

## **MEDO DE ENVELHECER** (ENVELHECIMENTOLOGIA)

### I. Conformática

**Definologia.** O *medo de envelhecer* é o estado ou condição íntima de inquietação, perturbação, ansiedade ou apreensão, persistente e injustificada da conscin, homem ou mulher, diante da possibilidade de senescência, podendo acarretar grande infelicidade, mesmo em pessoas jovens e com boa saúde física.

**Tematologia.** Tema central nosográfico.

**Etimologia.** O vocábulo *medo* vem do idioma Latim, *metus*, “medo; temor; desassossego; inquietação; ansiedade”. Surgiu no Século XIII. O prefixo *en* provém igualmente do idioma Latim, *en*, “em; a; sobre; superposição; aproximação; introdução; transformação”. O termo *velho* deriva também do idioma Latim, *vetulus*, de *vetus*, “remoto; antigo; idoso; velho”. Apareceu no Século XII. A palavra *envelhecer* surgiu no Século XIII.

**Sinonimologia:** 1. Gerascofobia. 2. Temor do envelhecimento. 3. Pavor da velhice. 4. Receio da envelhescência. 5. Aversão à longevidade.

**Cognatologia.** Eis, na ordem alfabética, 16 cognatos derivados do vocábulo *envelhecer*: *antienvelhecedor*; *antienvelhecedora*; *antienvelhecida*; *antienvelhecido*; *antienvelhecimento*; *Antienvelhecimentoologia*; *envelhecedor*; *envelhecedora*; *envelhecida*; *envelhecido*; *envelhecimento*; *Envelhecimentoologia*; *envelhentar*; *envelhida*; *envelhido*; *envelhir*.

**Eufemismologia.** O eufemismo mais comum aplicado ao envelhecimento é a expressão *a melhor idade*.

**Antonimologia:** 1. Apreço à longevidade saudável. 2. Afeição à oportunidade de viver. 3. Antienvelhecimento.

**Estrangeirismologia:** a *seductiveness of agelessness*; os *elders* evolutivos.

**Atributologia:** predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao senso de autorrealismo.

**Megapensenologia.** Eis 7 megapenses trivocabulares relativos ao tema: – *A rabugice envelhece. O envelhecimento compensa. A velhice ensina. Há idosos autônomos. Espelhos não envelhecem. Saibamos envelhecer amadurecendo. Quem vive, envelhece.*

**Coloquiologia:** a “*velhofobia*”; a *paúra* do autenfrentamento; a impossibilidade de dar *rasteira no tempo*; o *chororô* diante das rugas; o *olhar aterrorizado* diante do avançar da idade; o pé na *avenida da saudade*; o *pendurar as chuteiras*; o *tempo voa*; os *anos dourados*; as muitas *primaveras vividas*; o *estado de choque emocional* a cada aniversário; o ato de *virar a própria mesa* e não dar *asas ao medo*.

**Citaciologia.** Eis 5 citações pertinentes ao tema: – *Estamos habituados a pensar (ou teorizar) sobre a “morte em si”, dificilmente sobre a morte “para si”. Negar o idoso de carne e osso seria negar a finitude* (Maria Helena Villas Bôas Concone, 1940–). *Morrer prematuramente ou envelhecer: não existe outra alternativa* (Simone de Beauvoir, 1908–1986). *Uma coisa é envelhecermos bem, outra é fingirmos que não envelhecemos* (Júlio Machado Vaz, 1949–). *Tenho os anos necessários para perder o medo e fazer o que quero e sinto* (José Saramago, 1922–2010).

**Proverbiologia.** Eis 6 provérbios relativos ao tema: – “A velhice é a depositária da experiência”. “A virtude remoça os velhos”. “Nunca te julgues velho demais para aprender”. “O homem só envelhece quando os lamentos substituem seus sonhos”. “Velho que se cuida, 100 anos dura”. “O medo é precíval, a consciência, não”.

**Ortopensatologia.** Eis 3 ortopensatas, citadas na ordem alfabética, pertinentes ao tema:

1. “**Envelhecer.** O **envelhecimento** é um processo natural do Ser Humano”.
2. “**Envelhecimento.** Ao pessimista, o envelhecimento é **perecimento**”.
3. “**Velhice.** Não há velhice de fato se a **autolucidez** permanece”.

