC:** construir o *código grupal de Cosmoética* (CGC) nos grupos aos quais pertence.
95. **Escala:** encarar a escalada evolutiva a partir da qualificação da Cosmoética pessoal.

96. **Norte:** construir referenciais e nortes evolutivos de autossuperação (metas, projetos e desafios).
97. **Paz:** promover a autopacificação cotidiana, eliminando os autoconflitos.
98. **Phubbing** (*phone+snubbing*): eliminar a esnobação dos outros com o celular.
99. **Profissão:** escolher a profissão pelos autotrafores e autodileções sob o *princípio da interassistencialidade cosmoética*.
100. **Técnica:** aplicar a pergunta-técnica de autoqualificação perene: – *Onde quero estar daqui a duas décadas?*
101. **Trânsito:** utilizar as *técnicas de direção defensiva*, evitando conflitos no trânsito.

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 intermissivista quinquagenário, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Autauditoria quinquagenária:** Autoproexogramologia; Neutro.
02. **Autorado:** Mentalsomatologia; Neutro.
03. **Balanço autoconsciencioterápico:** Autoconsciencioterapeuticologia; Homeostático.
04. **Biblioteca:** Mentalsomatologia; Neutro.
05. **Bibliotecofilia:** Bibliologia; Neutro.
06. **Interação bibliotecofilia-gesonografia:** Grafopensenologia; Homeostático.
07. **Mudança de hábitos:** Recinologia; Homeostático.
08. **Saúde consciencial:** Homeostaticologia; Homeostático.
09. **Saúde emocional:** Autoconsciencimetrologia; Homeostático.
10. **Saúde física:** Autoconsciencimetrologia; Homeostático.
11. **Saúde intelectual:** Autoconsciencimetrologia; Homeostático.
12. **Saúde mental:** Autoconsciencimetrologia; Homeostático.
13. **Saúde parapsíquica:** Autoconsciencimetrologia; Homeostático.
14. **Trintão sem duplista:** Conviviologia; Neutro.
15. **Verbeterado conscienciológico:** Comunicologia; Homeostático.

O INTERMISSIVISTA QUINQUAGENÁRIO PODE DESFRUTAR DA LONGEVIDADE MENTALSOMÁTICA, CHEGANDO À MEGAGESCON, SE INVESTIR CONTINUAMENTE EM HÁBITOS SAUDÁVEIS DIUTURNOS E ROTINAS INTERASSISTENCIAIS.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já chegou à meia-idade com força e alta produtividade mentalsomática? Está se preparando para tal empreitada? Pretende fazer correções de rota a fim de viver mais para alcançar a longevidade mentalsomática?

Bibliografia Específica:

1. **Ramos**, Osmar Filho; *Cristo Espera por ti*; (*Romance do Espírito de Honoré de Balzac*); pref Gerard Genette; psicografado por Waldo Vieira; revisores Eduardo Ferreira; Erotides Louly; & Waldson Dias; 370 p.; 4 seções; 76 caps.; 9 cronologias; 1 *E-mail*; 1 enu.; 1 ilus.; 56 siglas; 1 *website*; 404 notas comentadas; 56 refs.; 23 x 16 cm; br.; Edição comentada; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; página 338.
2. **Rozanski**, Alan; *Behavioral Cardiology*; Artigo; *Journal of the American College of Cardiology*; Revista; Vol. 64; N. 1; 81 abrevs.; 1 esquema; 2 fluxogramas; 7 gráfs.; 1 organograma; 4 tabs.; 58 webgrafias; 11.03.2014; Washington, DC; Estados Unidos; páginas 100 a 110.

3. **Teixeira Serafim**, Thiago; *et al.*; **Which Resistance Training is Safest to Practice? A Systematic Review**; Artigo; *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*; Revista; Vol. 18; N. 296; 88 abrevs.; 1 fluxograma; 3 tabs.; 70 refs.; *BioMed Central*; Londres; Inglaterra; 12.04.2023; páginas 1 a 12.
4. **Topiwala**, Anya; **Moderate Alcohol Consumption As Risk Factor for Adverse Brain Outcomes and Cognitive Decline: Longitudinal Cohort Study**; Artigo; *The British Medical Journal (BMJ)*; Revista; Vol. 357; N. 2.353; 197 abrevs.; 1 *E-mail*; 1 fluxograma; 13 fórmulas; 13 fotos; 2 gráfs.; 1 ilus.; 4 tabs.; 4 *websites*; 79 refs.; *BMJ Learning*; Londres; Inglaterra; 06.06.2017; páginas 1 a 20.
5. **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; página 1.241 e 1.262.
6. **Idem**; **Manual dos Megapensenes Trivocabulares**; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguari; & Lourdes Pinheiro; 378 p.; 3 seções; 49 citações; 85 elementos linguísticos; 18 *E-mails*; 110 enus.; 200 fórmulas; 2 fotos; 14 ilus.; 1 microbiografia; 2 pontoações; 1 técnica; 4.672 temas; 53 variáveis; 1 verbete enciclopédico; 16 *websites*; glos. 12.576 termos (megapensenes trivocabulares); 9 refs.; 1 anexo; 27,5 x 21 cm; enc.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; página 135.
7. **Idem**; **700 Experimentos da Conscienciologia**; 1.058 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 cronologia; 100 datas; 1 *E-mail*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 2 tabs.; 300 testes; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; *Instituto Internacional de Projeciologia*; Rio de Janeiro, RJ; 1994; página 631.
8. **Zhong**, Victor W.; **Associations of Processed Meat, Unprocessed Red Meat, Poultry, of Fish Intake With Incident Cardiovascular Disease and All-Cause Mortality**; Artigo; *Journal of American Medical Association*; Revista; Vol. 180; N. 4; 209 abrevs.; 1 *E-mail*; 14 fórmulas; 8 gráfs.; 2 tabs.; 3 *websites*; 35 refs.; *American Medical Association*; Chicago, Illinois; Estados Unidos; 03.02.2020; páginas 503 a 512.

Webgrafia Especifica:

1. **Beukeboom**, Camiel J.; **Partner Phubbing: Why using Your Phone during Interactions with You Partner can Be Detrimental for Your Relationship**; Artigo; *Computers in Human Behavior*; Revista; Vol. 124; *Elsevier*; Amsterdã; Holanda; 30.06.2021; 236 abrevs.; 110 citações; 1 *E-mail*; 118 fórmulas; 7 gráfs.; 2 tabs.; 6 *websites*; 49 refs.; disponível em <<http://https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0747563221002557>>; acesso em: 19.05.2023; 20h45.

E. M.