

TÉCNICA PRÓ-LONGEVIDADE (INTRAFISICOLOGIA)

I. Conformática

Definologia. A *técnica pró-longevidade* é o conjunto de práticas e hábitos adotados pela conscin, homem ou mulher, otimizadora da saúde holossomática, proporcionando longo e produtivo tempo de vida intrafísica favorecendo o completismo proexológico.

Tematologia. Tema central homeostático.

Etimologia. O vocábulo *técnica* vem do idioma Francês, *technique*, derivado do idioma Latim, *technicus*, e este do idioma Grego, *technikós*, “relativo à Arte, à Ciência ou ao saber, ao conhecimento ou à prática de alguma profissão; hábil”. Surgiu no Século XIX. O prefixo *pró* deriva do idioma Latim, *pro*, “diante de; antes de; a favor de; em prol de”. A palavra *longevidade* procede igualmente do idioma Latim, *longaevitas*, “longevidade”, e esta de *longaevus*, “que vive muito tempo”. Apareceu no Século XIX.

Sinonimologia: 1. Estilo técnico de vida pró-longevidade 2. *Modus vivendi* produtivo longo. 3. Hábitos pró-longevidade.

Neologia. As 3 expressões compostas *técnica pró-longevidade*, *técnica pró-longevidade preventiva* e *técnica pró-longevidade corretiva* são neologismos técnicos da Intrafisiologia.

Antonimologia: 1. Estilo de vida antilongevidade. 2. *Modus vivendi* autodestrutivo 3. Autocídio lento manifesto. 4. Estilo de vida pró-dessoma precoce.

Estrangeirismologia: o *selfcare* pró-longevidade; o *checkup* holossomático periódico; o *lifestyle* das *bluezones*; o *hara hachi bu* (腹八分).

Atributologia: predomínio das faculdades mentais, notadamente do autodiscernimento quanto ao autocuidado holossomático em prol da longevidade.

Megapensologia. Eis 2 megapensenes trivocabulares relativos ao tema: – *Longevidade: autocuidado permanente. Longevidade é megarresponsabilidade.*

Citaciologia: – *A ideia é morrer jovem o mais tarde possível* (Ashley Montagu, 1905–1999).

Proverbologia. Eis provérbio chinês relacionado ao tema: – “O segredo da longevidade é comer a metade, andar o dobro e rir o triplo”.

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

1. “**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”.

2. “**Longevidade.** A Cosmoética da consciência, a lucidez do cérebro e a higiene do soma compõem o **trinômio da longevidade** do Ser Humano, pesquisada pela *Longevità, Instituição Conscienciocêntrica* da Cognópolis, em Foz do Iguaçu”. “A **longevidade**, seja na vida humana ou na autovivência em período extrafísico, somente é relevante se dedicada à aplicação intersistencial através da lucidez e do discernimento do mentalsoma”.

II. Fatuística

Pensenologia: o holopensene pessoal do autocuidado holossomático; o holopensene pessoal da saúde holossomática; o holopensene pessoal da autorresponsabilidade no cuidado dos veículos conscienciais; o holopensene pessoal da autogestão existencial; o holopensene das *blue zones*; os ortopensenes; a ortopensenedade; os lucidopensenes; a lucidopensenedade; o holopensene da Longevologia.

Fatologia: a autopesquisa sobre a saúde holossomática pessoal; o autocuidado holossomático na fase preparatória, executiva e acabativa da autoproéxis; a instauração da rotina pró-longevidade; a potencialização dos autodesempenhos proexológicos; a Medicina do Estilo de Vida aplicada à proéxis; a evitação do consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados; a preferência por alimentos *in natura*; os benefícios neurológicos e cardiovasculares da implementação discernida das propriedades da dieta do Mediterrâneo; a microbiota intestinal equilibrada; os exercícios aeróbicos aliados aos exercícios de resistência; a boa reserva de massa muscular construída ao longo da vida e mantida na terceira idade; a correção de possíveis deficiências hormonais associadas à menopausa e à andropausa; o cuidado às necessidades vitamínico-minerais; a restrição calórica, sem desnutrição, enquanto potencial prática pró-longevidade; a hormese como fenômeno biológico a favor da longevidade; a evitação dos tóxicos legalizados e não legalizados; o sono reparador; a reserva cognitiva e a neuroproteção advinda do hábito diário da leitura e da escrita; a relevância da higidez do holossoma; o apoio da rede social e familiar para o bem-estar da pessoa longeva; o senso de propósito de vida; a sensação de pertencimento grupal; o bom humor cultivado; os *hobbies* saudáveis; a possibilidade de moratória existencial da conscin completista; a conquista da longevidade produtiva e lúcida.