## II. Fatuística

**Pensenologia:** o holopense pessoal do medo de envelhecer; os pensenes autodepreciativos gerando ansiedade e depressão; os autopeneses profiláticos na evitação da insônia; os gero-pensenes; a geropensenidade; os escleropeneses; a escleropensenidade.

**Fatologia:** o medo de envelhecer; o receio ao desamparo; a comparação e julgamentos depreciativos com outro(a) idoso(a); a crise de meia-idade; a degradação física; a deterioração intelectual; a fraqueza muscular; a pele flácida; a desvalorização, a segregação e a violência contra os idosos; a dificuldade de recomeçar; a frustração do não vivido; a falta de autoobservação de já estar envelhecendo; o inconformismo com o próprio corpo dando sinais de envelhecimento; a impossibilidade de parar o relógio biológico; a invisibilidade social; a longevidade problemática; a negação do envelhecimento do(a) idoso(a) praticando surfe ou saltando de paraquedas; a perda do poder aquisitivo depois da aposentadoria; a perda gradual da saúde; a proliferação de produtos de beleza, mercado altamente promissor e lucrativo; a senilidade prematura; o indicador de envelhecimento quando a conscin deixa de ler, escrever e aprender; as abordagens descabidas e fora de hora; as perdas afetivas e sociais; as piadas e histórias explorando de maneira cômica a velhice; o fanatismo pela “velha guarda”; o idoso preferindo se relacionar com jovens, evitando pessoas da mesma faixa etária; o preconceito e discriminação contra a velhice; os comentários perjoinativos de “como envelheceu fulano”, “como está acabada beltrana”; os conflitos nas relações familiares; o idoso recusando-se a usufruir de direitos, a exemplo do transporte gratuito, filas e vagas preferenciais; o instinto de preservação; a terceira idade; a quarta idade; a adequação à autorrealidade; a afetividade na terceira idade; a atitude de resiliência para envelhecer sem medo; a constatação de a idade chegar para todos; a coragem para enfrentar as dificuldades surgidas com o passar do tempo; a lucidez na maturidade; as consultas médicas com geriatras; o aqui-agora-já multidimensional; o envelhecimento com amadurecimento e sabedoria; a evidência de só alcançar a velhice, quem não dessorou prematuramente.

**Parafatologia:** a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; as energias conscienciais (ECs) promovendo a autocura; o parafato de o cérebro envelhecer e o paracérebro amadurecer; a possibilidade do despertar parapsíquico na terceira idade.

## III. Detalhismo

**Sinergismologia:** o *sinergismo autodidatismo contínuo–cognição evolutiva*.

**Principiologia:** o *princípio de adaptar-se ao passar do tempo* com naturalidade e sem traumas.

**Codigologia:** a cláusula de valorização das experiências de toda a vida no *código pessoal de Cosmoética* (CPC).

**Teoriologia:** a *teoria da interprisão grupocármica*; a *teoria da inteligência evolutiva* (IE); a *teoria da inteligência longa*.

**Tecnologia:** a *banana technique*; a *técnica antienvelhecimento de assistência aos princípios conscienciais*.

**Voluntariologia:** o *voluntariado da Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional* (CCCI).

**Laboratoriologia:** o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopenenologia*; o *laboratório conscienciológico da vida cotidiana diuturna*.

**Colégiologia:** o *Colégio Invisível da Longevologia*.

**Efeitologia:** a aceitação dos *efeitos das mudanças na aparência*; o retardamento dos *efeitos da ancianidade*.

**Neossinapsologia:** as *neossinapses para aquisição de hábitos saudáveis*.

**Ciclogia:** os ciclos de perdas físicas-sociais-psíquicas-afetivas; os ciclos da vida infância-adolescência-adulthood-senescência, trazendo mudanças biológicas e emocionais.

**Enumerologia:** a angústia; o sofrimento; a depressão; o cansaço; o abatimento; o desconforto; a desesperança.

**Binomiologia:** o binômio corpo real–corpo ideal; o binômio aposentadoria-improdutividade; o binômio exaltação da juventude–vergonha da velhice; o binômio saúde-doença; o binômio ser velho–estar envelhecendo; o binômio envelhecer por fora–rejuvenescer por dentro.

**Interaciologia:** a interação cuidador–paciente geriátrico.

**Crescendologia:** o crescendo mudança de prioridades–busca de novos interesses–investimento em outras capacidades; o crescendo cronológico quinquagenário-sexagenário-setuagenário-octogenário-nonagenário-centenário; o crescendo postura irracional–postura realista–postura adequada.

