

LONGEVIDADE TENEPESSÍSTICA (LONGEVOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *longevidade tenepessística* é a condição da conscin lúcida, homem ou mulher, praticante da tarefa energética pessoal, usufruindo de vida intrafísica duradoura, já na terceira ou quarta idade, com relativa saúde física, emocional e mental, autodomínio do parapsiquismo e desenvoltura energossomática.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *longevidade* vem do idioma Latim, *longaevitas*, “longevidade”, e este de *longaevus*, “que vive muito tempo”. Surgiu no Século XIX. O termo *tarefa* procede do idioma Árabe, *tariha*, “quantidade de trabalho imposto a alguém”, derivado de *tarah*, “lançar; arrojear; impor a aquisição de alguma mercadoria a determinado preço”. Apareceu no Século XVI. A palavra *energético* provém do idioma Grego, *energêtikós*, “ativo; eficaz”. Surgiu no Século XX. O vocábulo *pessoal* vem do idioma Latim, *personalis*, “pessoal”. Apareceu no Século XIII. O sufixo *ico* do idioma Grego, *ikós*, é formador de adjetivos.

Sinonimologia: 1. Longevidade na tarefa energética pessoal. 2. Vida humana duradoura dedicada ao tenepessismo. 3. Ancianidade tenepessística.

Neologia. As 3 expressões compostas *longevidade tenepessística*, *minidesafio da longevidade tenepessística* e *maxidesafio da longevidade tenepessística* são neologismos técnicos da Longevelopologia.

Antonimologia: 1. Longevidade taconista. 2. Longevidade desassistida. 3. Longevidade egocêntrica. 4. Longevidade apedeuta parapsíquica. 5. Adulthood tenepessística.

Estrangeirismologia: o *upgrade* parapsiquismo interassistencial tenepessístico; a *life expectancy* do tenepessista; a *good performance* do tenepessista; o *full time* interassistencial; o *Tenepessarium*.

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto à holomaturescência da interassistencialidade tenepessológica.

Ortopensatologia. Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética e classificadas em 2 subtítulos:

1. “**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”.

2. “**Tenepessista.** A pesquisa da Dessomatologia, quanto à *conscin tenepessista* dedicada, por décadas, à interassistencialidade, funcionando com ofiex, é peculiar: em geral, ao fim da vida humana, ela passa pela primeira e a segunda dessomas ao mesmo tempo, de modo instantâneo. Tal reação caracteriza a obtenção da vivência da **semiconsciexialidade lúcida**”. “Quem pratica a tenepes há muitos anos alcança algum percentual de **autodespeticidade** que muda ou evolui ao alcançar a autofiex. O próximo passo, daí em diante, é vivenciar a semiconsciexialidade. O atributo consciencial indispensável em tais conquistas é a qualificação da autopenalidade retilínea ou cosmoética”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal da longevidade tenepessística; o holopensene da Autocuidadologia Holossomática; os tenepessopeneses; a tenepessopenesidade; o autesforço de manutenção da higidez pensênica por décadas; o holopensene pessoal da Autodeterminologia; os autopeneses desassediante; a autopenesidade desassediante; as atitudes sensatas perante as pressões holopensênicas.