Parafatologia: a autovivência do estado vibracional (EV) profilático; a sinalética energética e parapsíquica pessoal; a soltura energossomática saudável; a prática da tenepes otimizando a saúde holossomática; o desbloqueio holochacral; o exemplarismo da conscin lúcida e longeva às consciexes intermissivistas; a amparabilidade extrafísica consistente e sustentada da conscin idosa completista; o cumprimento das cláusulas intermissivas.

III. Detalhismo

Sinergismologia: o *sinergismo do autocuidado holossomático na Parafisiologia interveicular*; o *sinergismo longevidade lúcida–produtividade evolutiva*; o *sinergismo hábitos pessoais saudáveis–hábitos de grupo social afim saudáveis*.

Principiologia: o *princípio do exemplarismo pessoal (PEP)*; o *princípio gerontológico de acrescentar vida aos anos e não apenas anos à vida*; o *princípio de viver como se fosse durar 200 anos, mas preparado como se fosse dessorar amanhã*.

Codigologia: o *código pessoal de Cosmoética (CPC)*; o *código do exemplarismo pessoal (CEP)*; o *código de prioridades pessoais (CPP)*.

Teoriologia: a *teoria da inteligência evolutiva (IE)* aplicada à longevidade humana; as *teorias da longevidade*.

Tecnologia: a *técnica pró-longevidade*; as *técnicas biomédicas para retardar o envelhecimento celular*; a *técnica de viver evolutivamente*; a *técnica da invéxis*; a *técnica da recéxis*; a *técnica do estado vibracional na manutenção da saúde holossomática*.

Voluntariologia: o *voluntariado conscienciológico duradouro e prolífico dos longevos na Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI)*; o *voluntariado autoral tarístico na longevidade*.

Laboratoriologia: o *laboratório conscienciológico da Autorganiziologia*; o *laboratório conscienciológico da Autopensenologia*; o *laboratório conscienciológico da Autoproexologia*; o *laboratório conscienciológico da Autevoluciologia*.

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

Efeitologia: o *efeito do lifestyle pró-longevidade no bem-estar holossomático*; os *efeitos das técnicas pró-longevidade na Ficha Evolutiva Pessoal (FEP)*; o *efeito do maior saldo assistencial advindo da doação estendida às consciências, além do previsto, pela saúde holossomática*; os *efeitos da longevidade lúcida no compléxis e na maximoréxis*.

Neossinapsologia: as *neossinapses advindas da técnica pró-longevidade*; a predisposição à formação contínua de neossinapses pela conscin longeva lúcida, produtiva e saudável.

Ciclogia: o ciclo biológico infância–juventude–maturidade–terceira idade–quarta idade; o ciclo do autocuidado holossomático diário; o ciclo biológico circadiano em harmonia com a técnica pró-longevidade; o ciclo preparação proexológica–consecução proexológica–completismo existencial.

Binomiologia: o binômio idade cronológica–idade funcional; o binômio planejamento–acabativa.

Interaciologia: a interação Longevologia-Proexologia; a interação Longevologia-Inve-xologia.

Crescendologia: o crescendo juventude autorresponsável–velhice autossustentável; o crescendo autoplanejamento–conquistas evolutivas; o crescendo compléxis-maximoréxis-maxi-compléxis.