**Trinomiologia:** o trinômio solidariedade-compreensão-empatia; o trinômio mocidade-maturidade-velhice.

**Polinomiologia:** o polinômio autopesquisa-autoconhecimento-autaceitação-autovalorização.

**Antagonismologia:** o antagonismo controlar o macrouniverso / controlar os autopenesses do microuniverso consciencial; o antagonismo velho / novo; o antagonismo envelhecimento precoce / envelhecimento natural; o antagonismo liberdade / solidão.

**Paradoxologia:** o paradoxo do jovem de 75 anos de idade e o velho de 25 anos de idade; o paradoxo de a condição do envelhecimento físico ou somático não constituir necessariamente maturidade consciencial; o paradoxo de a conscin ter muita assistência a ser feita e preferir dessorar a envelhecer; o paradoxo de a conscin ter medo da velhice e querer viver bastante.

**Politicologia:** as políticas de participação na velhice.

**Legislogia:** a lei da finitude da vida intrafísica; a Lei N. 10.741/2003 (Estatuto do Idoso).

**Filiologia:** a gerontofilia; a neofilia; a conscienciofilia.

**Fobiologia:** a gerontofobia; a fobia de perder a memória; a fobia de depender dos outros; o medo de perder a mobilidade; a fobia de ser internado em casa para idosos; a fobia de ficar à margem da Sociedade; o pavor da rejeição; a fobia de ficar sozinho e abandonado; a tanatofobia.

**Sindromologia:** a síndrome do infantilismo; a síndrome do catastrofismo; a síndrome da pré-derrota; a síndrome de Peter Pan; a síndrome de Gabriela.

**Maniologia:** a mania de desperdiçar o tempo.

**Mitologia:** o mito da imunidade à passagem do tempo; o mito da eterna juventude; o mito de o tempo voar.

**Holotecologia:** a gerontoteca; a cronoteca; a dessomatoteca; a evolucioteca; a maturoteca; a pensenoteca; a rexecoteca; a somatoteca.

**Interdisciplinologia:** a Envelhecimentoologia; a Autodiscernimentologia; a Autorganização; a Dessomatologia; a Gerontologia; a Longevologia; a Medologia; a Neofobiologia; a Proexologia; a Psicossomatologia; a Recexologia; a Somatologia; a Subcerebrologia; a Tanatologia.

#### IV. Perfilologia

**Elencologia:** a conscin erada; a conscin envelhescente; a conscin geronte; a conscin longeva; o casal longo; a conscin vivida; a conscin poliqueixosa; a isca humana lúcida; o ser desperto; o ser interassistencial; a conscin enciclopedista.

**Masculinologia:** o idoso; o gerontofóbico; o gerascofóbico; o geronte; o veterano da vida; o gerontólogo; o geriatra; o inseguro; o medroso.

**Femininologia:** a idosa; a gerontofóbica; a gerascofóbica; a geronte; a veterana da vida; a gerontóloga; a geriatra; a insegura; a medrosa.

**Hominologia:** o *Homo sapiens geronticus*; o *Homo sapiens autodiscernens*; o *Homo sapiens chronoevolutiologus*; o *Homo sapiens immaturus*; o *Homo sapiens longevitalis*; o *Homo sapiens orthopensenicus*; o *Homo sapiens phobicus*; o *Homo sapiens reeducator*; o *Homo sapiens senescens*.

## V. Argumentologia

**Exemplologia:** medo de envelhecer *básico* = o receio relacionado com as modificações na aparência física, levando aos hiperinvestimentos em estética; medo de envelhecer *avançado* = os pavores relacionados à finitude da vida, levando à megaimaturidade da criogenia.

**Culturologia:** a *cultura adolescente*; a *cultura da supervalorização da juventude*; a *cultura do envelhecimento*; a *cultura geronte*; a *cultura da longevidade*; a *cultura da intelectualidade na idade madura*; a *cultura da autossuperação do medo*; a *cultura da Holomaturologia*.