Fatologia: a longevidade tenepessística; o envelhecimento bem sucedido; a vida dedicada à interassistência; a inexistência da solidão para o tenepessista; a autoconsciência da fragilidade do soma do geronte e a autocompreensão com a manutenção trabalhosa; a higiene pessoal; a vaidade saudável sustentando a autestima; a autoprofilaxia dos acidentes; os limites físicos; a profilaxia ante a previsibilidade do uso de acessórios, ao modo de muletas, cadeiras de rodas ou andadores; o pé-de-meia planejado; a empatia interconscencial; o equilíbrio emocional no eventual enfrentamento da dessoma do(a) duplista evolutivo(a) e das conscin queridas; o bom convívio social com diferentes faixas etárias; as conversas aprazíveis e edificantes; o bom convívio com amigos e familiares; a vida afetivo-sexual sadia; a valorização do tempo na rotina diária; a opção pela racionalidade ponderada nas decisões; as concessões lúcidas; a memória cultivada com anotações desde a juventude; a matriz mental assentando megadecisões; o apreço pela autolucidez; os resguardos profiláticos; a alimentação adequada; a constante valoração e emprego dos atributos conscienciais; as opções inteligentes do uso da vontade preservando a identidade consciencial; o cultivo do hábito permanente de estudar colaborando na captação de neoideias; o saber envelhecer tirando proveito das recins com base no raciocínio lógico; a superação de conceitos aprioristas envilecidos; a maturidade para encarar mudanças de domicílio; o veteranismo promovendo ao tenepessista a prática em outros lugares fora da base física; o hábito de estar bem informado com as notícias, as leituras esclarecedoras e construtivas; a intelectualidade aprimorada; as conversas aprazíveis; o *hobby* saudável; a opção pela melhor qualidade de vida possível; o auto-compromisso da teática do *Manual da Tenepes*; a maturidade representada pela recuperação dos megacons; os planos e as metas proexísticas em reperspectivação contínua; a autonomia relativa; a megagescon produzida com a finalidade autorrevezamental; o envelhecimento sadio sendo resultado das escolhas inteligentes durante a juventude e maturidade; o compléxis sendo a profilaxia da melin e melex; o favorecimento da moréxis do tenepessista; a maximoréxis.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a paragenética desenvolvida na seriéxis facilitando a longevidade; a sinalética energética e parapsíquica pessoal funcionando a pleno vapor; a expansão do energossoma; a interação mais permanente com o amparador extrafísico de função; a soltura energossomática hígida proporcionando vivências parapsíquicas avançadas junto ao amparador de função; o hábito desenvolvido de exteriorizar energias; o aprimoramento parapsíquico favorecido pelo desenvolvimento e preservação da qualidade estrutural do cérebro físico; o enriquecimento paracerebral com as experiências autocognitivas; a antevisão da próxima intermissão; a parapsicose e paracomatose pós-dessomáticas evitadas por meio do investimento permanente na autocognição; o aprimoramento do parapsiquismo interassistencial a partir do amadurecimento emocional; o refinamento das parapercepções; a desenvoltura na aplicação do parapsiquismo intelectual; a soltura do energossoma facilitando o tenepessismo 24 horas; a paravivência madura dos parafenômenos e extrapolacionismos parapsíquicos; os vislumbres da conexão com a paraprocedência; a ampliação do elenco de amparadores extrafísicos; o acesso às *Centrais Extrafísicas de Energia* (CEE), da *Fraternidade* (CEF) e da *Verdade* (CEV); o suporte extrafísico podendo sustentar a maximoréxis; a paremancipação do assistente; a agudização da autopercuciência parapsíquica tenepessística; os extrapolacionismos parapsíquicos da tenepes ocorrendo de modo contínuo; o empenho na conquista da autofiex.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo autodeterminação–inteligência evolutiva* (IE); o *sinergismo desapego do controle intrafísico–hiperacuidade extrafísica*; o *sinergismo intenção–concretização*; o *sinergismo conhecimento intrafísico–conhecimento multidimensional*; o *sinergismo maturidade intrafísica–sabedoria*; o *sinergismo intenção–ação*; o *sinergismo autoconsciência multidimensional* (AM)–*vida multidimensional*.

Principiologia: o *princípio da descrença* (PD); o *princípio de a experiência sobrepujar as crenças*; o *princípio da Verbaciologia*; o *princípio do exemplarismo pessoal* (PEP) catalisando as mutações egoicas; o *princípio de o tenepessista ser o maior assistido*.

Codigologia: o código pessoal de Cosmoética (CPC) embasado na interassistência multidimensional ao longo da vida.

Teoriologia: a teoria da interassistencialidade exemplificada no assistente geronte; a teoria do autorrevezamento multiexistencial; a teoria da seriéxis; a teoria da evolução consciencial.

Tecnologia: a técnica da tenepes; a técnica de mais 1 ano de vida intrafísica; as técnicas conscienciológicas aliadas aos hábitos saudáveis alimentando as rotinas úteis; a técnica do estado vibracional; a técnica da desassimilação simpática (desassim); a técnica do trabalho antelucano; as tecnologias oferecidas pela Medicina prolongando a vida ativa; as novas tecnologias produzindo fármacos prolongando a longevidade.

Voluntariologia: o voluntariado sendo opção de ajuste a novos trabalhos após a aposentadoria; o voluntariado vitalício da tenepes.