Trinomiologia: o trinômio dieta antiinflamatória–exercícios físicos–sono reparador; o trinômio motivação–trabalho–lazer.

Polinomiologia: o polinômio soma-energossoma-psicossoma-mentalsoma.

Antagonismologia: o antagonismo autocuidado holossomático / descuido holossomático; o antagonismo senescência / senilidade; o antagonismo espectador da vida / protagonista da vida.

Paradoxologia: o paradoxo de as principais causas atuais de dessoria no Planeta serem provenientes de doenças crônicas evitáveis associadas ao estilo de vida; o paradoxo de a conscin cientista, PhD, poder ser alienada da própria saúde holossomática; o paradoxo de a conscin poder sentir-se jovem apesar da passagem do tempo cronológico; o paradoxo de a maturidade biológica poder não refletir o grau de maturidade consciencial; o paradoxo de a limitação somática na velhice poder coabitar com maior potencial intelectual.

Politicologia: a lucidocracia; a discernimentocracia; a evolucionocracia; a gerontocracia.

Legislogia: a lei do maior esforço aplicada ao cuidado holossomático e à busca pelo completismo existencial.

Filiologia: a adaptaciofilia; a autorganizaciofilia; a somatofilia; a biofilia; a cogniciofilia; a evolucionofilia; a serenofilia.

Fobiologia: a superação da gerontofobia; a resolução da tanatofobia.

Sindromologia: a precaução da síndrome da fragilidade no idoso; a prevenção da síndrome demencial.

Maniologia: a eliminação da mania do saudosismo; a erradicação da mania de reclamar.

Mitologia: o mito de a velhice significar dependência e perda de autonomia; o mito de o longo ser incapaz; o mito da impossibilidade de disposição holossomática na quarta idade; o mito preconceituoso de a velhice ser sinônimo de ruína cognitiva.

Holotecologia: a somatoteca; a gerontoteca; a proexoteca; a invexoteca; a evolucionoteca.

Interdisciplinologia: a Intrafisiologia; a Autopesquisologia; a Autoproexologia; a Inve-xologia; a Recexologia; a Medicina Preventiva; a Somatologia; a Longevologia; a Gerontologia; a Evolucionologia.

IV. Perfilologia

Elencologia: a conscin produtiva; a conscin ativa; a conscin assistencial; a conscin sal-dável; a conscin geronte.

Masculinologia: o reciclante existencial; o inversor existencial; o intermissivista; o tene-possista maduro; o idoso autônomo; o longo exemplarista; o longo lúcido; o completista existencial.

Femininologia: a reciclante existencial; a inversora existencial; a intermissivista; a tene-possista madura; a idosa autônoma; a longa exemplarista; a longa lúcida; a completista existencial.

Hominologia: o *Homo sapiens longevalis*; o *Homo sapiens senescens*; o *Homo sapiens prophylacticus*; o *Homo sapiens autolucidus*; o *Homo sapiens maturus*; o *Homo sapiens homeostaticus*; o *Homo sapiens vitalis*; o *Homo sapiens sanus*.

V. Argumentologia

Exemplologia: *técnica pró-longevidade preventiva* = o cultivo de hábitos favoráveis à longevidade saudável desde a tenra idade em prol de maior rendimento proexológico e produtividade assistencial; *técnica pró-longevidade corretiva* = a reciclagem de hábitos nocivos e aplicação de comportamentos favoráveis à longevidade saudável em qualquer fase da vida em prol de maior rendimento proexológico e produtividade assistencial.

Culturologia: a *cultura da Priorologia*; a *cultura da Longevologia*; a *cultura do autocuidado holossomático*.