**Sintomatologia.** Eis, por exemplo, na ordem alfabética, 13 sintomas mais comuns decorrentes do medo de envelhecer:

01. **Afastamento da realidade.**
02. **Boca seca.**
03. **Calafrios.**
04. **Confusão e desorientação mental.**
05. **Dificuldade para respirar.**
06. **Dor de cabeça.**
07. **Incapacidade de falar sobre o medo.**
08. **Isolamento social.**
09. **Náuseas e tonturas.**
10. **Queda da pressão arterial.**
11. **Sudorese.**
12. **Taquicardia.**
13. **Tremores.**

**Profíaxiologia.** Sob a ótica da *Terapeuticologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 14 medidas úteis para a evitação e tratamento do medo de envelhecer:

01. **Abordagem fraterna com a fobia alheia.**
02. **Alimentação equilibrada.**
03. **Antivitimização.**
04. **Atitudes positivas.**
05. **Atividades cognitivas e sociais.**
06. **Consciencioterapia.**
07. **Dinâmicas parapsíquicas.**
08. **Desdramatização.**
09. **Exames médicos periódicos.**
10. **Exercícios físicos regulares.**
11. **Longevidade produtiva.**
12. **Saúde emocional.**
13. **Sono de qualidade.**
14. **Tenepes.**

## VI. Acabativa

**Remissiologia.** Pelos critérios da *Mentalsomatologia*, eis, por exemplo, na ordem alfabética, 15 verbetes da *Enciclopédia da Conscienciologia*, e respectivas especialidades e temas cen-

trais, evidenciando relação estreita com o medo de envelhecer, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antienvhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
02. **Autossuperação do medo:** Psicossomatologia; Homeostático.
03. **Convívio interassistencial geronte-jovem:** Interassistenciologia; Homeostático.
04. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafisicologia; Homeostático.
05. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
06. **Geronte evolutivo:** Gerontologia; Homeostático.
07. **Geronte pré-intermissivista:** Recexologia; Homeostático.
08. **Geronte proexista:** Proexologia; Homeostático.
09. **Homeostase do geronte na pandemia:** Autexperimentologia; Homeostático.
10. **Infantilização social:** Sociologia; Nosográfico.
11. **Inteligência longaeva:** Somatologia; Neutro.
12. **Longevidade desaproveitada:** Perdologia; Nosográfico.
13. **Longevidade produtiva:** Intrafisicologia; Homeostático.
14. **Medo:** Subcerebrologia; Nosográfico.
15. **Velhice assumida:** Autodiscernimentologia; Homeostático.

## **NÃO EXISTE IDADE CERTA PARA O MEDO DO ENVELHECIMENTO SE MANIFESTAR. IMPORTA À CONSCIN ATILAR AOS PRIMEIROS SINAIS, EM SI E EM PESSOAS PRÓXIMAS, BUSCANDO AJUDA PROFISSIONAL ESPECIALIZADA.**

**Questionologia.** Você, leitor ou leitora, já teve preocupações excessivas com o futuro? Fez algo a respeito? Quais foram as reflexões?

### **Musicografia Específica:**

1. **Envelhecer;** *Álbum ao Vivo; Acústico MTV: Arnaldo Antunes;* **Gravadora:** Rosa Celeste (Universal Music Publishing); **País:** Brasil. **Data:** 2012. **Gênero:** MPB. **Idioma:** Português. **Direção:** Roger Carlomano. **Voz:** Arnaldo Antunes. **Guitarra:** Edgard Scandurra. **Baixo:** Betão Aguiar. **Violão de aço:** Chico Salem. **Bateria e Programação:** Curumin. **Teclado:** André Lima; disponível em: <<https://www.youtube.com/watch?v=HFgi79BbrxI>>; acesso em 12.01.2023; 9h14.

### **Filmografia Específica:**

1. **Envelhescência.** **País:** Brasil. **Data:** 2015. **Duração:** 84 min. **Gênero:** Documentário. **Idade** (censura): Livre. **Idioma:** Português. **Cor:** Colorido. **Direção:** Gabriel Martinez. **Argumento:** Ruggero Fiandanese. **Elenco:** Edson Gabbugi; Judith Caggiano; Luiz Schirmer; Ono Sensei; Oswaldo Silveira; Edméia Corrêa; Alexandre Kalache; Mirian Goldenberg; & Mário Sergio Cortella. **Produção:** Samarah Kojima. **Edição:** Caio Rodriguez. **Fotografia:** Daniel Dias. **Operador de câmera:** Raphael Mariano. **Música:** Marcelo Fruet. **Sound design e mixagem:** Ricardo Camera. **Sinopse:** Seis pessoas, todas com mais de 60 anos de idade, vivem de maneira plena a velhice. Ainda com limitações físicas e adaptações à rotina, os idosos comprovam, os prazeres da vida não se esgotam, mas sim, se renovam.