Laboratoriologia: o laboratório conscienciológico da Assistenciologia; o laboratório conscienciológico da Tenepessologia; o laboratório conscienciológico da Autoproexologia; o laboratório conscienciológico da Autodespertologia; o laboratório conscienciológico da Paradireitologia; o labcon pessoal das recins.

Colegiologia: o Colégio Invisível da Tenepessologia; o Colégio Invisível da Longevologia; o Colégio Invisível da Pensenologia; o Colégio Invisível da Paradireitologia; o Colégio Invisível da Dessomatologia; o Colégio Invisível da Evolucologia; o Colégio Invisível da Serenologia.

Efeitologia: o efeito dos acoplamentos com amparador de função da tenepes ao longo da vida; os efeitos salutaros de não ocupar a memória com inutilidades; os efeitos da paragenética e mesologia no prolongamento da lucidez cerebral; os efeitos do autodidatismo permanente na qualificação e ampliação do intelecto; os efeitos salutaros do parapsiquismo lúcido e interassistencial; o efeito benéfico da disciplina mentalsomática na saúde holossomática; os efeitos do retorno da assistência.

Neossinapsologia: as neossinapses adquiridas pelas conscins longevas com o funcionamento permanente da tenepes.

Ciclogia: o ciclo das reciclagens; o ciclo rejuvenescedor da atualização do estoque de conhecimento; o ciclo bom humor–desassédio; o ciclo persistência-recompensa.

Enumerologia: a longevidade saudável trabalhada; a longevidade intelectual cultivada; a longevidade produtiva pretendida; a longevidade autodesassediada estável; a longevidade interassistencial potencializada; a longevidade tenepessística 24 horas; a longevidade completista conquistada.

Binomiologia: o binômio amigos dessomados–paraconvivialidade saudável; o binômio autassistência-interassistência; o binômio abertismo consciencial–ascensão a novo patamar evolutivo; o binômio automotivação-realização; o binômio trabalho árduo–megamparabilidade; o binômio foco na proéxis–megafoco na maximoréxis.

Interaciologia: a interação longevidade-sabedoria; a interação experiência-ponderação; a interação abertismo cognitivo–flexibilidade pensênica; a interação docente longo–tenepessista veterano; a interação maturidade-holomaturidade; a interação saúde holossomática–saúde consciencial; a interação empatia-acolhimento.

Crescendologia: o crescendo da responsabilidade multidimensional; o crescendo grupalidade-maxigrupalidade.

Trinomiologia: o trinômio vontade-escolha-persistência; o trinômio pesquisador-docente-tenepessista; o trinômio autopesquisa-heteropesquisa-omnipesquisa; o trinômio automotivação-trabalho-lazer; o trinômio comunicabilidade-intelectualidade-parapsiquismo; o trinômio amabilidade-receptividade-desperticidade; o trinômio amparador-assistente-assistido.

Polinomiologia: o polinômio longevidade-compreensão-discernimento-prudência; o polinômio autoimperdoamento-gratidão-gentileza-heteroperdoamento; o polinômio vitalidade-bom humor–neofilia–neoverpons; o polinômio paciência-perseverança-serenidade-exemplarismo.

Antagonismologia: o antagonismo curiosidade sadia / alienação; o antagonismo velhice / rabugice; o antagonismo envelhecimento saudável / envelhecimento patológico; o antagonis-

mo clareza de pensamentos / confusão mental; o antagonismo desperte / sonolência; o antagonismo autoinventário intrafísico / autodesculpas corruptas; o antagonismo atividade-reatividade.

Paradoxologia: *o paradoxo de a simplicidade poder compor o máximo de complexificação; a condição paradoxal de a consciência optar pelas próprias obnubilações; o paradoxo de a conscin longa poder preferir a autoficção ao modo de fuga estagnadora; o paradoxo de a conscin sem lucidez intrafísica poder ser assistente atuante extrafísica; o paradoxo de o idoso de saúde frágil poder sustentar energeticamente o ambiente; o paradoxo de a descensão cosmoética poder representar ascensão evolutiva; o paradoxo de a assistência mais complexa ser anônima.*

Politicologia: *a tenepessocracia; a conscienciocracia; a parapsicocracia; a lucidocracia; a assistenciocracia; a democracia; a cosmocracia.*