Homeostaticologia. Eis, por exemplo, 35 técnicas e hábitos, expostos na ordem alfabética, organizados didaticamente em cada qual dos 4 veículos de manifestação da consciência (holossoma), com foco no cuidado integral da saúde, com potencial de prolongar a longevidade humana:

A. Soma.

01. **Administração de suplementos antioxidantes e antiinflamatórios:** não achados facilmente na dieta.
02. **Aplicação diária da higiene do sono.**
03. **Contato com a Natureza:** *shinrin-yoku* (silvoterapia), o “banho de floresta”.
04. **Dieta rica em alimentos *in natura*.**
05. **Exposição moderada ao sol:** visando a regulação do *ciclo circadiano*.
06. **Hábito da higienização somática diária.**
07. **Hidratação diária adequada.**
08. **Manutenção do peso corporal saudável.**
09. **Prática de exercícios físicos:** aeróbicos e de resistência muscular.
10. **Prática regular de atividades promotoras do equilíbrio e coordenação motora:** yoga, pilates e *tai chi chuan*.
11. **Realização de *checkups* médicos regulares.**
12. **Técnica da imobilidade física vígil (IFV):** predispondo maior domínio do sistema simpático e parassimpático.
13. **Técnica da restrição calórica calculada:** sem desnutrição.

B. Energossoma.

14. **Auscultação dos bloqueios chacrais.**
15. **Técnica da assimilação de energias imanes da Natureza:** geoenergia, hidroenergia, zooenergia e fitoenergia.
16. **Técnica da chuvairada hidromagnética.**
17. **Técnica da desassimilação simpática através do estado vibracional:** diário e frequente.
18. **Técnica da movimentação energética (MBE).**
19. **Técnica da sinalética energética e parapsíquica pessoal:** identificando e prevenindo desequilíbrios energéticos antes de se tornarem doenças físicas.
20. **Técnica da tenepes:** predispondo maior soltura energossomática e saúde holossomática.
21. **Técnica do sexo diário:** com o(a) duplista.

C. Psicossoma.

22. **Convivência emocional saudável:** com os *pets* e com a Botânica.
23. **Cultivo de amizades e redes de apoio emocional.**
24. **Cultivo de hobbies evolutivos:** proporcionando prazer e relaxamento.
25. **Cultivo do senso de gratidão.**
26. **Manutenção diária do bom humor.**
27. **Técnica da dupla evolutiva (DE).**
28. **Técnica do pré-perdão assistencial.**
29. **Técnicas consciencioterápicas:** ante desequilíbrios emocionais.

D. Mentalsoma.

30. **Aprendizado de novos idiomas:** contribuindo para a melhoria da plasticidade cerebral.
31. **Hábito da leitura e escrita reflexiva:** fator neuroprotetor.
32. **Hábito do aprendizado contínuo:** neofilia.
33. **Prática do *mindfulness*** (atenção plena): promovendo resultados cognitivos.
34. **Técnicas da Higiene Consciencial.**
35. **Técnicas da Terapia Cognitivo-Comportamental:** gerando benefícios neurocognitivos.

VI. Acabativa

Remissiólogia. 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 *técnica pró-longevidade*, indicados para a expansão das abordagens detalhistas, mais exaustivas, dos pesquisadores, mulheres e homens interessados:

01. **Antienvhecimento cerebral:** Gerontocerebrologia; Homeostático.
02. **Autorganização na terceira idade:** Proexologia; Homeostático.
03. **Autossuficiência evolutiva:** Evoluciologia; Homeostático.
04. **Autossustentabilidade holossomática:** Autovolicologia; Homeostático.
05. **Checkup holossomático:** Paraprofilaxiologia; Homeostático.
06. **Desafio da longevidade ativa:** Intrafisiologia; Homeostático.
07. **Envelhecimento:** Somatologia; Neutro.
08. **Geronte evolutivo:** Gerontologia; Homeostático.
09. **Harmonia existencial:** Harmoniologia; Homeostático.
10. **Higiene Consciencial:** Paraassepsiologia; Homeostático.
11. **Inteligência longa:** Somatologia; Neutro.
12. **Jovialidade sem idade:** Temperamentologia; Homeostático.
13. **Longevidade desaproveitada:** Perdologia; Nosográfico.
14. **Longevidade produtiva:** Intrafisiologia; Homeostático.
15. **Saúde holossomática do assistente:** Assistenciologia; Homeostático.