### **Bibliografia Específica:**

1. **Lacerda,** Maria Theresa B.; *A Velhice Vista de Perto... E a Mocidade de Longe;* 344 p.; 21 x 14 cm; br.; *Epígrafe;* Foz do Iguaçu, PR; 2021; páginas 7 a 344.
2. **Prata,** Selma; *O Cérebro Envelhece e o Paracérebro Enriquece: Reflexões de uma Intermivista Veterana;* pref. Ana Luiza Rezende; revisoras Eliana Manfroí; *et al.*; 214 p.; 5 seções; 23 caps.; epíl.; glos. 153 termos; 62 refs.; 23 x 15 cm; alf.; br.; *Associação Internacional Editares;* Foz do Iguaçu, PR; Agosto, 2019; páginas 42 a 45, 60 e 112.
3. **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 93, 148, 172, 176, 242, 329, 442, 707, 747, 886, 1.025, 1.102 e 1.105.

4. **Idem; *Homo sapiens pacificus***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 1.584 p.; 24 seções; 413 caps.; 403 abrevs.; 38 *E-mails*; 434 enus.; 484 estrangeirismos; 1 foto; 37 ilus.; 168 megapensenes trivocabulares; 1 microbiografia; 36 tabs.; 15 *websites*; glos. 241 termos; 25 pinacografias; 103 musicografias; 24 discografias; 20 cenografias; 240 filmes; 9.625 refs.; alf.; geo.; ono.; 29 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. Gratuita; *Associação Internacional do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); & *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2007; páginas 200 e 605.

5. **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 do Centro de Altos Estudos da Conscienciologia* (CEAEC); Foz do Iguaçu, PR; 2004; páginas 824, 825, 982, 986, 987 e 990.

6. **Idem; *Léxico de Ortopensatas***; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; 2 Vols.; 1.800 p.; Vols. I e 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 596, 825 e 1.681.

7. **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; páginas 176 e 348.

8. **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 gráf.; 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.; 10ª Ed. rev. e aum.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2009; páginas 273, 284, 367 e 727.

9. **Idem; *700 Experimentos da Conscienciologia***; revisores Ana Maria Bonfim; Everton Santos; & Tatiana Lopes; 1.088 p.; 40 seções; 100 subseções; 700 caps.; 147 abrevs.; 1 *blog*; 1 cronologia; 100 datas; 20 *E-mails*; 600 enus.; 272 estrangeirismos; 1 fórmula; 1 foto; 1 microbiografia; 56 tabs.; 57 técnicas; 300 testes; 21 *websites*; glos. 280 termos; 5.116 refs.; alf.; geo.; ono.; 28,5 x 21,5 x 7 cm; enc.; 3ª Ed. rev. e amp.; *Associação Internacional Editares*; Foz do Iguaçu, PR; 2013; página 685.

#### Webgrafia Específica:

1. **Concone**, Maria Helena Villas Bôas; *Medo de Envelhecer ou de Parecer? Kairós Gerontologia*; Vol. 10; N. 2; São Paulo, SP; 2007; páginas 19 a 44; disponível em: <<https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/2588>>; acesso em 06.01.2023; 13h45.

2. **Fort**, Mônica Cristine; **Skura**, Ivania; & **Brisolara**, Cristina; *Convenções Corporais e o Medo de Envelhecer: Ideias de Juventude e Beleza Midiáticos versus Aceitação Pessoal e Social da Imagem Real*; *Revista Observatório*; Vol. 3; N. 1; Palmas, TO; Janeiro-Março, 2017; páginas 183 a 204; disponível em: <<https://sistemas.uft.edu.br/periodicos/index.php/observatorio/article/view/3071/9584>>; acesso em 06.01.2023; 9h45.

3. **Rodrigues**, Ana Margarida Seródio Monteiro; *O Medo de Envelhecer (E o Papel do Gerontólogo)*; Licenciatura em Gerontologia Social (Monografia); *Escola Superior de Educação João de Deus*; Lisboa, Portugal, 2012; páginas 2 a 62; disponível em: <<https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/3567/1/MONOGRAFIAFINAL.pdf>>; acesso em 11.01.2023; 6h35.

C. N.