Legislogia: *o acatamento permanente à lei do maior esforço evolutivo; o respeito às leis da Fisiologia Humana; o estudo das leis da Parafisiologia; os autajustes às leis da Evoluciologia; a precaução perante as leis da Holocarmologia; o atendimento às leis da Paradiplomacia; o cumprimento das leis da Cosmoeticologia; a Paradireitologia.*

Filiologia: *a somatofilia; a parapercepçiofilia; a recinofilia; a determinofilia; a autorganizaciofilia; a neofilia; a experimentofilia.*

Fobiologia: *a criticofobia; a tecnofobia; a tanatofobia; a gerontofobia.*

Sindromologia: *a longevidade na ausência da síndrome da pré-derrota.*

Maniologia: *a eliminação da mania da saudade do tempo passado.*

Mitologia: *o mito de a velhice representar sabedoria; o mito de a velhice representar aposentadoria.*

Holotecologia: *a cerebroteca; a pensenoteca; a recexoteca; a biblioteca; a convivioteca; a autopesquisoteca; a curiosoteca.*

Interdisciplinologia: *a Longevologia; a Holossomatologia; a Tenepessologia; a Holocarmologia; a Lucidologia; a Axiologia; a Etiologia; a Cosmovisiologia; a Evoluciologia; a Tanatologia.*

IV. Perfilologia

Elencologia: *a conscin lúcida; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista; a conscin completista; a conscin anticonflitiva; a conscin conceptáculo de neoverpons; a conscin sábia; a conscin debatedora; a conscin verbacionista.*

Masculinologia: *o longo assistente; o longo assistido; o longo doador; o longo acolhedor; o longo altruísta; o avô atencioso; o velhinho legal; o aglutinador de assistidos.*

Femininologia: *a longa assistente; a longa assistida; a longa doadora; a longa acolhedora; a longa altruísta; a avó atenciosa; a velhinha legal; a aglutinadora de assistidos.*

Hominologia: *o Homo sapiens longevitalis; o Homo sapiens tenepessista; o Homo sapiens energeticus; o Homo sapiens assistentialis; o Homo sapiens fraternus; o Homo sapiens agglutinator; o Homo sapiens experiens; o Homo sapiens protector; o Homo sapiens cosmoethicus; o Homo sapiens adaptabilis; o Homo sapiens senex.*

V. Argumentologia

Exemplologia: *minidesafio da longevidade tenepessística = o êxito da autovivência do tenepessismo 24 horas; maxidesafio da longevidade tenepessística = o êxito da autovivência da ofiex.*

Culturologia: *a cultura da autorresponsabilidade evolutiva; a cultura da autodisciplina laborativa; a cultura da Projeciologia; a cultura da Despertologia.*

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

01. **Antienvelhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
02. **Antivitimização cognitiva:** Holomaturologia; Homeostático.
03. **Antivitimização dessomatológica:** Autenfrentamentologia; Homeostático.
04. **Apreço pela autolucidez:** Autolucidologia; Homeostático.
05. **Colégio Invisível da Longevologia:** Colegiologia; Homeostático.
06. **Colégio Invisível da Tenepessologia:** Colegiologia; Homeostático.
07. **Conscin centenária:** Intrafiscologia; Neutro.
08. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafiscologia; Homeostático.
09. **Evolução tenepessista:** Tenepessologia; Homeostático.
10. **Inventário da tenepes:** Tenepessologia; Homeostático.
11. **Longevidade produtiva:** Intrafiscologia; Homeostático.
12. **Maximoréxis:** Maximorexologia; Homeostático.
13. **Megadesafio tenepessístico:** Tenepessologia; Homeostático.
14. **Recinofilia tenepessológica:** Recinologia; Homeostático.
15. **Velhice assumida:** Autodiscernimentologia; Homeostático.

A LONGEVIDADE TENEPESSÍSTICA É O COROAMENTO DOS ESFORÇOS DA CONSCIN AO LONGO DA EXISTÊNCIA HUMANA OBJETIVANDO MAIOR LUCIDEZ MULTIDIMENSIONAL E AUTOSSUFICIÊNCIA INTERASSISTENCIAL.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, já pensou na longevidade interassistencial da tenepes? Quais os autesforços concretos para atingir essa meta?