AS TÉCNICAS PRÓ-LONGEVIDADE APLICADAS NO CONTEXTO DA INTERASSISTENCIALIDADE COSMOÉTICA COM LUCIDEZ MENTALSOMÁTICA FAVORECEM MAIOR PRODUTIVIDADE EVOLUTIVA E RENDIMENTO PROEXOLÓGICO.

Questionologia. Você, leitor ou leitora, vem aplicando as *técnicas pró-longevidade*? Já refletiu o quanto pode impactar a produtividade assistencial e o rendimento proexológico?

Filmografia Específica:

1. *Como Viver até os 100: Os Segredos das Zonas Azuis*. **Título Original:** *Live to 100: Secrets of the Blue Zones*. **País:** EUA. **Data:** 2023. **Duração:** 4 episódios (aproximadamente 45 minutos cada). **Gênero:** Documentário. **Idade (censura):** Livre. **Idioma:** Inglês. **Cor:** Colorido. **Legendado:** Inglês e Português (em Netflix). **Direção:** Dan Buettner. **Elenco:** Dan Buettner (apresentador). **Produção:** Netflix. **Roteiro:** Dan Buettner. **Fotografia:** Diversos cinegrafistas locais em cada zona azul. **Companhia:** Netflix. **Outros dados:** Série documental. **Sinopse:** A série explora 5 regiões conhecidas como “Zonas Azuis”, onde as pessoas vivem mais e de modo mais saudável. Dan Buettner viaja por Okinawa (Japão), Sardenha (Itália), Ikaria (Grécia), Nicoya (Costa Rica) e Loma Linda (EUA) para descobrir os segredos da longevidade dessas populações.

2. *Quantos Dias, Quantas Noites*. **Título Original:** *Quantos Dias, Quantas Noites*. **País:** Brasil. **Data:** 2022. **Duração:** 75 minutos. **Gênero:** Documentário. **Idade (censura):** Livre. **Idioma:** Português. **Cor:** Colorido. **Direção:** Caucau Rhoden. **Elenco:** Ana Cláudia Arantes; Alexandre Kalache; Sueli Carneiro; Mona Rikumbi; Ana Michelle Soares; Tom Almeida; Mórris Litvak; & Alexandre Silva. **Companhia:** Maria Farinha Filmes. **Sinopse:** O documentário aborda a longevidade e a decorrente revolução para o futuro das gerações, com reflexões de especialistas e pensadores brasileiros sobre o envelhecimento.

Bibliografia Específica:

1. Buettner, D.; *Lessons from the Blue Zones*; Artigo; *Business Engagement in Building Healthy Communities: Workshop Summary*; 34 p.; 3 ilus.; 14 refs.; 21 x 14 cm; br.; National Academies Press (US); Washington, DC; 2015; páginas 15 a 22.

2. *Idem*; *The Blue Zones: Lessons for Living Longer from the People Who've Lived the Longest*; 254 p.; 9 caps.; 12 ilus.; 27 refs.; 23 x 15 cm; br.; National Geographic Society; Washington, D.C., EUA; 2008; páginas 18 e 19.

3. Ekmekcioglu, C.; *Nutrition and Longevity – From Mechanisms to Uncertainties*; Artigo; *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*; Revista; V. 59; N. 14; 21 p.; 5 ilus.; 42 refs.; 21 x 14 cm; br.; Viena, Áustria; 2019; páginas 3.042 a 3.063.

4. Sinclair, David; *Tempo de Vida: Por que Envelhecemos – e Por que Não Precisamos*; 416 p.; 12 caps.; 18 ilus.; 32 refs.; 23 x 16 cm; br.; *Intrínseca*; Rio de Janeiro, RJ; 2019; páginas 87 a 89.

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; páginas 885 a 887.

6. *Idem*; *Léxico de Ortopensatas*; revisores Equipe de Revisores do Holociclo; CEAEC; & EDITARES; 3 Vols.; 2.084 p.; Vol. 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 924, 991 e 1.026.

F. Q. S.