Bibliografia Específica:

01. **Johnson, Steven; *Longevidade: Uma Breve História de Como e Por Que vivemos Mais* (Extra Life: A Short History of Living Longer);** revisores Erika Nogueira Vieira; & Bonie Santos; trad. Claudio Carina; 344 p.; 8 caps; 11 fotos; 8 gráfs.; 1 microbiografia; 1 tab.; 2 websites; 21 x 14 cm; Ed. Zahar; Rio de Janeiro, RJ; 2021; páginas 29 e 107.
02. **Martins, Valéria; *A Revolução da Longevidade, Viva cada Etapa da sua Vida com Prazer e Sabedoria*;** revisoras Claudia Vilas Gomes; & Rosi Ribeiro Melo; 200 p.; 1 blog; 1 E-mail; 17 fontes de pesquisa na Internet; 1 foto; 23 x 16 cm; br.; Ed. Alaúde; São Paulo, SP; 2021; página 20.
03. **Prata, Selma; *O Cérebro envelhece e o Paracérebro enriquece*;** revisoras: Eliana Manfro; et al.; 216 p.; 1 E-mail; 1 foto; glos.; 19 websites; 23 x 15 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2019; páginas 109 a 138.
04. **Thomaz, Marina; & Pitaguarí, Antonio; Orgs.; *Tenepes: Assistência Interdimensional Lúcida*;** revisores Erotides Louly; Eucárdio de Rosso; & Roseli Oliveira; 664 p.; 5 partes; 35 citações; 2 cronologias; 53 E-mails; 10 entrevistas; 290 enus.; 3 fotos; 26 gráfs.; 2 microbiografias; 68 perguntas; 68 respostas; 14 tabs.; 21 websites; glos. 210 termos; 18 notas; 2 filmes; 150 refs.; alf.; 23 x 16 x 3,5 cm; br.; Associação Internacional Editares; Foz do Iguaçu, PR; 2015; páginas 306 a 314.
05. **Vieira, Waldo; *Conscienciograma: Técnica de Avaliação da Consciência Integral*;** revisor Alexander Steiner; 344 p.; 150 abrevs.; 106 assuntos das folhas de avaliação; 3 E-mails; 11 enus.; 100 folhas de avaliação; 1 foto; 1 microbiografia; 100 qualidades da consciência; 2.000 questionamentos; 100 títulos das folhas de avaliação; 1 website; glos. 282 termos; 7 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; Instituto Internacional de Projeciologia; Rio de Janeiro, RJ; 1996; página 65.
06. **Idem; *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 818 a 820, 885 a 887 e 1.400 a 1.402.

07. **Idem; *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; 7.665 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional Editares*, Foz do Iguaçu, PR, 2003; páginas 986 a 994.

08. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vol. II; 1 *blog*; 652 conceitos analógicos; 22 *E-mails*; 19 enus.; 1 esquema da evolução consciencial; 17 fotos; glos. 6.476 termos; 1.811 megapensenes trivocabulares; 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 991, 1.617 e 1.618.

09. **Idem; *Manual da Tenepes: Tarefa Energética Pessoal***; revisores Erotides Louly; Helena Araújo; & Julieta Mendonça; 154 p.; 34 caps.; 147 abrevs.; 18 *E-mails*; 52 enus.; 1 foto; 1 microbiografia; 1 tab.; 1 teste; 19 *websites*; glos. 282 termos; 5 refs.; alf.; 21 x 14 cm; br.; 3ª Ed.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2011; páginas 74 a 76.

10. **Idem; *Manual dos Megapensenes Trivocabulares***; revisores Adriana Lopes; Antonio Pitaguarí; & 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 340.

11. **Idem; *Projeciologia: Panorama das Experiências da Consciência Fora do Corpo Humano***; revisores Alexander Steiner; *et al.*; 1.254 p.; 18 seções; 525 caps.; 150 abrevs.; 17 *E-mails*; 1.156 enus.; 1 escala; 1 foto; 3 gráfs.; 42 ilus.; 1 microbiografia; 1 sinopse; 2 tabs.; 15 *websites*; glos. 300 termos; 2.041 refs.; alf.; geo.; ono.; 28 x 21 x 7 cm; enc.; 4ª Ed. rev. e aum.; *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC)*; Rio de Janeiro, RJ; páginas 364, 365 e 381 a 383.

I. F.